

Дж. Элиум. Д. Элиум

ВОСПИТАНИЕ ДОЧЕРИ

Серия Вы и ваш ребенок Перевела с английского И, Кириленко

Желаем вам уверенно и гордо пойти своей
собственной дорогой, даже если
она будет не такой, как наша

У вас растет дочь. Как хочется, чтобы она была счастлива. Но что для этого нужно сделать? Как вырастить не «казака в юбке», а женщину — чуткую, нежную, верную? Как уберечь от коварных соблазнов мира, от раннего опыта интимной жизни, от насилия наркотиков? Как предостеречь от бел которые принесла в нашу жизнь цивилизация? Что можно сделать уже сейчас, чтобы в будущем замужество и материнство принесли ей радость, а не горькое разочарование?

Вы держите в руках книгу, которая станет верным проводником в поиске ответов на эти и другие вопросы- Она поможет понять, чем воспитание девочки отличается от воспитания мальчика; какую роль играет в жизни девочки отец; почему наступает период когда девочка начинает вдруг конфликтовать со всеми вокруг и что нужно сделать, чтобы помочь ей без душевных потерь выбраться из этой ловушки. © Дж. Элиум, Д. Элиум, 1994

Садовникам души садов

Дай сил надежды не терять

И помнить средь дневных трудов,

В ночной тиши не забывать:

Во тьме рождается росток,

Но нужен свет, чтоб цвел цветок.

Часть первая

Девочки и женщины,

ИЛИ

как трудно быть женщиной

Глава 1

Проблемы воспитания девочек

Этот цветок родился, чтоб цвести. Элис Волкер

«Она так мрачна!»

«Все должно быть только розовым, а джинсы она носить отказывается!»

«Ее тянет ко всему изящному».

«Она такая чувствительная. Обижается на все, что бы я ни сказала».

«Мы решили воспитывать ее так же, как сына, но ей вовсе не хочется играть с машинками и ружьями». «Она старается угодить нам и особенно учителям, — всегда спокойная, приветливая, прилежная, всегда держится в тени». «Боюсь, что не смогу быть для нее хорошим примером, сейчас, пока сижу с ней дома, а не работаю по специальности — я ведь адвокат».

«У нее еще два старших брата, и ей удастся вертеть всеми нами. Это такая артистка. Можно подумать — наступит конец света, если она не добьется своего». «Она встречается с Джошем два года. Я просто боюсь, что с ней что-нибудь случится. Сама знаешь, какие нынче дети. Теперь они, не моргнув глазом, делают то, что раньше делали только взрослые, но ведь они слишком молоды, чтобы подумать о последствиях».

«Она просто помешана на том, чтобы во всем достичь совершенства. Из-за занятий мы ее видим очень редко. То репетиция оркестра, то уроки игры на флейте, то плавание, то ее очередь дежурить в игрушечном магазине, то она член отряда добровольцев в больнице, да и учится она к тому же прилежно». «Ей хочется все делать вместе со мной. Если мать не согласна с ней, она сразу же смотрит на меня. Если мать говорит ей „нет“, она обращается ко мне. Если она чем-то расстроена, она плачет у меня на плече. Мне нравится ее внимание, но я не знаю, что должен в таких случаях делать отец. Она уже слишком большая, чтобы с ней обниматься и бороться, и я чувствую себя несколько неловко, когда она виснет на мне». «Я получила свое! Она стала такой язвительной и замкнутой. Можно подумать, что я не мать, а исчадие ада. Мы с ней ни о чем не можем договориться: ни об одежде, ни о прическе или макияже, ни о еде, ни о друзьях или политике. Если я что-то люблю, она это ненавидит; если она чем-то наслаждается, у меня это вызывает отвращение. Иногда меня удивляет, как мы оказались в одной семье? А в три года она была такой лапочкой».

«Она ничего не сделает, пока ей не повторишь двадцать раз, так еще и сердится, когда напоминаешь о чем-нибудь. Запретя у себя в комнате и сидит надувшись». «Она такая же буйная, как и ее братья. Я всегда думала, что девочки — существа скромные, тихие, которые любят играть с куклами и читать книжки».

Приходилось ли вам слышать такие речи? Проблемы воспитания мальчиков отличаются от проблем, которые возникают с девочками. Чтобы понять, в чем различие, мы должны посмотреть на девочек с совсем новой точки зрения. Для этого необходимо постараться увидеть мир глазами девочек. Для этого необходимо отказаться от убеждения, что мальчики и девочки — это одно и то же, что мужское всегда лучше женского или наоборот, что мужчины насковзь неправильны, что женщины — сплошная ошибка природы, что быть представителем одного из полов лучше, чем другого, потому что один пол добрее, умнее, нежнее, сильнее, более воспитан, остроумен, рационален или слабее другого, что одних воспитывать легче, а с другими справиться труднее, и так далее, и так далее.

Если мы откажемся от своих предубеждений в отношении девочек, то сможем увидеть дочерей такими, каковы они есть в действительности. И тогда мы начнем понимать природу женщины, ее проблемы, мотивы ее поведения, тогда мы сможем осознать, что ей нужно от нас — ее родителей, чтобы в ней проснулась здоровая женственность. Для многих из нас

понять девочку — все равно что попытаться понять инопланетянина. И это потому, что представления, навязываемые нам нашим обществом, далеки от реальной жизни наших дочерей. Мы не можем правильно осмыслить, что же такое девочка, потому что наше общество отрицает их особенности, предполагая, что женщины должны вести себя, как мужчины. Это требование сразу ставит девушек и женщин в неравноправное положение в обществе, где их оценивают по тому, в какой мере им удалось добиться независимости, то есть по способности энергично действовать в одиночку против всех и вся.

Девчонка не может стать хорошим капитаном. Ей сначала нужно наговориться, все обсудить, а так мы никогда не начнем игру.

Александр, одиннадцати лет

Политика нашей компании требует, чтобы мы нанмали определенное количество женщин, но я всегда с неохотой принимаю женщину на руководящую работу. Руководитель должен стоять несколько в стороне, один, отдавать приказы и требовать их выполнения.

Джозеф, тридцати пяти лет

Наших же дочерей вдохновляет совсем иное, ибо они видят мир в свете отношений. Вместо того чтобы стремиться к независимости, девочки ищут равноправных взаимозависимых отношений, где можно давать и получать, где люди активно взаимодействуют друг с другом. Девочки расцветают пышным цветом только в отношениях с другими людьми; их самооценка повышается, если они ощущают себя частью целого и если они чувствуют, что в их силах устанавливать и поддерживать взаимоотношения. Девочки смотрят на отношения как на фундамент поведения; их действия и поступки продиктованы желанием поддержать связь с другими людьми. Девочки, в первую очередь, ищут способ установить контакт с другими людьми, чтобы можно было объединить усилия, а не стремятся прибегать к силе, чтобы властвовать над остальными. Психотерапевты, исследователи и авторы книг из Стоун-центра помощи и исследования проблем развития в Веллслей-колледже называют такую жизненную позицию «постоянное стремление к взаимодействию».

Такое поведение изобрели не женщины. Все люди рождаются с этим качеством, но маленьких мальчиков мы сызмальства начинаем ориентировать на стремление к независимости, более приемлемого для нашей жизни. И в то же время мы лелеем природные способности дочерей к установлению отношений, превращая их в умение заботиться о других, опекать, и тем самым способствуем развитию этих способностей. Поняв свойственную дочерям ориентацию на установление отношений, то есть основу их мировоззрения, мы начинаем осознавать, почему они действуют именно так, а не иначе.

Девочек волнуют четыре вопроса: 1) Включены ли мы в систему отношений? 2) Какова природа наших взаимоотношений? 3) Кто я в этих взаимоотношениях? 4) Что нужно для поддержания связей в этой системе взаимоотношений?

Проблемы воспитания девочек становятся понятнее и яснее, если рассматривать их поступки с точки зрения потребности девочек устанавливать и поддерживать связи, необходимые для формирования и развития их индивидуального самосознания, учитывая то обстоятельство, что девочки, в то время как сами нуждаются в заботе и попечении, постоянно ищут себе объект заботы и попечения, хотя методы, которые они используют при этом, могут быть незрелыми и противоречивыми.

Дорогая мама, прости, что я на тебя накричала, но в последнее время меня так легко вывести, из себя. Просто я тебя очень люблю, и мне больно видеть, как много тебе приходится работать. Я не знаю, почему кричу, но хочу, чтобы ты знала: я тебя очень люблю; и мне очень хотелось бы, чтобы ты не переставала любить меня из-за такого моего поведения.

Твоя дочка Триш

Триш, двенадцати лет

Способность заботиться и опекать — это не слабость

Нам нравится модель здоровой женщины, разработанная в Стоун-центре: обладает способностью осознать свои желания и чувства, действует целенаправленно, творчески и эффективно, понимает воздействие своих поступков на других людей. Эти характеристики предполагают наличие силы, компетентность, мотивацию поступков, высокую самооценку, способность к сочувствию, заботливость и внутреннюю мудрость. Именно такие качества мы, родители, надеемся развить в своих дочерях. И это очень трудная задача, поскольку многие из нас, уже став взрослыми, пытаются в нелегкой борьбе со своими недостатками воспитать в себе эти качества.

Для девочек борьба за подлинную женственность особенно трудна, ведь, расцветая в среде отношений, они в этой же среде могут и завянуть. Не понимая сущности бытия в системе взаимодействий, необходимости сохранения равнодействующей «брать-давать», многие девочки начинают отдавать и то, что причитается им. Таким образом, они отрекаются от самих себя. Стараясь не причинить другим страданий или неудобств, девочки «наступают на горло» собственным потребностям и чувствам. Эта потеря трансформируется в обиду, в нарушение питания, в ярость, депрессию, низкую самооценку, половые дисфункции. Девочки становятся уклончивыми, ими легко манипулировать, они пассивны в удовлетворении собственных нужд. Бывает, что дочери отвергают принятый в обществе идеал женщины, отрицают взаимоотношения, избегают каких бы то ни было связей. Желание быть независимыми заставляет их пренебречь своими потребностями и чувствами. Они становятся обидчивыми, злобными, подавленными и одинокими. Они делаются властными, бесчувственными и упорными в достижении своих целей. Отбрасывается или признается существующий в обществе полоролевой стереотип, но многие девочки теряют внутреннюю связь со своим женским началом, своей женской силой.

Почему мы написали эту книгу

Д: Одна моя клиентка успешно работала исполнительным директором фирмы. Впервые она пришла ко мне на прием в подавленном состоянии из-за своей личной жизни: у нее не было ни романов, ни постоянных отношений. Она рассказывала мне о себе как-то отстраненно; резким тоном и злобно перечисляла многих мужчин, которых она «выставила» по той или иной причине. Наконец я прервал ее: «Вы же женщина». Она уставилась на меня, как на сумасшедшего. В молчании посмотрела налево, направо, как будто я обращался к кому-то другому, находящемуся в комнате. Потом спокойно спросила: «Вы это мне говорите?» Я кивнул. И она заплакала: «Никто и никогда этого не замечал». В ходе психотерапевтического лечения эта сильная, красивая женщина пришла к осознанию того, что, пытаясь завоевать любовь своего отца, она усвоила мужской стиль поведения. Уверовав в то, что отец никогда не признает ее женского начала, она отвергла свою женскую природу и окончательно утратила ее в профессиональной деятельности.

Я был поражен, обнаружив, что в нашем обществе девочки и женщины связаны двойными путями, и результаты этого стал замечать повсюду. Как психотерапевту, мне неоднократно приходилось наблюдать усилия мужчин, старающихся понять своих жен, — с каким трудом им это дается, и как они теряются, не в силах найти верную линию поведения со своими дочерьми. Я видел женщин, которые злились на отцов и мужей из-за того, что чувствовали себя обделенными вниманием, непонятыми и недооцененными. Я видел девочек, которые добивались признания своей непохожести на мальчиков, вместо того чтобы просто гордиться званием «женщина». Я видел дочерей, старавшихся сохранить контакт с родителями, растерявшимися в «вареве полов» нашего времени. Меня, как мужа и отчима, очень волнует, не пренебрегаю ли я близкими мне женщинами. Я стал соавтором этой книги, желая способствовать устранению опасного недопонимания девочек и женщин; чтобы разобратся, как я могу помочь жене и падчерице сохранить в себе женственность; чтобы дать толчок новой психологии, которая уже больше не будет отвергать женский опыт; чтобы остановить поток, обрушивающийся на дочерей со стороны родителей и нашего общества в отношении того, что они должны и чего не должны делать, дабы преуспеть дома и в этом мире; чтобы дать возможность девочкам и женщинам открыть в себе силу и нежность, интуицию и интеллект,

способность устанавливать отношения, то есть обрести свое собственное Я.

Ж: Быть женщиной, по моему внутреннему убеждению, — дело нелегкое. Пожалуй, самым счастливым для меня было время, которое я провела в лесах Среднего Запада на берегу тихого ручья с лошадью и собакой. По крайней мере, это было самое беззаботное время, и продолжалось оно до тех пор, пока не наступила половая зрелость, которая в корне изменила мою жизнь. Потом меня стал беспокоить неправильный прикус, я стала замечать недостатки своей фигуры и пыталась обратить на себя внимание. Чуть позже я столкнулась с тем, что женщина ущемлена во всем и вся: от церковной литургии до кредитных ставок, — и задалась вопросом «почему?» Весь мой опыт и все мои переживания как дочери, жены, работающей матери, феминистки, разведенной и женщины средних лет — все это подтолкнуло меня к написанию этой книги.

Я решила стать соавтором книги о воспитании дочерей, чтобы проанализировать и проверить на ней реальности нашего бытия. Как я пришла к пониманию процесса становления женщины, проблем существования в этой ипостаси? На правильном ли я пути? Смогу ли я понятно объяснить родителям это явление и показать, что нужно для того, чтобы в девочке расцвела подлинная женственность, что должны сделать для этого взрослые? Затруднения, которые я испытывала при написании некоторых разделов, не вызывают удивления. Естественно, я представляла себе более отчетливо то, в чем у меня было больше опыта. Однако меня удивило осознание того факта, что другие женщины испытывают смятение и сомнение в отношении того, кто они как женщины и как люди. Что же тогда странного в том, что моему мужу и другим мужчинам нужно так много сил и времени, чтобы понять нас! Я благодарна всем тем женщинам-исследовательницам и писательницам, на чьи работы мы ссылаемся в последующих главах, за то, что они смогли пробиться сквозь глухоту нашего общества и его предрассудки и услышать чистый и сильный голос своего женского начала, женского опыта. Мой вклад в создание предлагаемой книги состоял в переводе этого женского опыта на язык, доступный родителям, чтобы они могли пробудить женственность в своих дочерях. Я старалась не только для своей дочери, но и для всех дочерей и сыновей.

Глава 2

Из чего же сделаны наши девочки?

Из чего только сделаны девочки?

Из самых милых разностей,

Из сладостей и пряностей —

Вот из этого сделаны девочки!

Старинный детский стишок

Ж: Моя дочка была миленькой и хорошенькой в младенческом возрасте. Еще она была упрямой и жалостливой, скромной, угрюмой, красивой, весёлой, шумной, требовательной, сговорчивой, ее было трудно понять и легко обрадовать — всё вместе в одном маленьком, но сильном существе. Как и все дочки, она была смесью сахара с перцем.

Многие ли из нас, цитируя это стихотворение, останавливались на слове «пряности» (spice), задумываясь о том, что это ведь совсем не значит «сладкое»? Когда мы добавляем в блюдо пряности, мы придаём ему пикантность и остроту или даже жгучесть, которой до этого не было. Тогда в нашей стряпне появляется изюминка, особый вкус. Блюдо становится более ароматным и более интересным. Малюсенькая щепотка пряностей уже щиплет и жжёт нам язык, вышибает слезу, воспаляет душу. К сожалению, реальность такова, что многих маленьких девочек учат быть хорошенькими и сладенькими, и только. Они вынуждены скрывать свою

«пряную» часть глубоко внутри. Если девочке достаточно часто говорят, что она «должна быть умницей» и «вести себя, как леди», если её постоянно упрекают за иное поведение, то она, скорее всего, спрячет поглубже жгучие и едкие стороны своей натуры. Какая-то очень существенная частица ее самой уйдёт в подполье.

С другой стороны, очень опасно отбить у девочки охоту лелеять «сладкие» грани своей личности. Если мы вырастим дочерей сильными, независимыми и напористыми, чувствующими себя «равными» с мужчинами и требующими, чтобы их ценили в обществе, они всегда будут ощущать себя людьми второго сорта. Маленькая девочка — это не только то, что мы, родители и общество, хотим из неё сделать. Она результат воздействия четырёх непреодолимых сил: биологической, психологической, культурной и силы женской души. Поняв действие сил физиологии, психологии и души, о которых пойдёт речь в этой главе, и силы культуры, которой посвящена глава 4, мы сможем избежать ограниченности во взгляде, выражающейся в противоречии «природа—воспитание». В формировании человеческого существа участвуют далеко не только среда и наследственность. Если мы будем отрицать любой из этих четырёх факторов, мы откажем своим дочерям в возможности, на которую они имеют право в силу своего рождения, — возможности стать здоровыми и полноценными женщинами.

Биологическое влияние

Бытует мнение, что различия между мужчинами и женщинами сводятся к репродуктивной системе и жёстким полоролевым стереотипам. Студенты-медики изучают анатомию, ставят диагноз и назначают лечение на основании мужской физиологии. Медицинские исследования и исследования в области психологии развития ещё совсем недавно проводились преимущественно на представителях мужского пола, поскольку медицинское сообщество считает, что человеческое тело, мужское оно или женское, устроено одинаково. Точно так же большинство моделей психологического развития было построено на основании данных о мужчинах и с мужской точки зрения, доказывающей, что девочкам никогда не достигнуть уровня автономии и независимости, свойственного мужчинам. При исследовании мозга были получены поразительные результаты, свидетельствующие о наличии существенных различий между мужским и женским мозгом, но эти результаты были жестоко осмеяны и похоронены из страха, что они будут использованы против женщин в их борьбе за равноправие. Повсюду мы слышим: «Мужчины и женщины одинаковы! Девочки ничем не отличаются от мальчиков!»

Нас, родителей, это ставит в тупик, ибо то, что мы видим, наблюдая за своими дочерьми и сыновьями, не говоря уже о мужьях и жёнах, матерях и отцах, начальниках и друзьях, свидетельствует о бесчисленных различиях между полами. Некоторые журналисты и учёные-медики могут отрицать существование этих различий, но мы-то каждый день видим их проявления на кухне и в спальне, в школьных классах и на рабочих местах. Хотя эта книга и не ориентирована на сравнение половых характеристик, но отрицать различие между мальчиками и девочками — значит впасть в невероятную путаницу, особенно опасную для тех из нас, кто решился взять на себя тяжкий труд воспитания, кто поставил перед собой нелёгкую задачу вырастить здоровых и счастливых взрослых. Доктор философии Анна Муар и журналист Дэвид Джессел — авторы научно-популярной книги о исследованиях, ведущихся на мозге «Пол мозга: реально существующие различия между мужчинами и женщинами», утверждают, что поскольку половые различия в поведении проявляются уже в очень раннем возрасте (в некоторых исследованиях называется срок в несколько часов после рождения), то можно считать, что в мужчинах и женщинах генетически заложено по-разному реагировать на окружающий мир и по-разному его воспринимать. Действительно, некоторые из нас вполне могли бы сказать, что живут в разных мирах! Мы убеждены, что существует достаточно свидетельств того, что мозг мужчин и женщин может инстинктивно по-разному реагировать на обстановку характерным образом. Например, в вопросах любви мужчины почти всегда предпочитают сначала действовать, а потом говорить. Им проще проявить себя в действии, поэтому они склонны делать первый шаг в этом направлении. Женщина же чувствует себя более глубоко привязанной после того, как поговорит о своих чувствах с партнёром, поделится с ним своими

переживаниями, и тогда она уже готова к физической близости, поэтому женщины обычно начинают с разговоров. Обратите, пожалуйста, внимание на то, что мы используем слова «обычно», «имеет тенденцию», «склонна», «инстинктивно», когда описываем поведение, определяемое физиологическими закономерностями, поскольку биология, или физиология, далеко не единственная детерминанта наших действий. Однако нельзя недооценивать силу ее влияния на нас, поэтому понимание действия этой силы на наших дочерей облегчит нам задачу быть проводниками на их пути в счастливую взрослую жизнь.

Женская программа

Настолько же поразительным, как и само зарождение новой жизни, является тот факт, что зачатый ребёнок сразу имеет женский пол. Мама вносит в эту жизнь свои двадцать две хромосомы плюс X-хромосому, и папа дает двадцать две хромосомы плюс X-хромосому. Но не только гены определяют, чьими гордыми родителями — дочери или сына — мы станем. С современных позиций, для плода естественно развиваться по женскому типу. От наличия или отсутствия мужских гормонов, вырабатываемых примерно на шестой неделе жизни зародыша, зависит, зафиксирован или изменится биологический шаблон. Если вклад отца выражается в виде X-хромосомы, то никаких мужских гормонов не обнаруживается и плод продолжает следовать первоначальному плану развития, превращаясь в девочку.

Женская программа развития определяется действием женских гормонов, главным образом, эстрогеном и прогестероном. Крошечный зародыш купается в этих гормонах, создавая тот шаблон, по которому будут формироваться наши дочери. Эта внутренняя основа женских биологических задатков оказывает влияние на черты личности и поведение девочки с самого начала её жизни. У неё принципиально женский мозг, который генетически запрограммирован работать не так, как мужской.

Структура мозга и поведение

Те специалисты, которые отдают предпочтение аргументу «воспитание» перед аргументом «природа», утверждают, что мы воспитываем своих сыновей и дочерей в соответствии с полоролевыми стереотипами, покупая им определённые игрушки, поощряя один тип поведения и запрещая другой. Однако кажется, что ещё до того, как требования культуры наложат свой отпечаток на жизнь малыша, то есть в первые же часы жизни младенца, становятся заметны различия в поведении мальчиков и девочек. Например, девочки-младенцы сильнее реагируют, чем мальчики, на громкий шум, на дискомфорт от холода и влаги. Исследования тактильного восприятия показали, что девочки гораздо более чувствительны к прикосновениям. Фактически, самые восприимчивые мальчики гораздо менее чувствительны к прикосновениям, чем наименее восприимчивые девочки, и это различие сохраняется в годы зрелости. Возможно, именно этим и объясняется, почему мужской дружеский хлопок по спине для забавы или в знак расположения женщиной воспринимается как удар. Ей на самом деле становится больно, тогда как представители мужского пола воспринимают такой хлопок как должное — в качестве шалости.

Всем нам известен так называемый полоролевой стереотип, выражающийся в том, что мальчики проявляют интерес к вещам, а девочки — к людям. Исследователям доводилось наблюдать поведение, отражающее этот стереотип, уже через два—четыре дня после рождения младенца. Девочки в младенчестве способны задерживать внимание на лицах гораздо дольше, чем мальчики, причём независимо от того, говорит человек или молчит. На более позднем этапе развития младенцы обоего пола, лёжа в кроватке, с удовольствием гуляют, обращаясь к тем, кто за ними ухаживает. Однако мальчикам не нужно, чтобы взрослый поддерживал с ними беседу. Они не менее радостно лепечут, общаясь с игрушками или с другими предметами. Совсем не так ведут себя девочки: они быстро теряют интерес к игре, если ухаживающий отходит от них.

Дочка задаёт так же много вопросов, как и сын, и требует ничуть не меньшего внимания. Но спрашивает она, в отличие от сына, совсем о другом. Ей всегда хочется знать, что я делаю и почему. Сын же задаёт вопрос: «Как это делается?» Я знаю, что им обоим нужно моё участие, но Элизабет, задавая вопрос,

прежде всего хочет получить возможность вступить в контакт, тогда как для Майкла важнее всего мой ответ.

Лаура, мать троих детей

Психолог доктор Джун Райниш, директор Института Кинси в штате Огайо, замечает, что мы «ароматизированы» воздействием гормонов ещё в материнской утробе, и этот аромат становится более явственным по мере того, как мы растём. Предрасположенность женщины сначала наладить общение, а уже затем действовать проявляется на самых ранних этапах Жизни. Девочки раньше начинают говорить, активнее общаются с окружающими, у них быстрее расширяется запас слов, поэтому они, естественно, предпочитают те занятия, которые требуют взаимодействия с другими людьми.

Сын и дочка сообщают мне о своём местонахождении двумя различными способами: я знаю, где находится сын, потому что я слышу его, и я знаю, где дочка, потому что она говорит мне об этом.

Джон, отец двоих детей

Такие разные тенденции в поведении мальчиков и девочек объясняются реально существующими различиями в строении женского и мужского мозга. Психолог-исследователь Диана Мак-Гиннесс с группой исследователей Стэнфордского университета обнаружила, что эти различия в поведении не зависят от культуры: «они проявляются в Гане, Шотландии Новой Зеландии так же, как и в Америке». В своих выводах она так сформулировала эту разницу:

Женщины являются коммуникаторами, а мужчины — деятелями. Мужчины хорошо справляются с задачами, где необходимы пространственно-визуальные навыки, а женщинам под силу решение тех задач, где требуются речевые навыки. Мужчины лучше работают с картами, схемами, математическими формулами, они с легкостью поворачивают объекты в своём воображении и создают двумерные представления трёхмерных объектов. Мужчины лучше воспринимают объекты в пространстве и могут без труда ими манипулировать. Мужчины лучше ориентируются в пространстве и на местности... Женщины, с другой стороны, преуспевают в тех областях, где мужчины чувствуют себя неуверенно, особенно в областях, связанных с использованием языка. Женщины не так легко справляются с задачами, требующими манипулирования объектами и развитого зрительного восприятия: они прежде всего менее чувствительны к свету. Однако женщины гораздо успешнее обращаются со словами... У них лучше память на слова. И воспроизвести точно мелодию они могут в шесть раз чаще, чем мужчины.

Мы хотим подчеркнуть, что эти исследования вовсе подтверждают старый предрассудок, касающийся неспособности женщин к занятиям математикой. Просто большинству девочек манипулирование объектами в пространстве, чтение карт и высшая математика кажутся делом более трудным, чем большинству мальчиков, и поэтому девочки используют тактику решения задач, отличную от мальчишеской.

Оказывается, существуют половые различия и в процедурах сбора информации, и в методах решения задач. Например, большинство девочек считают, что прочесть карту легче, если поворачивать её по ходу движения. Большинству же мальчиков проще «увидеть» направление в своей голове. У девочек наблюдается тенденция подходить вербально к решению математических задач, тогда как мальчики чаще предпочитают при решении задач использовать визуальные средства. Отчёты Американской ассоциации женщин-сотрудниц университетов свидетельствуют о том, что девочки лучше учатся в группах, где осуществляется вербальный обмен информацией между членами группы и руководителем или учителем.

Другой пример различия между мальчиками и девочками в подходах к решению задач и поиску решений приводит Кэрл Джиллигэн в своей работе о нравственном развитии женщин. Она пришла к выводу, что девочки и женщины склонны делать нравственный выбор, основываясь на том, какое влияние он окажет на окружающих. Мужчины же чаще принимают такие решения, исходя из свода законов или норм, принципа справедливости, логической целесообразности.

Эстроген и поведение женщины: пять биологических влияний

С рождения до семи лет физическое развитие девочек и мальчиков идёт параллельно. Главную работу

осуществляют гормоны роста, вырабатываемые гипофизом. Резкие изменения в развитии дочерей проявляются, когда начинает повышаться Уровень женских гормонов, то есть в возрасте около восьми лет. Появляются первые намёки на формирование женского тела. Эстроген и прогестерон, главные половые гормоны девочек, ускоряют усвоение протеинов, замедляют рост и способствуют накоплению жира. Чем выше уровень этих гормонов, тем округлее формы тела, тем ярче выступает- грудь; эти гормоны готовят девочку к началу менструаций, что обычно происходит в возрасте между девятью и тринадцатью годами. С началом полового развития женская генетическая и гормональная программа, закодированная в период эмбрионального развития, постепенно проявляется в видимых физических и физиологических изменениях. Конечно, не все девочки развиваются в точном соответствии с научными «стандартами»: у одних менструальный цикл начинается раньше, у других позже в зависимости от индивидуального плана.

В физиологическом отношении эстроген и прогестерон действуют безошибочно. Биология толкает девочек и женщин определённой природой поведению. Мы делим его типы на пять категорий: круги, сосуд, большая картина, слово, отношения.

Круги

Женская физиология испокон веку помещала женщину и девочку в какие-нибудь круги. Очаг — центр общины, дома владения женщины — всегда был круглым. Женщины и девочки любого племени всегда работали вместе, садясь кружком круговыми движениями размалывали зерно, плели круглы корзины, баюкали ребёнка, обняв его руками. Они строила круглые жилища, располагая их по кругу, поклонялись дискам Солнца и Луны, кольцевой смене времён года, они жил в лад с биологическими ритмами своего собственного тела.

Сегодня мы иногда говорим, что современные женщины; «бегают вокруг и по кругу». Если мы отвлечемся от язвительности этого замечания, то заметим, что оно верно в буквальном смысле. В сущности своей вся жизнь женщины — это круг. Хотя наши дочери выработают свой собственный неповторимый способ самовыражения, эстроген и прогестерон по-прежнему, как и испокон веков, будут толкать женщин к творчеству, целостному восприятию, общению и установлению отношений.

Сосуд

С глубокой древности женщину называют «Сосудом Жизни», «Источником Жизни», «Великой Матерью», «Космическим яйцом». В какой-то момент своей жизни любая женщина, независимо от расы, классовой принадлежности, образования, религиозных убеждений, социального положения, профессии, успехов на службе, политических взглядов и тому подобного, встаёт перед вопросом, иметь или не иметь детей. Быть женщиной — значит последовать этому биологическому призыву, зову своей природы.

Вынашивание ребёнка оказывает на жизнь женщины столь огромное влияние, что она меняется навсегда. Как сказала по этому поводу поэтесса Адриенна Рич: «Независимо от решения, принятого женщиной, в её теле происходят необратимые изменения, у неё никогда уже не будет прежних мыслей, вся её будущая женская жизнь будет нести на себе отпечаток этого события». Женщина уже никогда не будет думать о себе в единственном числе «я», ибо она теперь связана невидимой нитью с другим существом, неважно, на каком расстоянии оно находится в данный момент, и связь эта прочнее какой-либо другой силы во всей Вселенной.

Я знала, что не смогу быть достойной матерью своему сыну, ведь я ещё сама была ребёнком, поэтому и отдала его на усыновление сразу, как только он родился. Я никогда больше его не видела, но и сейчас ещё, восемнадцать лет спустя, в день его рождения я думаю о том, где он и каким он стал.

Мэгги, тридцати четырех лет

Способность выносить новую жизнь в своём собственном теле давала женщинам огромную власть на протяжении всей истории сексуальных отношений. В древних племенах охотники почитали и побаивались женщин за их животворную

силу. В древности материнство давало возможность женщине играть роль, равную по значимости роли мужчины. Без охотничьей доблести мужчин, без их силы и способности защищать, без умения женщин собирать дары природы, организовывать жизнь сообщества и вынашивать детей племенное общество погибло бы, исчезло бы с лица Земли.

Полороловые функции начали изменяться с развитием земледельчества. Теперь уже на мужчин возлагалась ответственность за организацию общины и за ее духовную жизнь, но самые решительные изменения во взаимоотношениях мужчин и женщин произошли с началом промышленной революции. Впервые за всю историю в обязанность женщины входило только вынашивание детей, и ее заточили дома. Материнство превратилось в институт, который «ограничил женские права и привёл к деградации способностей женщины».

В конце двадцатого столетия различные институты, такие как Женское движение, экономическая реальность жизнеобеспечения семьи и, вероятно, душа самой Женщины подвигли её выйти из дому, вернуться в школу и в деловой мир. Сегодня большинство наших дочерей почти не задумываются над дилеммой «материнство или работа». Однако, несмотря на сдвиг полороловых отношений мужчин и женщин в нашем обществе, по оценкам некоторых источников, около 90% американских женщин в какой-то момент жизни решаются завес ребёнка. Биологически женщина остаётся сосудом жизни.

Большая картина

Джош и Сара, двое из троих друзей, отправились на вечеринку, тогда как третья подруга — Молли — решила пойти кино. На следующий день Молли позвонила Джошу, и беседа проходила таким образом:

Молли: *Джош, как прошёл вечер?*

Джош: *Здорово! Там был этот горячий басист. Бац, бац, бац...*

Молли: *А кто ещё там был? Было что-нибудь интересное?*

Джош: *Да нет, ничего.* Потом Молли позвонила Саре:

Молли: *Тебе понравился вечер?*

Сара: *Ты даже не можешь себе представить. Анна увешала весь дом маленькими мигающими фонариками; Диана надела своё чёрное платье в обтяжку; Джеми выкрасила волосы фиолетовым, под цвет туфель; Карина опоздала: отец не разрешил взять машину, и ей пришлось звонить на работу брату, а потом ждать, пока он в перерыв сможет её отвезти. Джон и Лаура не разговаривают друг с другом. Стол был — просто чудо! Мамаша Энн старалась держаться незаметно, но уж очень она переживала из-за своих новых полов, . А Мэтту пришлось притащить с собой свою младшую сестру; у Лори новый синяк — её папаша опять напился. А да, там был ещё этот толстяк-басист!*

Девочки более чувствительны, чем мальчики, и воспринимают окружающее всем своим существом. Женский мозг настроен так, чтобы принять и обработать огромное количество сенсорной информации. Каждая девочка потенциально обладает сверхтонким чутьем к запахам, касаниям, к увиденному и звукам, что позволяет ей улавливать невысказанные слова подбирать коммуникативные ключи и угадывать скрытый смысл на который другие не обращают внимания. Девочка замечает многое в мельчайших деталях и помнит о них долго. Этим объясняется способность многих женщин интуитивно понимать других людей; женщины знают более того, что происходит на самом деле, потому что они многое «ощущают и придают больше значения личностным и межличностным граням жизни. Зная, что дочка-подросток очень чувствительна ко всякой мелочи, потому что получает о ней слишком много информации, родители смогут скорее понять, «почему она так угрюма» или «почему она ведёт себя так театрально». А она и в действительности театрально: легко может расплакаться, всегда на эмоциональном пределе, потому что видит картину событий более широко и ярко, чем родители, особенно чем отец.

В исследованиях, посвященных сравнительному изучению сенсорной чувствительности, было обнаружено, что девочки и женщины более восприимчивы к звукам и чаще могут точно напеть мелодию. Они особенно тонко подмечают изменения тона в голосе, что позволяет им улавливать малозаметные оттенки эмоционального состояния друзей и домочадцев.

Исследования визуальных возможностей показали, что женщины лучше, чем мужчины, видят в темноте и обладают более точной и прочной зрительной памятью. Они видят в буквальном смысле слова «картину больших размеров»: у девочек и женщин шире периферическое зрение, потому что у них больше рецепторов (палочек и колбочек) в сетчатке глаза.

Мы уже говорили о том, что у женщин и девочек выше чувствительность кожи. Они гораздо тоньше, чем мужчины, ощущают надавливание на кожу в любой части своего тела. У них ниже болевой порог, но более высокий, чем у мальчиков и мужчин, уровень толерантности к долговременной боли.

Женщины и мужчины различаются вкусовыми пристрастиями. Женщины более чувствительны к горькому и любят сладкое, мужчины предпочитают соленое. И все вкусовые сосочки у женщин и девочек обладают большей чувствительностью.

Что касается запахов, то и к ним, как свидетельствуют исследования, женщины более восприимчивы, особенно в период непосредственно перед овуляцией. До того как дезодоранты и ароматизированное мыло получили широкое распространение, мужчину привлекал к женщине именно запах в тот период, когда она была наиболее способна к оплодотворению. Исследования показали, что женщины находят наиболее привлекательным запах экзальтолида, синтетический мускусный аромат, похожий на естественный мужской запах, почти незаметный для самих мужчин. Нос знает свое дело!

Во все времена одобрялось такое поведение девочек и женщин, которое развивало и усиливало остроту ощущений. Неся ответственность за очаг и жизнь племени, женщины должны были тонко чувствовать всю картину межличностных взаимоотношений. К этому подталкивала их и собственная природа.

Слово

*Моя дочка заговорила довольно рано
и с тех пор не может остановиться!*

Бесс, мать девочки-подростка

Вовсе не обязательно, что женщины и девочки общаются больше, чем мальчики и мужчины. Исследования показывают, что в беседе мужчины гораздо чаще склонны перебивать собеседника и говорят обычно дольше, чем женщины. Однако женщинам свойственно уделять речевому общению особое внимание. Женская физиология толкает наших дочерей к тому, чтобы сначала сказать, а потом действовать. Речевое общение они ставят на первое место, потому что их мозг устроен так, что они быстрее овладевают искусством слова. Речевые центры у женщин сконцентрированы на левой стороне мозга, тогда как у мужчин они распределены между передней и задней долями. Это привело многих специалистов, занимающихся проблемами мозга, к выводу, что девочки и женщины получают от беседы больше удовольствия, чем мальчики и мужчины, поскольку специфическое устройство их мозга облегчает доступ к речевым зонам.

Когда я хочу объяснить своему другу, из-за чего я злюсь, мне хватает десятка слов и даже меньше. Если я буду говорить дольше, он так начнет волноваться, что перестанет слышать мои слова. Совсем по-другому обстоит дело с подругой. Если моя речь будет содержать менее трёх абзацев (один должен подтвердить нашу дружбу, второй сообщить о моих чувствах, а третий — убедить её в том, что я хочу с этим как-то справиться), она чувствует себя обиженной и оскорблённой и начинает думать, что мне до неё нет дела.

Кэйт, шестнадцати лет

Женщины любого возраста проявляют склонность к общению. Было проведено исследование по определению того, какие игрушки предпочитают малыши в зависимости от своего пола; это исследование показало, что девочки трёх-четырёх лет гораздо чаще, чем мальчики их возраста, называют в качестве любимой игрушки телефон. Проблемой номер один многие женщины, участвовавшие в 1987 году в опросе по поводу сексуальных отношений, назвали недостаток речевого общения со своим партнёром. И лишь очень немногие в качестве основной проблемы указали на собственно сексуальные отношения. Доктор философии лингвист Дебора Таннен в своей, блистательной книге «Вы просто не поняли» указывает на различия в поведении мальчиков и девочек, когда стоит вопрос «Чем бы заняться?» Мальчики предпочитают «пойти поиграть», а девочки лучше будут сидеть и разговаривать. Доктор Таннен поясняет, что женщины используют беседу для сближения, для того, чтобы оказать поддержку или получить её и для того, чтобы прийти к согласию. И в этом тоже мы видим разницу между полами. Если женщины вступают в разговор, чтобы наладить связь, то мужчины используют беседу, когда нужно решить проблему, дать совет, продемонстрировать своё превосходство. Отсюда становятся понятными те коммуникативные трудности, которые возникают при общении мужчин и женщин. Женщины делятся с партнёром своими чувствами, чтобы услышать слова поддержки и понимания. И нередко потом они жалуются на то, что вместо того слышат совет, как решить проблему. Такая реакция для женщины равносильна отвержению, ведь она жаждет общения языке сердца, а её возлюбленный обращается к ней с позиций своего интеллекта.

Проблема дополнительно усложняется и тем, что женщины предпочитают общаться лицом к лицу, тогда как мужчин вполне устраивает положение бок о бок, как соседей на спортивном зрелище или рыбаков на рыбалке, или даже спина к спине, как в древние времена, когда мужчины защищали от нападения спину друг друга. Мужчина в положении лицом к лицу инстинктивно чувствует себя противостоящим противнику.

Такова ирония судьбы, но наиболее приемлемая для женщины позиция в разговоре мужчине кажется несущей в себе угрозу.

Отношения

Женский мозг настроен так, чтобы следить не за объектами и решением каких-то задач, а за благополучием людей, составляющих её круг общения (это семья, друзья, сотрудники, самое большое — община). Исследования показывают, что девочки более доброжелательно, чем мальчики, относятся к новичкам на игровой площадке. Девочки знают и помнят имена своих друзей. Они чаще играют в такие игры, где требуется соблюдение очереди и где соревновательность проявляется лишь косвенно (классики, часики). Если девочки спорят или ссорятся, игра останавливается; нередко, чтобы сгладить конфликт, они начинают играть во что-нибудь другое, тогда как мальчики считают споры и взаимные обвинения частью игрового процесса. Девочки менее склонны к противостоянию, которое могло бы оттолкнуть от группы часть её членов. Вместо этого они либо пытаются вовлечь в игру того, кто создаёт сложности, либо находят мягкие способы выказать своё неодобрение такому поведению. Многих из нас такая уклончивая позиция может раздражать, но с точки зрения сохранения целостности группы, что всегда лежало на плечах женщины, она может быть вполне эффективна.

Привычка к ответственности за сохранность группы имеет и свою тёмную сторону. Если нет возможности прямо сказать о своих отрицательных чувствах, женский инстинкт соединения может переродиться в склонность к злословию за спиной, интригам и хитрости.

Я слушаю о проблемах дочери с её многочисленными подругами. Что меня больше всего расстраива-

ет, так это то, что она тайком встречается с парнем своей лучшей подруги. Она постоянно говорит мне, что не хочет причинять боль своей лучшей подруге. Но потом звонит телефон, и она часами разговаривает с этим мальчиком. Если я после этого скажу что-нибудь вроде: «Наверно, тяжело, когда тебе нравится парень твоей лучшей подруги?» — она злобно отвечает: «Так на чьей же ты стороне?» Тамара даже не хочет подумать о том, чтобы поговорить с подругой об этой дилемме. Порой она опутывает своих друзей буквально паутиной и ловит их туда снова и снова. Она старается сохранить отношения, даже рискуя нанести тем самым вред и себе и другим

Фрэн, мать шестнадцатилетней Тамары

Вращение в кругу взаимоотношений и связей — главный источник женской самооценки, как считает доктор философии Целияелия Халас, автор книги «Почему женщина не может быть похожей на мужчину?» Она говорит, что «...степень того, насколько женщина ощущает себя счастливой, больше зависит от ее удовлетворённости взаимоотношениями с возлюбленным, чем от других успехов и достижений в жизни». Доктор философии Джанет Л. Сёррей в сборнике статей, который выпускает Стоун-центр помощи и исследования проблем развития в Веллслей-колледже, пишет, что «...мы все, вероятно, испытываем потребность чувствовать себя понятыми или „признанными" другими. Но не менее важно, хотя это никогда не подчеркивают особо, и то, что женщины на протяжении всей жизни испытывают потребность „понимать" других, по-настоящему стремясь к этому, ибо это является **существенным** компонентом их собственного роста и развития, а также очень важной составляющей их уважения к себе и способности действовать». Фактически, исследователь и педагог доктор философии Кэрол Джиллигэн в своих исследованиях пришла к выводу, что когда добившиеся немалых успехов в жизни Шины описывают самих себя, они никогда не говорят о ЕИ профессиональной карьере. Они, скорее, уделяют внимание своим связям с другими людьми, рассказывая о себе, как о жене, как о матери, о сотруднице, об усыновлённом ребенке, как о бывшей возлюбленной, начальнице и тому подобное.

Психологическое влияние

С тех пор как доктор Фрейд начал свои исследования по психологическому развитию человеческих существ, в общепринятые модели психологического роста и созревания включаются такие понятия, как отделение и индивидуализация. Фрейд, а вслед за ним и другие, рассматривает психологическое те как непрерывное движение от привязанности к матери ко всё большему и большему отделению от неё и превращению в автономного индивидуума, который больше не нуждается в зависимости и взаимоотношениях.

Эта модель в некоторой степени отражает развитие мальчика с первоначальной сосредоточенности на матери ко всё более широкому кругу исследований в доме и в школе и к последующему повороту в сторону отца и других мужчин, от которых он может узнать, что значит быть мужчиной в большом мире. Тем не менее современные исследователи и теоретики высказывают всё больше сомнений относительно адекватности отображения в этой модели деталей психологического развития мужчин. И уж совершенно точно можно сказать, что эта модель никоим образом не отражает те абсолютно особые факторы, которые оказывают влияние на психологическое развитие женщины.

Предположение, что женщины идут по тому же пути психологического развития, что и мужчины, нанесло им и так немалый ущерб. Вместо того чтобы прислушиваться к женским переживаниям и опыту, наблюдать за их развитием, исследователи и теоретики искали в поведении женщин и девочек отклонения от принятой концепции развития. В результате этого стандартная теория о психологии женщины рисует их как неспособных достичь той степени индивидуализации, какой

достигают мужчины, и поэтому уступающих им по уровню развития. Это положение о «недоразвитости» может быть напрямую связано с раздражительностью женщин, их низкой самооценкой, ощущением собственного бессилия и нарушением полоролевой ориентации сегодня.

Предположение, что каждый из нас должен стать самостоятельным взрослым, подразумевает, что мы должны научиться самостоятельно принимать решения, строить свою жизнь отдельно от других, не нуждаться во взаимоотношениях и, если потребуется, уметь жить в полной изоляции, — другими словами, это то, что некоторые называют моделью психологического развития по типу «одинокое бродяги». Такой тип человеческого развития рисует мрачную картину будущего наших дочерей и ставит перед ними такие цели, которые противны самой природе большинства женщин, их психологической и биологической программе. В действительности же наши дочери растут и развиваются в среде отношений.

Гобелен с героиней в центре

В средние века красочные и сложные по исполнению гобелены ткали вручную и мужчины и женщины, чтобы эти «картина довшенные на холодные стены замка, создавали ощущения тепла, напоминали о великих деяниях феодалов, живших там. Отдельные нити, переплетаясь друг с другом, передавали исторические события, эмоционально связывая зрителя с под к приключениями героев. Сначала довольно трудно связь между отдельными нитями и шаблоном. Затем начинают прорисовываться всё более и более сложные рисунки, появляются детали: дубовый листок здесь, копыто испуганного оленя там.

Так и растущая девочка с младенчества создаёт свой гобелен, постоянно углубляя и расширяя связи, но при этом оставаясь в центре. Независимость не является главной задачей логического развития женщины. Женская личность формируется и осознаёт себя в отношениях и связях, и ее развитие направлено по пути всё большего усложнения взаимоотношений.

Представьте себе, как вы воркуете со своей лепечущей малышкой, когда меняете ей пелёнки. Она лежит, двигая ручками и ножками, глазки её сияют. Она впитывает в себя каждое изменение вашей интонации, каждую модуляцию голоса.

Вы улыбаетесь её милому напряжению. Она отвечает вам, пуская крохотные пузырьки своими пухлыми губками. Вы громко смеётесь и говорите: «Я вижу, что ты хочешь сделать!» Она отвечает нежными звуками и энергичным движением ног. Вы обе довольны сложившимися между вами взаимоотношениями.

Доктор медицины Джин Бэйкер Миллер и исследователи из Стоун-центра колледжа Веллслей уверены, что с самого начала своей жизни девочка обращает внимание на то, что происходит между ней и окружающими, именно это вызывает интерес. Даже в раннем младенчестве она живо реагирует на чувства матери, отца и других близких ей людей и вступает с ними в отношения, отвечая им и наблюдая, какое впечатление производит на них её реакция. Это и есть основа сложного рисунка на гобелене ее взаимоотношений и связей, который она будет ткать всю свою жизнь.

В поисках собственного голоса: развитие своего Я

Среди всего многоцветья отношений девочка сильнее всего идентифицирует себя с матерью. Она происходит от Матери; она похожа на Мать; и чаще всего за ней заботится именно Мать. Привязанность малышки к матери — это тот станок, на котором девочка будет ткать свой гобелен связей.

В рамках самых первых отношений с матерью девочка должна сформировать основу образа своего Я. Она должна понять, кто она, где она начинается и где кончается для других, что ей нужно и чего она хочет, о чём она думает и что чувствует. Девочка должна обрести свой голос и набраться храбрости говорить правду о своих убеждениях и переживаниях.

Как было сказано выше, во многих моделях личностного развития упор делается на отделение от матери как на важный компонент формирования здорового образа Я. Из разговоров с девочками и женщинами исследователи из Стоун-центра в Веллслей-колледже, а также доктор Кэрол Джиллигэн и её коллеги по Гарвардскому университету пришли к иному

мнению: взаимоотношения между матерью и дочерью способствуют развитию у девочки самосознания и помогают осознанию себя, а не ограничивают ее.

...чувствовать себя «более тесно связанной с другим человеком» значит чувствовать, как ты растёшь, а не бояться уничтожения. Это вовсе не означает потерять какую-то часть себя; нет, это шаг к радости и пониманию собственной значимости, потому что, по мнению девочек и женщин, именно так всё и «должно быть», и им хочется, чтобы так всё и было.

Джин Бэйкер Миллер, доктор медицины

Первый мужчина в жизни женщины

Чтобы достичь подлинной женственности, девочка не должна терять связь со своей женской природой, олицетворённой и воплощённой в матери. Когда мы говорим о женской природе, женской сущности девочки, нельзя забывать, что мы вовсе не имеем в виду стереотипы, которые навязывает нам наше общество; указывая, какими должны быть маленькие девочки, — миленькими, спокойными, хорошенькими, покладистыми, сговорчивыми, нелогичными, одетыми в розовые оборочки, не успевающими по математике и интересующимися только куклами и мальчиками. Женственность в каждой из нас — это то, что ценит заботу, привязанность, отношения, естественность и все в этой жизни. Именно эти грани и персонифицированы в Деметре, богине посевов и плодородия, которую доктор медицины Жан Шинода Болен, автор бестселлера «В каждой женщине — богиня», называет «ранимой богиней, благосклонной к окружающим». Деметра олицетворяет женскую потребность в признании и привязанности.

Влияние среды, окружающей девочку, о котором более подробно пойдёт речь в главе 4, часто служит препятствием ее стремлению сохранять здоровую связь со своей матерью. Традиционная роль матери, связанная с воспитанием детей, хозяйства и частично зарабатыванием средств, в нашем обществе обесценена, поэтому девочка и обращается к Отцу, чей мир кажется ей более могущественным, привлекательным, интересным и весёлым. Отец и его мир не способны полностью понять женщину и пренебрегают ею, вследствие чего девочка разрывает не только свою связь с Матерью, но и отказывается от своего подлинного Я.

Я всегда больше любила отца. С ним было гораздо интереснее. Он говорил мне, что я смогу добиться всего, что задумую, и так оно и было. Теперь я чувствую, как много потеряно в погоне за карьерой. Где-то на этом пути мне захотелось понять, что же для меня важно. Работа приносит мне громадное удовлетворение, и отец гордится мной, но когда я одна, я ощущаю душевную пустоту.

Джанелл, пятидесяти пяти лет, исполнительный директор собственной компании

Критический период психологического развития девочки — это период формирования отношений с Отцом или значимой отцовской фигурой при сохранении связи с Матерью. В отношениях дочери с отцом, когда отец может оценить глубинную сущность Женщины и поддерживает её женские устремления, девочка сохраняет свой истинный голос и расцветает, становясь по-настоящему женственной. Близкие отношения с отцом позволяют маленькой девочке развить в себе те положительные мужские качества, которые ей нужны, чтобы обрести в этом мире свое Я: уверенность в себе, умение преодолевать трудности и принимать решения, умение ставить цели и добиваться их осуществления, ощущение своей внутренней силы и значимости.

Здоровое психологическое развитие девочки, следовательно, предполагает создание всё более усложняющейся сети отношений, сохранение связи с матерью, которая воплощает в себе глубинную женственность, и поддержку со стороны отца, связь с которым закладывает в девочку зёрна мужественности. Если две основные силы — отцовская и материнская — уравновешены, то девочка, не потеряв контакт со своим женским началом, может стать достаточно мощной силой в этом мире: она будет сильной и заботливой, решительной и самоотверженной, целеустремлённой и понимающей нужды других людей. У неё хватит отваги громко сказать о том, что она думает и чувствует, и хватит силы последовать своему истинному

предназначению.

Жизнь души

Рильке сказал о психотерапии: «Я не хочу, чтобы у меня забрали моих демонов — ведь, уходя, они могут прихватить с собой и моих ангелов».

Джеймс Хиллман

Мы все сжились с парадоксами нашей жизни. Америка, известная как «плавильный котел», в котором растворяются люди со всего мира, прилагает массу усилий, чтобы сделать нас всех одинаковыми. Дети иммигрантов, чтобы чувствовать себя нормально в наших школах, вынуждены отказываться от своего родного языка и изучать английский. В любом обществе пришельцы вынуждены усваивать местные обычаи, иначе к ним будут относиться предвзято. Наши дочери должны вести себя в школах «так, как принято», носить установленную там одежду и быть хорошими девочками, иначе им поставят диагноз «педагогическая запущенность», назовут старомодными, «задирами» или того хуже.

Наше стремление «соответствовать» вынуждает нас игнорировать именно ту часть своей природы, которая ведёт к исцелению и целостности, то есть свои побуждения, расстройства или болезни, а порой мы и вообще стараемся избавиться от этой части своего Я. А ведь именно эти наши «страшные грехи, которые мы всеми силами стараемся заглушить, и являются зовом наших страждущих сердец, жизнью нашей души. Необходимо понять, что, когда наши дочери «не вписываются», они, возможно, просто самым здоровым образом отвергают бессмысленные устремления, неоправданные ожидания и всеобщее непонимание.

Когда Дори училась в начальной школе, учительница постоянно вызывала меня по поводу поведения дочки. Нередко я говорила сама себе: «Если бы она только перестала болтать и сидела в классе тихонько!» Сейчас, оглядываясь назад, я понимаю, что сидеть тихо в течение довольно долгого времени очень трудная задача для второклассницы. И вот Дори уже в колледже, здесь она чемпионка по легкой атлетике и организатор диспутов и дискуссий. Её неуёмная энергия и интерес к жизни поражают меня. То, что доставляло ей наибольшие неприятности в школе, стало теперь её коньком, её сильной стороной. Кажется, мы рассматриваем проблемы поведения не в том свете, в котором нужно.

Анжелика, мать двадцатилетней Дори

Когда мы пытаемся сгладить «неудобность» своих дочерей, отшлифовать острые углы и игнорировать упрямство, мы загоняем в подполье их истинную сущность, то, в чём сокрыт их подлинный «золотой запас».

Моя сестра к своим двадцати восьми годам начала и с успехом ведёт два собственных дела. И после этого она всё ещё продолжает считать себя дурочкой. Недавно я напомнила ей, что мама всегда называла её «миленькой, но глупенькой». Я надеюсь, она, наконец, осознает, как мать ошибалась на ее счёт — ведь она сама добилась всего, чего достигла в жизни, потому что она организована, умна и обладает потрясающим деловым чутьём.

Гина, тридцати лет

Мы должны посмотреть на себя и своих дочерей иными глазами и мы увидим связь души и духа. Всё, из чего мы состоим - наши приятные стороны и те наши свойства, с которыми нелегко жить на свете, - всё это грани нашей неповторимой души. Наша страсть, наши глубокие чувства, наши ощущения и устремления нашего сердца вместе путь к нашему предназначению.

Предназначение

Предназначение девочки – это ее судьба, ее участь, ее предрасположенность к достижению жизненных целей. Некоторые девочки осознают своё предназначение с очень раннего возраста. В пять лет Жаклин дю Пре, одна из величайших виолончелисток мира, услышала по радио виолончель и, как говорят, ее осенило: «Я хочу то, что так звучит». Другие же девочки лишь в более старшем возрасте начинают смутно ощущать своё предназначение. Они движутся к нему на ощупь, экспериментируют, ошибаются, и проходят годы, прежде чем они, наконец, отыщут своё место в жизни. Нам не дано знать судьбу своих дочерей, пока они сами не проживут её, но мы можем заметить какие-то намёки на предназначение, как бы уловить лёгкий аромат, придающий смысл их жизни.

Мы можем изменить точку зрения на поведение своих девочек, как это сделал Гарри, один из отцов, с которым мы познакомились на семинаре для родителей. «До сих пор я считал свою дочь, Юдифь, конченой. В свои шестнадцать она настоящий дьяволёнок. Но я должен смотреть на неё не как на бесёнка, а как на лидера, ждущего своего часа. Это позволило мне в ином ракурсе увидеть свою дочку. Я старался отвлечься от её выходов, помочь ей снять с плеч этот груз и начать искать пути реализации своих лидерских наклонностей и навыков там, где это не принесёт ей неприятностей. И я смог это сделать!»

Каждый из нас приходит в жизнь со своим особым темпераментом, своим особым складом души. Некоторые коренные жители Америки называют это начальным положением на Магическом колесе, и жизненная задача человека — пройти по всему этому колесу и научиться воспринимать мир со всех четырёх сторон. Астрологи говорят, что на нашу личность и на наше поведение влияют звёзды, под которыми мы рождены, а вся совокупность космологической символики предсказывает индивидуальные особенности человека, его жизненный путь. Философ и педагог Рудольф Штайнер и психолог-теоретик Карл Юнг определяют поведение человека терминами «темперамент» и «типовые установки». Все эти направления в исследовании личности очень привлекательны и помогают понять поведение и поступки людей. Понимание же того, почему наши дочери поступают или реагируют на что-либо именно так, а не иначе, несколько успокаивает родителей. «Ох-хо-хо. Бетти всегда найдёт хоть крошечный недостаток в самом прелестном создании, потому что ей всегда хочется быть лучшей». Из этого вовсе не следует, что мы не можем измениться, что звёзды изваяли наши судьбы из холодного камня. Родители Бетти просто должны помочь ей научиться видеть красоту и совершенство, а не только пороки и недостатки.

Некоторые девочки рождаются с определённым складом души, другие же нескоро позволяют нам рассмотреть, какими они будут.

Моя дочка была очень спокойной и энергичной с самого момента рождения. Когда акушерка положила её мне на живот, я посмотрела на неё, ожидая увидеть удивление или смятение в её глазах. Только не у Дафны. Она спокойно посмотрела мне Прямо в глаза, как бы говоря: «Ну ладно. Вот я и здесь. Что дальше?» И такими наши отношения осыпались навсегда. Я пыталась изменить её, но только изменилась сама.

Лори, мать четырнадцатилетней Дафны

Развивая душу

На своём пути из девичества в зрелость женская душа должна пройти через множество испытаний, преодолеть множество препятствий. Этот процесс превращений души красиво описан в шумерских мифах об Инанне, владычице Небес и Земли. Ниже приводится один из них, который называется «Нисхождение Инанны». В нем рассказывается о том, как Инанна спускается в подземное царство, чтобы встретить смерть и восстановить потерянные части своей души. Инанна, которую любили все подданные, была правительницей добросердечной и справедливой, покровительствовала плодородию, животноводству и деторождению. Она, которую называли Золотой богиней изобилия, была добра, красива; у нее были богатые наряды и украшения, приличествующие царице. Но все эти блага не радовали ее, она стремилась к чему-то, чего

нельзя было выразить словами. И тогда она решила навестить свою сестру Эрешкигаль, чёрную царицу Подземного царства, известную людям как Госпожу смертей. Может быть, там удастся найти то, о чём она тоскует.

Инанна позвала Ниншубур, своего верного визиря, и наказала ему постоять в течение трёх дней и трёх ночей у дверей Подземного царства, пока Инанна будет там. Если же она не вернётся, совершить обряд ее оплакивания, а затем отправиться в храмы великих богов Энлиля, Нанны и Энки и просить их о помощи в спасении Инанны. Ниншубур согласился выполнить просьбу своей госпожи, и Инанна громко постучала в двери подземного царства.

Когда Эрешкигаль узнала о том, что Инанна хочет войти, она долго размышляла над этим и, наконец, увидела, что душа Инанны созрела для приятия смерти. Тогда Эрешкигаль приказала отпереть все семь ворот, через которые должны были пройти Инанну. «У каждых ворот снимайте с неё по одному знаку власти, — велела Эрешкигаль своим подданным. — Я смешаю её с пылью смерти». Инанна была потрясена тем, как с ней обращались, и закричала во гневе. Но невидимые руки заставили её замолчать, снимали с неё корону, драгоценности, королевскую мантию. В конце концов, её лишили даже собственной кожи и ее плоть подвесили на крюке, вбитом в стену.

Спустя три дня и три ночи плачущий Ниншубур позвал женщин на поминальный плач по Инанне. Потом он поспешил к священной раке Энлиля, могущественного бога Неба, и обратился к нему с молитвой о помощи. Когда бог отказал ему, он пошел к Нанне, далёкому богу Луны, отцу Инанны, но и тот отказал ему в помощи. Наконец, Энки, древний Бог вод, почувствовал Инанне и придумал план её спасения. Взяв грязь из-под своих ногтей, он слепил двух маленьких существ, которых отправил в подземное царство, где они застали могущественную царицу Эрешкигаль в родовых муках. Как и приказал им Энки, маленькие духи проявили сочувствие к страданиям Эрешкигаль, и она избавилась от боли. В награду она пообещала им всё, что угодно. Они попросили у неё тело, висящее на стене, тело Инанны. Духи накормили эту плоть хлебом и напоили водой. Инанна воскресла и снова прошла через семь ворот. Всё, что она потеряла, к ней вернулось еще в большем великолепии и могуществе, чем прежде. Она вышла на свет, чтобы снова править миром как та, Которая Не Боится Смерти, прошедшая сквозь мрак всех превращений.

Облачить в зрелые формы свои скрытые таланты и темперамент вот сложнейшая задача, которая стоит перед девочками и их родителями. Мы все проходим через ритуал перехода и посвящения. Наши дочери опускаются в преисподнюю души, в то время как мы стоим у входа, готовые по их первому зову вступить за них.

По мнению автора известных книг, психотерапевта школы Юнга Клариссы Пинкола Эстес, зов природных инстинктов слаб для ушей современной женщины, воспитанной в нашем обществе, проповедующем сговорчивость, покладистость и полезность. Однако мы можем помочь своим дочерям восстановить эту свою природную сущность. Доктор Эстес пишет: «Мы знаем, что душу и дух можно ранить, даже искать, но их почти никогда нельзя убить. Вы можете подавить душу, согнуть её. Вы можете исхлестать её до крови и покрыть рубцами. На ней останутся рубцы страданий и ожоги. Но она всё равно не умрёт».

Как же нам вести свою дочь по пути душевного развития? Мы должны позволить ей расти естественным образом, поддерживая постоянный контакт со своим природным началом, со своей внутренней дикаркой, чтобы она, не боясь присущих ей странностей и причуд, старалась уловить зов своей судьбы. Должны научить её петь, познакомить с мифами, преданиями и легендами, дать ей возможность «повыть на луну» и натворить того, чего захочет её неповторимая натура. Душевное развитие дочери требует, чтобы мы стояли на страже её возможности пойти своим собственным путём.

Дети не принадлежат, нам...

Это маленькие странники, случайно

*забредшие в нашу жизнь
и предоставившие нам возможность*

*наслаждаться заботой о них,
но владеть ими мы не вправе.
Мы должны лишь помочь им
стать тем, кто они есть.*

Рут Нуневиллер Штайнем

Глава 3 Становясь женщиной

*Животные в пустыне маленькие, но яркие, и почти все, какие есть,
стремятся уйти под землю. же бывает и в жизни многих женщин.*

Кларисса Пинкола Эстес, доктор философии

Не имеет значения, по какому закону мы живём — патриархата или матриархата. Главное — можем ли стать тем, кто на самом деле. На протяжении тысячелетий все культуры оправдывали заключение женщин и девочек в оковы определённых ролевых рамок их биологическими и психологическими особенностями. Доктор Джин Бэйкер Миллер в своей книге «К новой психологии женщины», разрушающей общепринятые стереотипы, утверждает, что общество формирует и ограничивает сущность растущей девочки потому, что считает необходимым для своего выживания. Воздействие на девочек происходит через родителей, мы, родители, являемся носителями взглядов и убеждений, свойственных нашему обществу, на то, кем и какими должны быть девочки и женщины, и эти убеждения мы передаём своим дочерям.

И на мужчин, и на женщин оказывает сильное влияние полоролевой стереотип женщины в нашей культуре. Многих из нас оскорбляет, когда на женщину в собственном доме смотрят как на домработницу, проститутку, низкооплачиваемую рабочую силу в розовом воротничке и так далее. Но кто из нас в действительности сумел отказаться от этой бессознательной общественной установки? Придаём ли мы, например, женским идеям такое же значение, как исходящим от мужчины? О чём говорит нашим дочерям тот факт, что никогда в течение двухсот лет существования Соединённых Штатов не было ни одной женщины-президента? Ценится ли хорошее воспитание детей, хорошо организованное домашнее хозяйство так же высоко, как прибыльная, хорошо выполняемая работа?

Ниже приводятся рассказы, в которых отображены установки общества в отношении девочек и женщин с эпохи первобытно-общинного строя до легендарных пятидесятых и современной постиндустриальной эпохи. Знакомясь с древними таинствами посвящения девочек, мы видим, как безнадежно утрачена нами связь с землёй, как далеко мы оторвались от естественных циклов природы и нашего собственного тела. Только оценив значение женской мудрости, мы, родители, можем поставить вопрос о тех силах, которые таятся в глубине женской натуры, снять с дочерей оковы, в которые их заточило современное общество, чтобы девочки могли раскрыться в полную меру и понять, кем им хочется быть.

Древнее общество

Родилась девочка, все присутствовавшие при рождении радостно бегут по мощённым камнем улицам, и высокие голоса возвещают радостную весть всей общине. Новоиспечённая мать, сияя, смотрит на новорождённую крошку. «Ты будешь Демена, дочь Деллии», — шепчет она, пока повивальная бабка помогает ей справиться с последом. Священную плаценту помещают в сосуд плодородия чрезвычайно тонкой работы, искусно выполненный будущей матерью во время беременности. Тщательно обработанное изделие, покрытое изображениями цветов и змей, будет принесено в дар Богине Земли в благодарность за помощь и защиту во время родов.

Молодой отец ждёт близости, готовя подношение, которое он тоже сделает Богине в благодарность за спасение жены и дочери. К маленькому пучку сладких трав он добавляет символы своих надежд на жизнь дочери — крохотные модели ткацкого станка, символизирующего ремесло, лестницу общественного положения, а еще сосуд плодородия в знак признания женской природы дочери и ее связи с Богиней. К этому он добавляет монету, разрезанную пополам, которая символизирует изобилие и равное распределение богатства, прядь своих волос в знак поддержки её идей и мыслей и щепотку чёрной земли в честь всего, что есть в природе.

Маленькая Демена быстро растёт, постоянно покоясь руках матери или бабушки либо сидя на руке отца или деда. Её убаюкивает шум ткацкого станка и шуршание ткани, шорох серпа, срезающего пшеницу, тихое звучание песнопений, славящих Богиню. Вокруг себя Демена видит мужчин и женщин разного возраста, благодаря которым жизнь полна гармонии и красоты, глубоко почтения ко всему живому. Она растёт с чувством собственного достоинства, осознавая, что однажды займёт свое положение в обществе: возможно, она будет делать священные ритуальные сосуды или разводить стада, как её предки.

Когда наступает ее тринадцатое лето, она вместе с другими девочками этого возраста входит в храм Богини Луны, чтобы дожидаться там первой менструации. Здесь Демену ждут женщины общины, которые помогут ей познать тайны приближающейся женской зрелости, тайны женственности. Время ожидания проходит в служении Богине, в медитациях и толковании снов, в чистке священных сосудов и стирке ритуальных одеяний тех, кого Богиня призвала себе на службу.

В утро первой менструации вся община возносит специальные молитвы благодарности и радости, приветствуя Демену в её новой ипостаси. Её тело раскрашивают яркими красками, повторяющими цвета природы — голубизну моря и зелень трав, облачают в священные одеяния и украшают цветами. Затем её подводят к толпе, ожидающей, пока она выйдет из храма Богини Луны. Зажарен огромный бык, и после пиршества Демена занимает своё место среди молодых женщин, обретшая женскую силу, владеющая животворной энергией, благословленная Богиней выполнить своё предназначение как полноправный и активный член общества.

Компилированное описание девичества в ранне-неолитическую эпоху, 5000 лет до н. э.

Поразительно то поклонение и почтение, которые оказывались в период ранних цивилизаций природным циклам смерти. Природа и образ женщины были символами Богини, Матери всего сущего. Познать телесную связь с Природой прочувствовать смену времён года и смену погоды собственными костями или обработать почву своими руками и мотыгой — значит внутренне постичь сущность жизни и смерти. Именно к этому призывает доктор философии Кларисса Пикола Эстес, когда она пишет о сути Жизни—Смерти—Жизни. Круговорот вещей в природе — это нормально: обновление, упадок, снова обновление; соединение, разделение, соединений подъём, падение, опять подъём; формирование оболочки матки, кровотечение, восстановление оболочки; и так далее, и так далее.

Поскольку естественные природные циклы настолько органично входили в жизнь древних, первая менструация у девочки служила поводом к празднованию её вступления в женский мир. Процедура этого посвящения включала в себя ожиданий грядущего превращения в храме с последующим признанием всей общиной того, что произошло нечто чрезвычайно важное. В храм входила девочка, а выходила из него женщина. Ее не делали женщиной, она ею становилась!

Племена охотников и собирателей)

Родилась девочка, и измученная мать обреченно вздохнула. «Муж опять будет на меня сердиться, что не родила ему сына, — думает она. — Неужели мне опять придётся отказаться от тебя и принести в жертву Богу Грома, чтобы он не оставил своей защитой наших воинов во время битвы?» — шепчет она малышке.

От шатра для роженицы раздаются причитания, дающие понять всем остальным членам племени, что бог не послал сына, и Анулак, предводитель Охотников, в расстройстве колотит по пню неподалеку от шатра. «Думаю, на этот раз она

будет умолять меня сохранить дочь», — попыхивает он трубкой. Сильные сыновья. Много сыновей. Вот что нужно предводителю охотников и воинов, чтобы показать, что он достоин своей власти. Анулак решает, что он попросит Крэйна принять эту малышку в пару своему крохе-сыну, родившемуся всего две луны назад. Дело улажено. Его жене останется эта крошка, но она должна подчиниться его решению и пообещать малышку семье Крэйна за хороший выкуп. И так, дочь Анулака обещана Крэйлу, сыну Крэйна, за двадцать заячьих шкурок, связку медвежьих клыков и шкуру кугуара. Девочка растёт под присмотром женщин, пребывающих в постоянных трудах: они собирают ранние травы для еды и поздние травы для корзин, которые плетут, когда племя медленно движется по степи в поисках дичи или высматривая вражеское племя, которое можно завоевать. Девочка учится собирать мелкие ягоды, прячущиеся среди высоких кустов и травы. Бабушки показывают ей, как выскоблить шкуру большого зверя, которую отец принёс с охоты, чтобы подремонтировать шатёр, изготовить тяжёлые верхние одежды и обувь. Она счастлива выполнять несложную работу, которую ей доверяют, а зовут её Квики за те короткие песенки, которые она напевает, работая. Когда Квики станет старше, она научится тяжёлой работе — разделывать туши, приберегать лакомые куски для отца и дедушек, нарезать тонкие полоски для сушки, рубить небольшие кусочки для жаркого, оставлять большие ломти задней части для того, чтобы зажарить их в праздник, посвященный духам животных, которыми кормится её народ.

Когда приближается время первых месячных, мать и бабушки делают небольшую хижину из веток, травы и мха. Там девочка будет ожидать «свою первую луну» — ей будет одиноко и страшно, но всё-таки чуть-чуть любопытно, какие перемены произойдут в ней в связи с этим странным событием. Она сидит в предписанной позе: спина прямая, ноги скрещены, — прислоняясь спиной к шесту только во время сна. Каждый день мать молча приносит ей настой из смеси горьких трав, а затем оставляет её, погружённую в медитацию, наедине с видениями. Пока Квики ждёт тот Сон, который изменит всю её жизнь, у неё есть время подумать об этой жизни. Она уже овладела всеми навыками, необходимыми для выживания племени. У неё редкий дар делать амулеты, которые оберегают мужчин во время охоты и войн с вражескими племенами. Крэйл будет гордиться, взяв её в жёны. Говорят, что она грациозна и хороша собой, и она знает своё, женское, место. Она умеет становиться совсем маленькой и не попадаться под руку, если отец сердит или если гневается мстительный Бог Неба. Она надеется, что Крэйл будет более покладистым, чем её отец, и обращаться он будет с ней лучше, чем отец с матерью.

Наконец, после первой менструации Квики выходит из хижины. Она благодарна своему тотему, ястребу, явившемуся к ней во сне, и рада его магической силе. Мать, которая уже показала ей, как сделать из мягких трав подстилку, впитывающую кровь, встречает дочь и ведёт её к хижине Крэйна, там она вкладывает её руку в руку Крэйла и бормочет, опустив глаза: «Теперь ты, Лиля, супруга Крэйла. Я буду скучать по тебе, моя Квики», И хотя они с матерью по-прежнему будут работать на племя бок о бок, хозяйством Лила теперь будет заниматься с матерью и бабушками Крэйла. Отец Лилы, наблюдая эту сцену, скажет ей, чеканя слова: «Вот и все. Теперь тебя должен будет кормить Крэйл», — и уйдёт в свой шатёр.

Компилированный рассказ о девичестве в эпоху ранней бронзы, 3000 лет до н. э.

Когда завоеватели с Севера вторглись в Старую Европу, где почитали Богиню и признавали равноправие, искусство и архитектура пришли в упадок, рушилась мирная жизнь, менялось положение девушек и женщин. Северный климат и северные боги были суровы, требовали строгого подчинения мужским законам и жестокого возмездия за их нарушение. Поклонение животворным силам богини Земли было отвергнуто во имя гневной мстительности богов Неба. Уважение женской природе, как земному воплощению Богини, сменил страх, ненависть, желание подавлять и править.

Роли мужчин и женщин в обществе стали более определенными, при этом вся сила и власть достались мужчинам. Женщинам оставалось вынашивание и воспитание детей, шитье одежды, ведение домашнего хозяйства, приготовление

хранение пищи, уход за больными и ранеными — дела, которые не слишком высоко ценились в обществе. Строгие правила ритуалы, относящиеся к половой зрелости, грубо бросали мальчиков и девочек сразу во взрослую жизнь. Никогда больше мужчины и женщины не работали бок о бок и не принимали вместе решений на благо каждого члена племени.

Началась долгая история порабощения женщины, уничтожение женской силы и мудрости. Этот процесс наблюдался в период расцвета Греции и Рима, в мрачные времена Средневековья, в период Ренессанса, в правление королевы Виктории, в эпоху начала миграции и первых поселений на Американском Западе, при зарождении американского империализма, в годы первой и второй мировых войн.

Сначала женщины во всём мире работали только на фабриках по переработке сырья и в кондитерских магазинах. Первая и вторая мировые войны дали многим женщинам возможность найти работу, чего раньше не было. Хотя политическая карьера, руководящие должности и управление производством оставались для них недоступны, женщины с энтузиазмом превращались в производительную силу общества: они заполняли вакансии, оставленные ушедшими на войну мужчинами, всеми силами помогая стране выстоять. А потом мужчины вернулись домой, и мы вступили в легендарные пятидесятые.

Легендарные пятидесятые

Родилась девочка, и семья радуется. Малышку назвали Лилли-Мари, по именам бабушек с отцовской и материнской стороны. Тётушки, бабушки и кузины шумно спорят за право подержать крошку на руках и всегда готовы посидеть с ней, если отец с матерью хотят пойти на танцы или в кино. Первые месяцы жизни Лилли проводит среди блаженного обожания. Она ест точно по расписанию и, к радости родителей, спит ночами. Она лёгкий ребёнок, милый, спокойный, всем довольный.

Отец Лилли, коммивояжёр, разъезжающий по стране, получает достаточную прибавку к зарплате, чтобы купить в пригороде дом для своей увеличившейся семьи. И вот он перевозит домочадцев из города от бабушек, тётушек и кузин в новенький домик в стиле ранчо с большой лужайкой и пристроенным гаражом. Внутри дом оснащен всем, что только можно себе представить, чтобы ведение домашнего хозяйства и приготовление еды доставляло удовольствие. Лилли растёт в окружении кукол и игрушечной посуды, подражая матери в хлопотах по дому.

Мать Лилли гордится своим новым удобным жилищем, но скучает по своей матери, сестрам и бабушкам: ей не хватает их близости и поддержки. Она закончила колледж, но дни ее заполнены уборкой, готовкой, уходом за детьми. Иногда ночами ей приходит мысль о том, что она готова выйти за красиво отделанную дверь и идти куда глаза глядят.

К девяти годам Лилли превращается в настоящего сорванца: она любит играть в бейсбол, ездить на лошадях и лазать по деревьям. Она — «свет в окне» для своего отца и предпочитает заниматься чем-нибудь рядом с ним, чем проводить время с матерью. Лилли с отцом большие друзья, и она, не без его поддержки, уверена в том, что может делать всё, что ей вздумается. В течение нескольких лет Лилли наслаждается пылким отцовским обожанием, одобрением её успехов и безрассудств. Потом ей исполняется тринадцать лет, и всё меняется.

Однажды она чувствует в животе какие-то спазмы и вдруг в туалете с ужасом обнаруживает бурое пятно на нижнем белье. Каждый час она бегает в туалет, надеясь, что это ошибка. Но нет! Страшная правда медленно доходит до её сознания. Наступило её время! Проклятье! Мать в прошлом году дала ей ужасную книжку о том, что должно произойти с ней. И как же она боялась этого дня! Что же ей теперь делать? Поговорить со школьной медсестрой? Подруга Пегги на прошлой неделе ходила к ней. И Лилли, проглотив смущение, решает сказать школьной медсестре, что случилось с ней. Медсестра по-доброму рассказывает ей о менструациях и о том, как пользоваться гигиеническими подкладками. Она даёт Лилли почитать дома несколько буклетов и отправляет её обратно в класс. В тот вечер Лилли рассказывает о случившемся матери и просит сохранить это в тайне от отца. Мать улыбается и говорит, что со временем дочка привыкнет к этим событиям.

Вскоре Лилли замечает, что отец уже не так охотно проводит с ней время, что уже не зовёт её, как прежде, поиграть в мяч и, как правило, старается, чтобы мать была рядом, когда они вместе. Лилли тоскует по тому особому вниманию,

которое он раньше уделял ей. Она становится менее отважной, теряет уверенность в себе, всё реже вызывается отвечать в классе и всё меньше интересуется когда-то любимыми науками. Она начинает больше интересоваться своей внешностью, её волнует отношение друзей и подруг, беспокоит, насколько привлекательна она для мальчиков. Она становится мечтательной, порой не в настроении, ничего не хочет делать по дому. И мать часто уединяется у себя в комнате, где плачет горькими слезами от растерянности, обиды и боли.

Несмотря на резкие колебания своего настроения, Лилли пользуется успехом у мальчиков, бегают на свидания, хорошо учится в школе и играет не последнюю роль в общественных делах. Она заканчивает школу с похвальным листом и поступает в колледж, где надеется встретить Прекрасного Принца, за которого выйдет замуж и которому будет верна всю жизнь.

Компилированный рассказ о девичестве в пригородах Америки в 1950-е годы

Во время первой и второй мировых войн у женщин появилось ощущение причастности к общественному богатству и общественным благам. Затем мужчины вернулись с фронтов Европы, и женщины вынуждены были уходить с работы и сидеть дома, оставив рабочие места мужчинам. В десятилетие, последовавшее после второй мировой войны, много внимания уделялось теме семьи и домашнего очага — теме «мама и яблочный пирог». Для многих женщин было счастьем завести семью, взвалить на себя домашние хлопоты, благо их мужчины вернулись домой целыми и невредимыми. Названия статей и материалов в популярных женских журналах отражают жизненные установки тех дней: «Как заловить мужчину», «Женственность начинается дома», «Заводите детей, пока молоды», «Врач рассказывает о грудном вскармливании», «Готовите ли вы свою дочь к роли жены и матери?», «Политика — поистине мужской мир», «Карьера у домашнего очага», «Поэзия приготовления еды», «Искусство ведения домашнего хозяйства». Пока Америка наслаждалась периодом покоя и процветания, домохозяйки вселялись в новые дома, расположенные в предместьях, где было всё необходимое для ведения хозяйства, планировали покупки, готовили еду, воспитывали детей, стирали, мыли, убирали, снова отправлялись за покупками, снова готовили, и так без конца.

Девочки этих лет оказались загнанными в ловушку. Мама была почти всегда в подавленном состоянии или слишком поглощена заботами о детях, и девочки тянулись к отцам, чтобы избежать душивших их материнских объятий. Мир отца волновал, обещая свободу и приключения. Всё было великолепно до наступления полового созревания, когда девочка с головой погружалась в женскую мистику — установки в отношении того, какими должны быть девушки и женщины. В пятидесятые годы девочки поступали в колледж, чтобы встретить там Прекрасного Принца, который вскружил бы им голову и унёс в привычный пригород, чтобы там счастливо прожить остаток жизни, стирая, убирая, готовя и опять стирая, убирая, готовя и...

Постиндустриальная эпоха

Ультразвук показал, что у них будет девочка, врачи подтвердили, что у неё всё в норме, и счастливые родители продолжают украшать детскую игрушечными медведями. Мать решает обращаться с дочерью так же, как с сыном, избегая старых стереотипов, которые в прошлом ограничивали девочку определённой ролью. Девочку назвали Молли-Линн, с самого рождения мать кормит её грудью, как только она захочет, и внимание всей семьи безраздельно принадлежит ей. Молли растёт счастливая среди кукол и грузовиков, черепашек Ниндзя и «Лего для девочек». Дома она ходит по пятам за старшим братом и соседскими мальчишками, а в детском саду предпочитает играть в «дом», наряжать кукол и рисовать вместе с другими девочками. Мать довольна: Молли получает всё лучшее из мужского и женского миров. Сама же она работает полный день в престижной международной компании, и это требует сил и внимания. Хотя взятая на целый день домработница облегчает ей проблему уборки, а отец Молли полностью закупает продукты для семьи, мать Молли чувствует себя измученной от работы, готовки и всяких мелочей, необходимых для того, чтобы дома всё было в порядке. Её часто

гложет чувство вины из-за того, что она слишком мало времени может уделить детям. Она отводит их в садик к семи утра, а муж забирает их оттуда после шести вечера. Часто вечерние совещания лишают ее возможности попасть домой до того, как Молли с братом лягут спать. Хотя выходные обычно приходится тратить на домашние дела, чтобы подготовиться к следующей рабочей неделе, мать пытается найти время отдельно для каждого из детей, чтобы узнать, чем они занимаются в детском саду.

По мере того как Молли подрастает, оба родителя поощряют все её увлечения, хотя чаще, когда ей что-либо не удаётся, она обращается к отцу. Молли хорошо учится, у неё много друзей, она танцует в балете, занимается гимнастикой, ходит в естественно-научный кружок, играет в школьном театре, стреляет из лука, берёт уроки игры на флейте. От Молли постоянно ждут успехов, и это заставляет её стремиться к совершенству.

Когда в одиннадцать лет приходит первая менструация, мир вокруг Молли начинает рушиться. Мать хочет устроить торжественный семейный обед, чтобы отпраздновать начало пубертата, но Молли смущает и пугает даже мысль об этом. Кажется, собственное тело восстало против неё. Она страдает от сильных болей, бессоницы, теряет аппетит, чувствует себя обессиленной. Все это приводит к ощущению собственной ничтожности, некрасивости, невозможности быть любимой. В тринадцать лет Молли решает, что она слишком толста, и садится на очень строгую диету, после которой чувствует себя измождённой и истощённой. Все попытки матери достучаться до Молли наталкиваются на гнев, упрёки и открытый протест. Отец, когда-то такой весёлый и всё понимающий, готовый поддержать в любую минуту, теперь становится требовательным и держится в стороне. Молли чувствует себя покинутой единственным человеком, на которого, как ей казалось, всегда может рассчитывать. Чтобы скрыть свою боль, Молли умело манипулирует отцом, вынуждая его покупать ей дорогие подарки, наряды, давать деньги на развлечения.

Доверчивая и открытая прежде, Молли научилась скрывать свои подлинные чувства, чтобы как-то вписываться в школьную и домашнюю среду. Она перестает говорить о том, что ее окружает. Она поняла, что для того, чтобы сохранить хорошие отношения с родителями и друзьями, она должна молчать о том, что видит и чувствует. Поэтому она научилась сохранять некоторую часть себя вне отношений с окружающими. Эта часть её как бы ушла в подполье.

И вот Молли семнадцать. Она решает поступить на технологический факультет одного из престижных университетов в другой части страны. Молли покидает дом с волнением, но с уверенностью, что делает как лучше. Она заводит там друзей, находит себе жильё и работу; чтобы помочь родителям покрыть расходы на обучение, и продолжает учиться. Хотя Молли часто ходит на свидания, она не думает о замужестве, планируя сначала получить образование, утвердиться как инженер. Всё ещё мучась проблемами питания и веса, Молли на втором курсе поправилась на 30 фунтов (12 килограммов). Отяжелевшая от лишних килограммов, при том суровом режиме учебы, который она сама себе устроила в своем стремлении успевать во всём, Молли начинает принимать таблетки, чтобы сохранять бодрость в долгие часы занятий и засыпать, когда, наконец, доберётся до кровати. Сознывая, что надвигается полный упадок её физических и эмоциональных сил, Молли звонит домой, прося о помощи. Отец, всегда быстро откликающийся и всё понимающий, читает ей лекцию о перегрузках, которым она себя подвергает, и велит ей первым же самолётом лететь домой. Мать, чувствуя отчаяние дочери, спокойно говорит: «Сегодня вечером я буду у тебя». Полная внимания, мать слушает о проблемах дочери, помогает ей найти подходящего врача. Молли занимается по двенадцатиэтапной программе, живя в студенческом городке, и к ней постепенно приходит понимание того, почему ее борьба с избыточным весом была такой безуспешной — потому что её потребность в радости не была удовлетворена, потому что она принимала слишком много лекарств.

Растущие в постиндустриальную эпоху, 90-е годы XX века

Никогда прежде у женщин и девушек не было таких широких возможностей в выборе жизненного пути. Работающие

матери были всегда — одинокие мамы, вынужденные работать, чтобы содержать семью, и матери, сознательно выбравшие для себя работу и материальное обеспечение семьи. Обычно их деятельность была связана с оказанием услуг (секретари, медсестры, учителя, воспитатели) и не открывала больших перспектив в продвижении по службе. Борьба за равное право на труд и рабочие места, которую вело Женское движение в 60-е—70-е годы, продолжается и поныне, но многие молодые женщины сегодня считают само собой разумеющимся совмещать семью и карьеру. При существующей модели «суперматери» нам еще многого предстоит добиться.

Мы не менее громко, чем остальные, приветствуем предоставление женщинам возможности полностью реализовать свой потенциал как человеческого существа. Наша планета не может больше позволить себе разбрасываться талантами и способностями более чем половины своих жителей. Женщины необходимы на всех уровнях государственного и частного сектора.

Ж: К сожалению, стереотипы нашего общества в явной и скрытой форме до сих пор диктуют женщинам, как им добиваться успеха на службе, какими руководителями они

должны быть, и до сих пор на наших плечах лежит бремя воспитания детей и ведения домашнего хозяйства. В первые годы Женского движения мы совершили две величайших ошибки: мы не подумали о нуждах работающих матерей и подвели женщин к убеждению, что они должны войти в деловой мир по мужским законам. Мы только сейчас начинаем осознавать, что из себя представляет женский тип руководства, что такое руководство на деле может быть не менее энергичным и эффективным, чем мужское, что нам не нужно стремиться быть похожими на мужчин, чтобы хорошо справляться со своей работой.

На жизнь большинства женщин так или иначе накладывают свой отпечаток дети (если это не роды, то усыновление, сводные семьи, племянники и племянницы и так далее). Европейские феминистки попали в самое яблочко женских проблем и потребностей: женщине нужна служба быта, которая позволила бы ей творчески трудиться на своем рабочем месте, не принося в жертву работе свою роль матери и хозяйки дома. В отличие от феминисток в Америке, в Европе идет борьба просто за равные права, которые там считают лишь малой толикой успеха. Европейские феминистки утверждают, женщина имеет право на такие преимущества на рынке труда, которые компенсировали бы её удвоенную нагрузку, связанную с необходимостью работать и дома и вне его. Вот некоторые печальные факты, которые продолжают мешать всем тающим женщинам Америки:

- Соединённые штаты Америки — единственное индустриальное государство в мире, где нет обязательных отпусков по беременности и родам.
- Соединённые Штаты — одно из немногих индустриальных государств в мире, где для матерей нет оплаченного отпуска продолжительностью пять месяцев.
- Соединённые Штаты отстают от всех индустриальных держав по организации доступной, удобной, надёжной службы охраны здоровья и ухода за детьми, родители которых работают.
 - В Соединённых Штатах, как нигде в промышленно- развитых странах, велик разрыв между заработной платой мужчин и женщин, а если женщина берет отпуск для рождения и выхаживания ребёнка, то этот разрыв ещё больше увеличивается.
- В Соединённых Штатах оказывается минимум помощи родителям в воспитании детей, тогда как право на бесплатное и полное медицинское обслуживание в послеродовой период, адекватные отпуска для матери и/или отца, гибкий рабочий график при вскармливании грудью и право на уход за заболевшим ребёнком давно и органично вошли в жизнь Европы.

Родоначальница Женского движения, феминистка и писательница Бетти Фридан считает, что до сих пор перед женщиной стоит дилемма: либо полностью посвятить себя роли матери и жены, либо отдать всю жизнь работе по мужской модели. Она утверждает: «...из всего, что мы знаем о человеческой истории и психологии, ... ни мужчина, ни женщина не живут только ради работы или только ради любви ... Человек самоопределяется и развивается не только в работе, но и в любви».

Выбор, который стоит в этот техногенный век перед нашими дочерьми, и страшен, и привлекателен. Большинство женщин по-прежнему хотят иметь семейные привязанности ответственность за семью. Большинство женщин жаждут творческой и интересной работы, которая дала бы им ощущение своей принадлежности к более широкому сообществу и дознание своей полезности, а также хотят получать материальные блага в награду за свои усилия. Получить и то и другое в нашем обществе невозможно. Термин «супермама» возник не на пустом месте. Работающие женщины сегодня стараются добиться в деловом мире того же, чего добились мужчины, но мужчины опирались на помощь жены, сидевшей дома и занимавшейся жизнеобеспечением семьи во всех деталях! Сегодня женщина вынуждена разрываться между работой и домом, причём на рабочем месте у неё нет никакой службы обеспечения и даже просто уважения к той работе, которую она делает дома и вне его. Стремление совместить одно с другим сказывается на всех: на мужчинах, на женщинах и на наших детях. Мы все вынуждены за это платить дань.

Ж: Если бы я могла подарить своей дочери только одну вещь, я подарила бы ей мир, в котором ценят неповторимую личность женщины, понимают, что творческая работа на благо общества так же необходима для её женской души, как и воспитание детей и/или создание собственного дома. В моём мире работающих матерей не спрашивали бы: «Куда *вы* собираетесь девать *своих* детей на время работы?» В мире, который я подарила бы своей дочери, вопрос звучал бы иначе: «Можем ли мы вместе найти такое решение, которое бы позволило женщине свободно трудиться и при этом растить здоровых детей, потому что они — наше общее будущее?»

Глава 4

Сипа культуры — вопросы компетентности

Я понял, что папа был строг ко мне и суров со мной, потому что мальчик должен чего-то достичь, а Куколка Мери — нет, ведь она девочка.

Вилл Твиди, «Холодное дерево сэсси» Олив Энн Берне

Ж: «...а Куколка Мери — нет, ведь она девочка». Это почти кредо Вилла Твиди, весёлого юного рассказчика из забавного повествования Олив Энн Берне о жизни в маленьком южном городке, и именно оно встряхнуло меня, заставив проснуться. Довод, который рефреном звучит в речи четырнадцатилетнего мальчика, полностью отражает то наследство, которое наши дочери, вырастая получают от общества и берут с собой взрослую жизнь. Можно было бы сказать: «Я думаю, что мы, граждане 90-х, выросли вдали от этих старорежимных установок». в сознании очень многих укрепилась мысль, что девочкам не ну но «добиваться чего-то», ибо, вырастая, они выходят замуж, рожают детей и зависят от того, что сделает для них муж.

Как мы уже подчёркивали в своей книге: то, кем наши дочери рождаются, и то, какими они вырастут, зависит от влияния четырёх мощных сил — биологической, психологической, культуры и глубокого колодца женской души. А почти не в силах каким-либо образом повлиять на биологический фактор. Как мы видели, его влияние заложено в генетическом коде задолго до рождения малышки. Мы говорили как от нормального психологического развития зависит формирование здорового образа Я в контексте системы отношений Мы показали, как родительские установки и обстоятельства жизни могут задавить или высвободить маленькую слабую искру девичьей души — самую её суть — и раздуть из неё пламя подлинной женственности.

Именно сила, довлеющая со стороны общества, испытывает отвагу и темперамент родителей. До сих пор общество подавляло женскую энергию, прибегая к особенностям женской физиологии для того, чтобы ограничить возможность женщин стать кем-либо или создать что-либо. В нашем обществе такие черты характера, как уверенность в себе, независимость и решительность, традиционно считаются мужскими, а покладистость, заботливость, общительность — женскими, причём последние постепенно обесцениваются, и упускается из виду тот факт, что все эти человеческие качества, как мы знаем, одинаково важны для продолжения жизни.

В ходе исследования, проводившегося в Гарварде доктором философии Эмили Хэнкок, было обнаружено, что по мере взросления девушки теряют связь со своим истинным Я. Это происходит вследствие предопределенности роли, навязанной ей обществом: хорошенькая малышка, вампир-подросток, грудастая заводила в компании, королева девственной красоты, упорная молодая сотрудница, довольная жизнью жена, преданная мать, бешеная собака, молодящаяся карга, маленькая пожилая леди. Трагедия загнанности в рамки этих стереотипов заключается в том, что девочка очень рано либо забывает, либо так и не успевает узнать, кто же она на самом деле".

Пока мне не исполнилось тринадцать, мне разрешали делать всё, что я хотела: лазать по деревьям, кататься на лошади, играть в бейсбол, бродить по руслам ручьёв. Потом оказалось, что такая раскованность «не приличествует юной леди», поэтому мне пришлось ходить в школу в платьях, следить за своими волосами, держать в чистоте ногти. Когда-то жизнь была полна свободы, открыта всем ветрам. Потом меня ограничили, выбили из колеи, мне стало скучно. Теперь я перехожу с одной работы на другую, от одного мужчины к другому...

Дженни, сорока пяти лет

Стереотипы современного общества в Америке проникают в каждый дом через телевизор, книги, газеты, журналы, через нашу систему образования; они диктуют нам установки и выдвигают требования к воспитанию наших дочерей, указывая, им, какими

они должны быть. Не задумываясь, мы воспитываем детей так, как когда-то воспитывали нас самих, и поэтому учим дочерей соответствовать определенным нормам культуры, даже не пытаюсь осмыслить их. Мы требуем от них дисциплинированности, как советуют нам «специалисты», и соглашаемся с тем, чего нашим детям, как им кажется, хочется, потому что они видели это по телевизору, в рекламе или у подруги.

Компетенция: руководство по воспитанию

Самая трудная задача в воспитании физически и эмоционально здоровых девушек — это сознательно подойти к вопросу, является ли призма, через которую мы на них смотрим, наилучшим средством разглядеть их. Мы должны буквально на каждом шагу задавать себе вопрос: позволяет ли данная конкретная установка или «норма» воспитать адекватную самооценку, дать девочке те навыки, которые ей необходимы, чтобы стать тем, кем она хочет быть на самом деле.

Идею компетенции мы заимствовали у психотерапевтов исследователей Карли Риверс, Розалинды Барнетт и Грэйс Баруха. Они пишут: «...приобретение компетенции подразумевает анализ общества и осознание того, какие умения и навык позволят вам выжить (и расцвести!) в этом обществе». Насколько хорошо нашим дочерям удастся выжить и расцвести в обществе, в котором они живут, будет зависеть от того научим ли мы их этим умениям и навыкам, обретут ли они необходимую для жизни компетентность. Мы можем и не замечать этого, но именно в руках родителей находится возможность влиять на развитие дочерей «через голову» общественных стереотипов. Давайте вместе посмотрим, как установки общества и практика воспитания ограничивают компетентность девушек и женщин и что могут сделать родители, чтобы вырастить компетентную девочку.

Диссоциация

Для того чтобы использовать влияние общества на благо своим дочерям, мы сначала должны сами выйти из состояния общественного транса, в котором пребываем. Совсем не маловажно, как может показаться, очистить свои истинные убеждения от того, во что нас приучили верить в отношении девушек и женщин. Опыт взросления девочек в западной культуре временами был настолько труден и мучителен, что мы привыкли подавлять в себе чувства несправедливости, боли и обиды, сознательно избегая их. Психологический термин *диссоциация* обозначает процесс захоронения неприятных воспоминаний и чувств и отрицание реальности того, что мы видим, ибо это позволяет нам жить с ощущением, как будто ничего не случилось. И мужчины и женщины в своих переживаниях склонны отстраняться от реальности.

...психология в своей исследовательской практике как-то не замечает того, что в выборках обычно не бывает женщин. Вы знаете, нужно спросить самих себя, где же они работают. Женщин нет ни в выборках на взрослых, ни среди подростков, а ведь эти исследования проводят женщины. Вот поэтому нам и приходится говорить о диссоциации. Мы вынуждены говорить о диссоциации, потому что женщины были соавторами таких книг, как, например, «Мир психологии подростков», где исследование проводилось на 175 мальчиках! Нет, серьезно. ТОЛЬКО подумайте об этом: вы не сможете ответить на этот вопрос с позиций логики. Подумайте, что могло заставить женщин стать авторами такой книги. Какой процесс? Или выступить соавторами книги Левинсена «Времена года в жизни мужчины: периоды развития взрослого человека».

Кэрол Джиллигэн, доктор философии, директор
Гарвардской программы исследования
психологии женщин и развития девочек

Поскольку шоры диссоциации действуют столь мощно, мы рискуем попасть в ловушку очевидности объяснения, данного Доктором Джиллигэн. Названия этих двух исследований вызывают такое возмущение, потому что они предполагают, что мальчики и мужчины — это тот материал, изучая который, мы можем выяснить всё, что нам нужно, о психологии развития взрослого или подростка. Когда-то нам навязали убеждение, что переживания девочек и женщин не имеют значения Для исследования и понимания человеческого поведения. Если мы знаем что-то о мужчинах, то мы можем перенести эта знания на всё человечество. Эта

распространённая установка напрочь отрицает уникальность женского опыта, ставит пределы развитию девочек и женщин и лишает несчастный мир тех талантов и возможностей, которыми в действительности обладают девочки. Наконец пришло время, чтобы мы, родители, вступили в борьбу со своими собственными диссоциациями и осознали те установки и убеждения, которые опутывают наших дочерей своими сетями, тем самым останавливая их рост и развитие.

Это же девочка!

До того как дочка родилась, я решила, что буду обращаться с ней точно так же, как с сыном. Никаких оборочек, розовых платиц, никакого убранства комнаты в стиле Маленькой Русалочки, никаких ограничений в выборе игрушек — не только куклы и посуда! Я буду поддерживать все её начинания, кем бы она ни захотела стать: врачом ли, создателем ракет, лётчиком-испытателем. И вот ей четыре года. Она любит оборочки и всё розовенькое, предпочитает кукол и посуду всем остальным игрушкам и обожает Маленькую Русалочку! Она хочет стать, когда вырастет, руководителем хора и мамой! Что я сделала неправильно?

Кэрол, мать восьмилетнего Шауна и четырёхлетней Молли

Хотим мы того или нет, но большинство людей по-разному, относятся к мальчикам и девочкам. Розовое убранство комнаты и розовый бант в волосах оповещают весь мир: «Я девочка! Я думаю не так, как мальчик, не так действую, не так разговариваю». И это на самом деле так, как бы она ни была одета! К сожалению, розовый наряд активизирует наши установки и предубеждения в отношении девочек и диктует нам определённое обращение с ней. А ведь мы с ней еще и не знакомы! Она только что пришла!

Однако, что бы мы ни решили для себя, предпочтения и поступки каждой девочки неповторимы. Установки и убеждения, которые мы усвоили в отношении того, какой должна быть девочка, определяют, сможем ли мы помочь своим дочерям расширить и углубить их собственные предпочтения и взгляды, или же мы будем сужать и ограничивать возможности выбора по мере их роста и развития.

Мы, родители, возможно, подсознательно готовим своих сыновей и дочерей к разным дорогам в жизни. Считается, что мальчикам в будущем предстоит «тянуть ляжку», и поэтому в раннем возрасте от них требуют, чтобы они учились нести ответственность за свои поступки. Девочки же, считается, должны быть милыми и уступчивыми, хотя они «срываются с цепи» не реже, чем бывают очаровательными и умными. Сталкиваясь с последствиями своих поступков, мальчики учатся общаться с властями, решать проблемы и верить в свою способность справиться со всем, с чем им придётся столкнуться в жизни. Из-за того что мы считаем девочек хрупкими, нуждающимися в защите, мы, особенно отцы, слишком быстро бросаемся на помощь дочерям в каких-либо делах или в решении проблем. Слишком часто девочки вступают во взрослую жизнь без уверенности в своих силах, без чёткого представления о том, чего они хотят, и не зная, как этого добиться. Психотерапевт Целия Халас пишет в своей очень содержательной книге «Почему женщина не может быть похожей на мужчину?»: «Беспомощность маленькой девочки оборачивается во взрослой жизни женской нерешительностью и безответственностью».

Когда я росла, отец для меня делал всё. Он обеспечивал содержимое моей чековой книжки, нашёл мне мою первую работу, купил мне мою первую автомашину, регулярно её ремонтировал и так далее и тому подобное. После того как я вышла замуж, то же самое делал муж. Сейчас мы разводимся, и я просто в ужасе. Так многого в мире я не знаю, я чувствую себя неспособной удовлетворить свои самые насущные потребности.

Маурин, сорока шести лет

Неважно, что наши девочки могут быть милыми, покладистыми, хорошенькими и нежными или шумными, требовательными, капризными и непредсказуемыми, главное то, что все они должны пройти через переживания и обрести опыт, благодаря которому они обретали бы женскую силу и который уравновешивал бы их женские слабости. Что же мы понимаем под словом *женские*?

За определением понятия «женские» мы пойдём в глубину веков, туда, где духовная жизнь ещё не была отделена повседневного бытия и поклонения Богине. В те времена Богиню считали «берегиней сокровенного». Ей вверяли то, что считалось

самым святым в жизни человека, — поддержание огня, приготовление пищи и владение секретами племени. Ее боялись и почитали за животворную силу и власть над смертью. Она была Целительницей. Хранительницей животных, Повивальной бабкой, легендарной Ткачихой и Пряхой, Защитнице путешественников и воинов. Покровительницей ремесел. София, богиня мудрости, объединяет в себе семь ветвей знания, которые современные мыслители считают исключительной прерогативой мужчин, — арифметику, геометрию, астрономию, грамматику, риторику, диалектику и музыку. Платон говорил об anima mundi, Женском Начале, как сущности всей природы, а философская школа стоиков верила в неё как в единственную жизненную силу Вселенной.

Из этих ранних взглядов и убеждений рождается более глубокое и всеобъемлющее понятие Женщины. Дарующая жизнь, охраняющая сокровенное. Хранительница священного места, материнское, жизненно важное, мудрое, духовное, оберегающее, сильное, энергичное, сочувствующее и связующее — все эти слова определяют тот громадный потенциал, что несут в себе наши дочери. В это новое понимание Женского необходимо включить и менее приятные аспекты, такие как агрессивность, гнев, разрушительность, неповиновение. Деметра, Богиня посевов и плодородия, — это ещё и та мифическая мать, которая, потеряв свою дочь Персефону, так сильно горевала и так разгневалась на Аида, Бога Подземного мира, что лишила жизни на целые полгода всё живое вокруг.

То, как мы своим разумом и сердцем представляем себе своих дочерей, трансформируется в наши убеждения относительно того, кто они есть и кем могут стать. В свою очередь, эти убеждения и взгляды диктуют нам методы воспитания, которые определяют, найдем ли мы для своих девочек роли, отрицающие их подлинную натуру, или поведём их к такому опыту, который даст им силы выполнит своё предназначение.

Игры и игрушки

«У меня есть хорошие новости и плохие, — говорит молодая мать своей подруге. — Наша дочка, Лиза, очень любит верстак, который мы ей подарили на день рожденья, но она использует его как кухонную плиту!»

Дети осваивают полорелевые функции, подражая действиям своих родителей. Не удивительно, что игры девочек с раннего детства включают в себя те виды деятельности, которые девочки могут наблюдать вокруг. Вероятно, Лиза чаще видела, как мама (или оба родителя) готовит еду, чем то, как используют верстак и инструменты.

Ж: В нашей семье папа часто пользовался инструментами, работая по дереву, и старался научить моего брата держать в руках инструменты и содержать их в порядке.

Жаль, что меня он этому не учил. У меня есть природный дар к работе по дереву, но инструменты такие неудобные, да я часто и не знаю, каким из них нужно воспользоваться для конкретной работы.

Мэриан Бёррес, журналистка из «New York Times», пишет: «В том году, когда небывалое количество женщин получили места в Конгрессе и заняли важные государственные посты, когда первая леди взяла на себя ответственность за реформу здравоохранения, очень мало что изменилось в домах работающих женщин, даже на самом высоком уровне». Хотя наблюдается смещение в сторону равенства роли мужчин и женщин в быту, девочки по-прежнему видят, что на материнские плечи ложится основная тяжесть домашних дел. Чаще всего, даже если женщины и работают вне дома, они готовят еду, они являются главными воспитателями детей, стирают и убирают в доме, а также организуют деятельность всех членов семьи; мужчины же берут на себя обычно только уход за газоном, автомобилем и мелкий ремонт дома и домашнего оборудования.

Для детей вполне естественно использовать любые игрушки и предметы в своих играх так, как им это кажется наиболее подходящим; вот и становятся верстак кухонной плитой, листья — тарелками, шишки — пирогами и так далее. Всем Детям идет на пользу, когда взрослые поощряют игры, в которых малыши используют воображение, имитируя реальную жизнь. В этих играх дети прорабатывают те трудности и проблемы, с которыми сталкиваются в повседневной жизни их семья; неудачи, неприятности, необходимость делиться с другими, невозможность что-либо сделать из-за неумения, — а также осваивают нормы поведения и общезнания.

В игре ребёнок обретает те жизненные навыки, которые потребуются ему впоследствии, чтобы быть подготовленным к

взрослой жизни. Мы предлагаем вам пройтись по детской комнате и провести ревизию игрушек и обстановки, чтобы попытаться понять, как они формируют полоролевой стереотип, способствуют ли развитию творческого потенциала ребёнка и выработке у него конкретных навыков и умений. При одном давнишнем исследовании, которое приводится в работе Риверс, Барнетт и Барух, упомянутой выше, было обнаружено, что в комнатах мальчиков обычно бывает больше игрушек, которые готовят их быть деятельными в реальной жизни, а комнаты девочек чаще всего наполнены игрушками, которые нужны для более спокойных занятий, ориентированных на дом. Мы подозреваем, что это различие сохраняется и сегодня.

Д: Я вхожу в комнату своего восьмилетнего сына. Любой сразу скажет, что это комната мальчишки, потому что в корзине возле двери торчат огромные башмаки. Есть и другие признаки этого: огромный динозавр, нарисованный на одной из стен, огромная яркая коробка с тысячей (я немножко преувеличиваю) «Лего», большой ящик с деревянными строительными блоками, уютное местечко, где примостилась пёстрая коллекция черепашек Ниндзя, ящик с инструментами и гвоздями, ящик с различным «оружием» (рогаткой, шпагой, водяным пистолетом, ружьём и т. п.), корзинка с пауками, рептилиями и динозаврами, бейсбольная перчатка, большой контейнер с мячами, высокая башня из картонных кубиков разных цветов. Здесь ещё много чего есть: деревянный кукольный домик с мебелью и кукольной семьёй, коробки с камешками, перышками и шишками, набор зверюшек, рыцари и гномы, полка с музыкальными инструментами, корзинка с шариками, комплект магнитов, коробка с тарелками, едой и кухонной утварью, чайный сервиз, картонный замок, кукольный театр, полка с настольными играми, головоломками и приспособлениями для фокусов и тысячи (я опять немного преувеличиваю) книг разного толка. И всё это не считая грузовиков и легковушек, хранящихся на заднем дворе, роликовых коньков и велосипеда в гараже, шахмат в гостиной и рисовальных принадлежностей на кухне.

Большинство этих игрушек способствуют тому, что ребенок приобретает различные навыки и расширяются его знания об окружающем мире: у него развиваются крупные и мелкие мускулы, совершенствуется координация руки и глаза, а также точность визуально-пространственного восприятия. Многие из них требуют творческого подхода, оригинальности мышления и активных действий.

Ниже дан обобщенный рассказ наших друзей и клиентов, описывающий содержимое комнат их восьмилетних дочерей:

Комплект стеклянных лошадок и собачек, полка, забитая животными, вкладывающимися друг в друга, две куклы «американская барышня» с принадлежностями, кукольная кровать, коробки с настольными играми, много книг, большая стопка составных мозаичных картинок, четыре комплекта бумажных кукол, ящик с «драгоценностями», календарики и множество наклеек с изображением животных, комплект кукол Барби с принадлежностями к ней, игрушечный мальчик, словенская семья в домике, школа со всеми принадлежностями, кухонная утварь, утюг и гладильная доска, бейсбольная перчатка, стол и стулья, чайный сервиз, пластилин и глина для лепки, карандаши, бумага для рисования и конструирования, краски, штампики и штемпельные подушечки. В гараже стоят велосипед, самокат, роликовые коньки, коробка с мячами, скейтборд и мячик для бросания в цель. На заднем дворе построен шалаш.

Сразу заметно, что большинство названных здесь игрушек ориентированы на домашние дела и уход за детьми, что также требует творческого подхода и воображения, однако здесь гораздо меньше игрушек, которые требуют активности или развивают визуально-пространственное восприятие и моторику (крупную и мелкую). Мы признаём, что девочки могут отдавать предпочтение одним игрушкам перед другими (например, куклу они могут предпочесть черепашке Ниндзя), но мы настоятельно рекомендуем предлагать им более широкий выбор игрушек и занятий (подробно это описано в главах 9 и 10), чтобы у них развивалась уверенность в своих силах, чтобы они обретали разного рода навыки, используя игрушки, требующие определённой ловкости в обращении, умения действовать, решать проблемы и творчески мыслить.

«Я такая толстая!»

Кто из нас знает хоть одну женщину, у которой фигура, как у куклы Барби? Тем не менее исследования показывают, что девочки уже в возрасте пяти лет понимают, что совершенное женское тело должно иметь определённые габариты 90—60—90. К девяти годам девочки начинают смотреть критически на своё собственное тело, периодически измеряя себя. Исследование, проведённое в

1991 году психологами из Веллслей-колледжа Элиссой Кофф и Джилл Рирдан на школьницах шестого класса в Бостоне, показало, что девочки с тревогой следят за количеством потребляемых калорий, отказываются от жиров, пытаются сбросить вес и во время еды как бы испытывают чувство вины. Естественное округление форм тела в период отрочества вследствие нормальных гормональных изменений, свидетельствующее о начале полового созревания, вызывает отвращение, ненависть к телу, которое кажется девочкам безобразно ЖИРНЫМ! Откуда у наших дочерей такое отношение к своему телу?

Ж: Когда я была маленькой, в семье меня часто использовали в качестве груза. Я была единственной, кого сажали на мороженицу у бабушки с бабушкой, потому что тогда

ручка поворачивалась легче. Мой старший двоюродный брат был слишком большим для этого, а мой родной брат и двоюродные сестры были слишком маленькими; я же была то, что надо. Когда папа ровнял гравий на площадке, я сидела на грейдере, и благодаря этому он не пропускал холмиков, оставляя за собой красивый, ровный след. Отец сделал для меня стремяна из верёвки, чтобы я стояла на бур-машине, потому что иначе она не могла пробурить глинистую землю на нашем участке. И вдруг мне пришло в голову, что я большая, то есть толстая. Когда мне было за двадцать, я попросила маму прислать мне мои детские фотографии, которые делали каждый год. Получив толстый пакет, я открыла его, ожидая увидеть круглощёкую маленькую девочку. Я была потрясена, увидев, что никогда не была толстой!

Большинство из нас взрослеет с теми установками, которые были заложены семьёй относительно того, как мы должны выглядеть или вести себя. «Ах, боже мой! У тебя фигура точно, как у тётки Джо!» или «Она будет высокой, как моя мать», «Будь осторожна, иначе ты кончишь, как кузина Майя, без мужа, и будешь вынуждена работать всю жизнь!» Эти слова, застрявшие в памяти, либо пугают нас, побуждая к стремлению стать совсем другими, либо оказываются пророческими. Девочки и женщины получают много косвенных, малозаметных сообщений по поводу своего тела. Это наносит ущерб их самооценке и лишает возможности испытывать подлинное удовольствие от жизни и сполна наслаждаться ею.

Мы говорим не только о сексуальном наслаждаясь, но и об удовольствии воспринимать мир всеми своими чувствами. Ведь мы любили посидеть за красиво сервированным столом, наслаждаясь многоцветьем красок, букетом запахов и вкусов, посмаковать каждый кусочек, каждый глоток, не задумываясь о том, можно нам это есть или нет, потому что в этом слишком много жиров, сахара или холестерина?

Шестиклассницы, высчитывающие каждую калорию из страха набрать лишнюю унцию (33 г) веса, естественно, относятся к своему телу, как к врагу. Постоянно сравнивая себя с другими, постоянно себя контролируя, постоянно боясь, что тело выдаст её несовершенство, девочка резко ограничивает свой кругозор, ощущения её ослабевают, чувства беднеют. Она теряет связь со своей интуицией, у нее нарушается система внутреннего управления, которая одна только и может подсказать ей правду о том, что она чувствует по поводу происходящего с ней и вокруг неё. Психологической ценой этих потерь в девичестве становится неудовлетворённость, нерешительность, уязвимость, чувство изоляции и одиночества, скованность и неумение радоваться во взрослой жизни.

Сегодня, куда бы девочка ни посмотрела, ей всюду навязывают образ идеальной женщины с идеальной фигурой. Коммерческое телевидение как можно громче и ярче призывает, особенно девушек, обрести успех среди окружающих, воспользовавшись именно этим мылом, надев именно эти джинсы, накрасив губы именно этой помадой. Кино и детские телепрограммы повергают младших школьников в уныние, демонстрируя последние моды, а девочка, у которой фигура среднего или большего размера, изображается смешной, непривлекательной и невзрачной.

В журналах для женщин и девочек-подростков публикуется больше рекламы косметики и стандартов красоты, чем содержательных статей. По наблюдениям, которые приводятся в книге писательницы Кэрол Таврис «К женщине — с неподходящей меркой», в женских журналах проблемам веса и фигуры

уделяется гораздо больше внимания, чем в мужских. При анализе сорока восьми номеров популярных женских журналов в них оказалось шестьдесят три рекламы диетических продуктов, в таком же количестве мужских журналов подобное рекламное

объявление встретилось только однажды; статей, посвященных проблемам фигуры, в женских журналах было девяносто шесть, а в мужских — всего восемь.

Мой папа постоянно отпускает комментарии по поводу каждой женской фигуры. Едем мы, например, в машине, а мимо идёт по улице женщина — он обязательно скажет: «Посмотри на эти выпирающие арбузы. Ей следовало бы немного сбросить». Прямо в присутствии мамы он может сказать: Юго! Глянь-ка на эту красотку. Какой прекрасный экземпляр!» Я бы умерла, если бы в это время кто-нибудь был с нами в машине, особенно мои друзья. А мама никогда не скажет ни слова, тем не менее она сидит на жесткой диете.

Джейн, двадцати двух лет

Уже в начале своей жизни женщины узнают, что естественные формы тела, его запах, цвет и размеры — это не то, что нужно, если они не используют определённые продукты и изделия, не поддерживают на должном уровне вес, не носят «соответствующую» одежду. Тирания компаний по производству косметики и модной одежды, дополненная усилиями средств массовой информации в виде рекламы этих изделий, вносит свой вклад в увеличение количества расстройств из-за питания у девушек и молодых женщин, косметических операций и имплантаций груди, несмотря на опасность таких вмешательств и многочисленные побочные эффекты.

Наша дочка всегда отличалась высокой возбудимостью. Первые пять месяцев жизни она беспрерывно кричала. Я никогда не мог найти подход к ней, но самым страшным временем было отрочество. Мы с её матерью чуть не потеряли её совсем, когда она перестала есть, а мы никак не могли понять, в чём же дело, где же мы допустили ошибку. Она всегда была очень хорошеньким ребёнком, и мы довольно часто говорили ей об этом, но после того, как ей исполнилось четырнадцать, она словно ничего не замечала. Мы были потрясены, когда врач сказал нам, что она медленно морит себя голодом. Слава Богу, что нам удалось вовремя найти человека, который помог ей.

Лео, отец двадцатилетней Жюстины

Наверное, нет никакой возможности полностью оградить дочь от взглядов общества на то, каким должно быть совершенное женское тело, невозможно держать ее под стеклянным колпаком. Но если мы не в состоянии надёжно защитить её от этого до той минуты, когда она встретит своего Прекрасного Принца, мы должны научить свою девочку самостоятельно подходить к вопросу, что такое здоровый вес и нормальные формы тела, мы должны помочь ей выработать правильные привычки в питании и изыскать для неё возможность заниматься физическими упражнениями, которые приносили бы удовольствие и помогли ей приобрести компетентность. Девочка усвоит эти привычки и установки быстрее и проще, если родители и старшие братья и сестры будут служить для неё примером. О специфических мерах помощи девочкам в формировании здоровой схемы тела и его образа пойдёт речь в главах 9—12, где говорится о возрастных потребностях девочек с рождения до семнадцати лет.

Менструальные табу

Самым печальным результатом навязывания образа «совершенного» тела является то, что девочки начинают отвергать свою природную красоту, природные функции и своё предназначение. В древности философы говорили о теле, как оместилище или о храме души, а во внешнем облике женщины ценилась его одухотворенность, животворящая сила. В наше время эталоном женской красоты стало юное, загорелое, гладкое тело с большой грудью и тонкой талией — те труднодостижимые формы, которые никогда не потеют, не покрываются пятнами, не сморщиваются и не менструируют.

В прошлом появление первой менструации считалось важным событием в жизни девочки, свидетельством её перехода в новое состояние. Ритуалы, связанные с менструацией — кровавые мистерии, — были важным моментом жизни в каждом селении. Вероятно, вследствие того, что женский менструальный цикл связан со сменой времён года и фазами луны, его особо почитали и отмечали. Менструацию признавали — либо боялись, либо почитали, но никак не отрицали. Семейный психотерапевт Линда Рилей пишет: «В этих обществах женщины не боялись себя или друг друга. Не было хорошего или плохого образа женщины; ежемесячные циклы не считались злом или несчастьем; женщины не воспринимали себя как неполноценных членов общества... — они с уважением относились ко всем проявлениям женского организма». Сегодня у нас тема менструального цикла является запретной —

о ней не говорят между собой ни женщины, ни девочки, на неё наложено табу в большинстве семей. И это является одной из причин широко распространённых симптомов, связанных с предменструальным напряжением и с самой менструацией, а также соответствующего синдрома.

По словам доктора медицины Сюзанны Ларк, опубликованы данные более, чем по 150 симптомам синдрома предменструального напряжения. Ниже приведён список наиболее часто встречающихся из них:

Возбудимость	угри
фурункулы	колебания
депрессия	тревожность
цистит	аллергия
боли в пояснице	враждебность
астма	уретрит
боли в горле	головокружен
охриплость	насморк
прибавка веса	запоры
мигреноподобная	слабость
менее частое	тремор
вздутие живота,	спазмы
боли в суставах и их	потребность в
набухание и	Сыпь

Месячные начались у меня, когда мне было одиннадцать лет; я чувствовала какое-то опустошение. Мама почему-то нервничала и не хотела об этом говорить, а отец вообще не обращал на меня никакого внимания. Братья, когда узнали, стали хихикать надо мной и строить гримасы отвращения. Я чувствовала себя грязной и злилась на своё тело, которое так меня предало. До этого «бедствия» я была, как мальчишка: скакала на лошадах, плавала, лазала по деревьям. До сих пор в «это время месяца» я всегда бываю подавленной. Я чувствую себя действительно ужасно, как будто давным-давно потеряла что-то очень ценное, может быть, это были свобода и самоуважение.

Мэй, сорока пяти лет

Если девочка начинает относиться к своему телу, как к врагу, внутри неё каждый месяц идёт изнурительная битва. Теоретик школы Юнга Энн Уланов предполагает, что от того, в какой степени женщина настроена на свои ежемесячные циклы, зависят её переживания, настроение и способности. Энн Уланов пишет:

В период овуляции женское тело очень восприимчиво и способно к оплодотворению. Женщина в это время может испытывать прилив чувств и избыток сексуальной энергии, повышение творческого потенциала и обострение интуиции. Если женщина теряет связь со своим естеством, она, как правило, расточительно тратит свою энергию на работу или разговоры, а порой и на нервное кокетство. Если же женщина понимает, что происходит в её теле и душе, то этот период месяца может придать ей больше уверенности в своих силах и способностях... Во время менструации... женщина часто ощущает, как вся энергия и чувства собираются в каком-то глубинном центре за пределами сознания. Если женщина игнорирует этот центр, она переживает менструальный период как «бедствие», как период дурного настроения, гиперчувствительности, боли, возбудимости. Если же женщина живёт в ладу со своим телом, этот период становится временем глубокой пронизательности, возникновения новых отношений, неожиданных откровений и новых творческих возможностей.

Юдифь Дьерк в «Каменном круге» рассуждает, как бы изменилась наша жизнь, если бы мы приняли сердцем происходящие с нами физиологические изменения.

Насколько другой стала бы ваша жизнь, если бы у вас, молодой женщины, было место, где вы бы могли провести время с другими женщинами? Место, где бы вас приняли, когда вам нужно упорядочить свои дела и мысли, проведя особые дни наедине с собой.

Место, где вы смогли бы спокойно сосредоточиться на себе..., которое помогло бы вам настроиться на ритм каждого дня своего тела..., место, где бы вы могли спокойно ощутить присутствие прошлого и текущего... чтобы поддержать вас, ... и вы бы, в свою очередь, научились принимать его таким, как оно есть, и сохранять. Как изменилась бы тогда ваша жизнь?

Как жить в небезопасном мире

Осознавая те опасности, которые поджидают наших девочек в обществе, склонном к насилию, мы, родители, должны стараться как можно раньше предотвратить развитие тех черт у девочки, которые, как мы боимся, могут довести её до беды. К тому времени, когда девочка войдёт в переходный возраст и начнётся её половое созревание, мы надеемся, что она будет знать, как избежать неприятностей.

Я хотела, чтобы моя дочь была в безопасности, чтобы она избежала той боли и стыда, которые в своё время испытала я, будучи подростком, поэтому я учила её быть приветливой, улыбчивой, готовой помочь. Мой муж всегда говорил, что он не любит болтливых женщин, и в этом, я думаю, он похож на большинство мужчин, поэтому я никогда не вмешиваюсь, когда он наказывает дочку, если она злится или огрызается.

Джейни, мать шестнадцатилетней Триш

По правде говоря, требуя от девочек, чтобы они были приветливыми, сговорчивыми, готовыми помочь, а не уверенными в себе, компетентными и твердыми в своих убеждениях, мы готовим девочек к роли жертвы. Девочка должна знать, чего она хочет, и уметь сказать «нет!» — это лучшая защита. Чиори Сантьяго, журналист, пишущий для семейных журналов, описывает попытки обезопасить девочек: «Мальчики-подростки имеют больше прав на свободу действий, за девочками следят более строго. Мальчики гуляют ночами; девочки должны сидеть дома. Мальчики одни ездят на автобусах, девочкам это запрещено. Мальчиков учат отважно смотреть на мир; девочек — глядеть на него со страхом».

Мы вовсе не призываем вас «наплевать на всякие предосторожности». Угроза физического насилия всегда существует и для девушек, и для женщин. Точную статистику сексуальных преступлений получить трудно, но все данные указывают на то, что проблема эта тревожит всё более и более, ибо число таких преступлений неуклонно растёт. По данным различных исследований, изнасилованными могут оказаться от 3,5 до 15% всех женщин, а Кризисный центр изнасилований Ист-Бэй в Окленде сообщает, что вероятность подвергнуться сексуальному нападению для девочки, не достигшей восемнадцатилетия, составляет одну четвертую. Другие исследования свидетельствуют, что над каждой четвёртой женщиной за годы её обучения в колледже совершается сексуальное насилие в студенческом городке.

Сексуальные проблемы для девочек начинаются довольно рано. Пятьдесят четыре процента девушек, обучающихся в средней школе Беркли, получили первый сексуальный опыт ещё в школе. Выборка была маленькой — всего 1246 школьниц, но мы подозреваем, что эта средняя школа является типичной для нашей страны. Нам кажется унижительным, если не преступным, что наши дочери должны терпеть щипки, приставания, настойчивые требования свиданий и неприличные намёки в тех местах, где они обязаны бывать и где они проводят большую часть своего времени. Просто услышав эту статистику, даже самые стойкие из нас захотят спрятаться дома. Вообразите себе, что несёт эта информация девушкам о том, как мир относится к женщине: как к предмету, которым можно попользоваться, которым можно манипулировать при помощи угроз, страха и насилия.

Что мы должны сделать, чтобы мир стал более безопасным для наших девочек, местом, где они могли бы спокойно расти и расцветать? Давайте вернёмся к нашему рабочему определению компетентности, которая подразумевает анализ общества и осознание того, какие умения и навыки позволят вам выжить (и расцвести) в этом обществе. Таким образом, мы посмотрели на своё общество и увидели, что оно склонно к применению насилия в отношении девушек и женщин. Как можем мы помочь своим дочерям обрести необходимую компетентность для того, чтобы справиться с этим фактом? Мы начнём с девочек и пойдём дальше.

Девочкам необходимо вырабатывать ощущение собственной силы и неприступности. Помните то ощущение уверенности в себе, которое охватывает вас после того, как вам удаётся найти решение проблемы, над которой вы перед этим долго бились? Маленькая девочка просто излучает эту уверенность, когда ей удаётся что-то впервые сделать самой. Политический лидер может исподволь внушить своим избирателям чувство преданности, если просто будет держаться авторитетно и уверенно. Исследования показывают, что люди могут привлечь или оттолкнуть хулигана просто своей манерой идти по улице. Если вы идёте, «витая мыслями в облаках», выказываете некоторую робость, двигаетесь боком, как бы извиняясь за то, что занимаете дорогу, то вы просто призываете к нападению на вас. Мы вовсе не хотим сказать, что жертву нужно упрекать в том, что она подверглась нападению. Однако женщина, которая идёт по улице прямо, источая сознание собственной неприступности и знание мира, окружающего её, отпугивает потенциальных нападающих.

Ощущение собственной силы и неприступности у наших девочек изуродовано двумя установками: во-первых, девочки беспомощны и, следовательно, нуждаются в нашей защите, и, во-вторых, девочки хрупки и с ними нужно обращаться осторожно. Если мы будем убеждать девочек, что они нуждаются в нашей защите, то мы никогда не научим их полагаться в минуту опасности на свои собственные силы и рассчитывать только на свои внутренние ресурсы. Если мы будем относиться к ним, как к хрупким существам, мы не дадим им возможности достичь того, чего они могли бы.

Представление о необходимости защищать девочек — коварная штука. Есть два вида защиты. Все девочки нуждаются в том, чтобы родители в той или иной степени их защищали. Пока они младенцы и ползунки, мы оберегаем их от яркого света, громких звуков, от опасности проглотить какой-нибудь мелкий предмет, от падений, от холода и голода, от слишком раннего знакомства с тяжёлыми реалиями жизни и так далее и тому подобное. Когда они подрастают, мы делаем всё, что в наших силах, чтобы уберечь их от движущегося по улицам транспорта: мы учим их правилам безопасности при переходе через улицу; мы предостерегаем их относительно подозрительных незнакомцев и небезопасных мест, опасаясь, что их могут украсть или обидеть посягательствами, и поэтому требуя, чтобы они ходили только группой. Мы говорим им об опасностях, которые таят в себе алкоголь, наркотики и неосторожность в половых сношениях. Такая родительская опека позволяет девочкам расти в относительной безопасности и увеличивает их шансы превратиться в здоровых взрослых.

Другая защита, или то, что иногда называют гиперопекой, лишает девочек своего Я и препятствует формированию в них уверенности в своих силах — знания, что, когда нет никого рядом, они могут рассчитывать только на свои внутренние ресурсы и что этих ресурсов должно хватить, чтобы сделать то, что нужно. Девочки обретают уверенность в своих силах только тогда, когда они думают, планируют и действуют по своей собственной инициативе. Слишком часто развитию этого процесса мешают преждевременные советы родителей и учителей или помощь с их стороны. Мы должны способствовать формированию в дочерях уверенности в своих силах, поддерживая их усилия в этом направлении и демонстрируя собственную веру в их возможности. Самую большую ошибку совершают те отцы, которые немедленно вскакивают и начинают делать замечания по поводу попыток дочери осуществить какое-либо начинание или перехватывают у девочек из рук любое дело, чтобы закончить самим. Девочки к любой проблеме подходят совсем не так, как мальчики, но разрешить ее могут с тем же самым результатом. Необходимо понять, что нет правильного или неправильного способа сделать что-либо, есть методы эффективные и неэффективные, и поэтому нужно сделать шаг назад и дать дочери возможность поэкспериментировать хоть немного, чтобы найти свой собственный путь безо всякого принуждения делать всё только правильно. Мудрый отец понаблюдает, как дочка продвигается к намеченной цели, подбодрит её и предложит свою помощь, которую она может либо принять, либо отклонить.

Согласно исследованиям, проведённым психологами Мери Филд Беленки, Блайд Мак-Виккер Клинчи, Нэнси Рул Гольд-бергер и Джилл Маттук Тарул, мальчиков обычно хвалят, если они поступают рискованно и стремятся к исследованию неизведанного, девочек же хвалят тогда, когда они спокойны, предсказуемы, лишены воображения, послушны. Хотя такое поведение и делает маленьких девочек лёгкими в общении, оно не способствует их подготовке к реальной жизни. Если девочкам никогда прежде не приходилось испытывать свою силу воли в небольших делах, они оказываются в очень трудном положении, столкнувшись с

неизбежной в жизни ситуацией выбора, например, к какой группе сверстников примкнуть, когда и с кем начинать половую жизнь, какую профессию выбрать и как найти спутника жизни. Если же девочке дозволено рисковать и совершать ошибки, она научится анализировать последствия своих действий. Она поймёт, что мир ни на какой из её ошибок кончиться не может и что мы всегда, несмотря ни на что, будем её любить. С этой уверенностью, с ощущением собственной силы девочка будет в состоянии сказать «нет» наркотикам, заблуждающемуся большинству, половой связи, если она к ней не готова. И, что не менее важно, она сумеет сказать «да!» тому, чего ей в жизни хочется.

Девочкам нужно развивать физическую выносливость. Подсознательное убеждение в том, что девочки хрупкие создания, заставляет нас быть чересчур осторожными в развитии физических задатков своих дочерей. Мы испытываем смешанное чувство, поощряя их успехи в тех областях, которые ещё совсем недавно считались исключительно мужской сферой деятельности. При этом мы должны контролировать своё инстинктивное желание предостеречь дочку, чтобы она была осторожна.

Мой брат всегда до всего добирался: он влезал на столы, если ему что-то казалось привлекательным на верхних полках. Обнаружив его там, мама всплёскивала руками, пожимала плечами и возвращала его на землю со вздохом, означавшим, что она смирилась с его мальчишеской натурой. Однако, когда моя любовь к высоте поднимала меня на вершину дерева на заднем дворе или на турник, мама стояла внизу, подо мной, с вытянутыми руками, чтобы поймать меня, или прижимала их ко рту, как бы задавливая готовый вырваться крик. И при этом всё время быстро приговаривала: «Ступай осторожно, не так высоко, не смотри, вниз», — и так было до тех пор, пока я совсем не потеряла вкус к приключениям.

Марианна, двадцати девяти лет

Предполагается, что большинство мальчиков будет обязательно играть в какой-нибудь спортивной команде или заниматься другими видами спорта, их даже к этому подталкивают. Девочкам тоже очень нужен такой опыт, и они имеют на него право. Физическая сила и выносливость дают девочкам уверенность в себе, а овладение новыми навыками повышает их самооценку. Поскольку некоторые девочки от природы далеко не так физически активны, как обычно бывают мальчики, им нужна наша особая помощь и поддержка в том, чтобы найти такой вид спорта, который бы им понравился. Одни девочки получают удовольствие от командных соревнований, другим же это не по душе, поэтому очень важно уловить истинные устремления дочери. Может быть, она более склонна к индивидуальным видам спорта, таким как плавание, гольф, теннис, воинские искусства, лёгкая атлетика или гимнастика, а не к бейсболу, футболу или баскетболу.

Уверенность в себе и хорошая физическая закалка — это те мощные талисманы, которые всегда защитят девочку от любых посягательств. Огромное значение имеют и занятия по самообороне, проводимые со всеми девочками в соответствии с возрастом. Эта подготовка, конечно, не гарантирует безопасности наших дочерей, но даёт им некоторые преимущества, которых у них иначе не было бы. Выпускники ВАММ, организации, которая даёт уроки самообороны женщинам, утверждают, что, пройдя курс обучения, они чувствуют себя в мире более спокойно и надёжно.

На занятиях в ВАММ я смогла расширить для себя границы возможного и поняла, в чём моя сила. Я научилась по-новому держаться с людьми и перенесла умение говорить «нет» в другие сферы своей жизни. Я теперь могу отказать начальнику, если он покушается на моё свободное время, и не чувствую себя обязанной делать сразу всё, что от меня обычно требует мама. Я теперь могу в большей степени взять на себя ответственность за свою собственную жизнь.

Донна, двадцати двух лет

Большинство мальчиков, подрастая, постепенно учатся драться и падать естественно, в процессе своего роста, Эрика Бунин, выпускница ВАММ, утверждает, что девочек не учат драться. «Нам говорят, чтобы мы не дрались, потому что мы слабые и хрупкие, поэтому скорее можем пострадать, если будем пытаться дать отпор нападающему. Вопреки этому убеждению, статистика свидетельствует о том, что любое решительное усилие, направленное на то, чтобы дать отпор обидчику: закричать, толкнуть, пнуть ногой, — способно сдержать нападение, если не прекратить его вовсе. Большинству людей известно, что у женщины больше силы в ногах, чем у многих мужчин в верхней части тела. В ВАММ нас учат тому, как использовать преимущества этой силы против

обидчика».

Девочка должна уметь справляться с гневом. За гневом всегда кроется возможность насилия. По этой причине многие женщины и девушки боятся проявления гнева — и своего собственного, и чужого, так что они привыкли бездействовать перед лицом гнева, становясь беспомощными или подавленными.

В нашей семье никто никогда не злился. Если я плакала, меня обычно жалела, но если я начинала орать, мой пыл тут же остужали. Теперь я не нахожу себе места, если кто-нибудь на меня сердится. Я трачу уйму времени на то, чтобы такое больше не повторялось. А еще я не могу выносить, когда на меня не обращают внимания или когда меня оставляют одну.

Шарон, тридцати одного года

Гнев — мощный индикатор того, что что-то неладно. Без этого полезного предупредительного сигнала девочка была бы не в силах понять, что происходит, сказать о своих чувствах, попросить о помощи или собрать всё своё мужество, чтобы как-то изменить обстановку. Наши стереотипы женщины во гневе, представляющие её ведьмой, каргой, собакой, гримзой, мымрой, фурией, зашли настолько далеко, что полностью подавили проявление женской ярости. Если мы разрешим своим дочерям испытывать и выражать гнев, то это позволит им жить более полноценной эмоциональной жизнью. Когда же мы отказываемся от своих глубинных эмоций, то начинаем есть вместо того, чтобы кричать, пить алкоголь вместо того, чтобы плакать, тратить деньги сверх возможностей вместо того, чтобы переживать тревогу, вступаем в ненужные сексуальные связи вместо того, чтобы признать своё одиночество.

Гнев — очень сильное чувство, важный элемент системы внутреннего контроля девочки. В главе 7 речь пойдёт о том, как мобилизовать энергию гнева и как мы, родители, можем помочь своим дочерям в том, чтобы использовать эту энергию на пользу.

Девочки должны учиться пользоваться своим голосом в полную силу. Молчание женщины в течение тысячелетий, пока властвовал патриархат, нанесло ей такую глубокую рану, что мы только теперь начинаем осознавать её последствия. Женский голос был задавлен в доме, ставшем собственностью мужчины-«домовладельца». Женский голос замолк в обществе, когда женщине запретили владеть землёй и магазинами, а также выступать публично. Женский голос перестал звучать в Церкви, где помазанниками божьими становились только мужчины. В средние века женщин сжигали, как ведьм, за их способность исцелять и за знание целебных свойств трав. Чтобы жить и выживать при современном патриархате, женщины сами заставляют себя молчать, доставляя тем самым удовольствие окружающим, сохраняя мир в семье и обществе, удовлетворяя потребности членов семьи, друзей и общества. Потеря женщинами своего голоса привела к тому, что они принесли в жертву часть самих себя.

Благодаря ценной работе доктора медицины Джин Бэйкер Миллер и сотрудников Стоун-центра в Веллслей-колледже, а также доктора философии Кэрол Джиллигэн, директора Гарвардской программы исследований по женской психологии и развитию девочек, мы, наконец, предоставили возможность женщинам и девушкам сбросить с себя узду патриархата и заявить о своих переживаниях. Доктор Джиллигэн в своём новаторском исследовании девочек-подростков приходит к выводу, что в развитии девочки наступает время, когда она вынуждена уйти в подполье, заглушить свой собственный голос, утратить частицу себя в отношениях, для того чтобы сохранить сами отношения. В главе 11 мы поговорим о том, какую поддержку в этом случае могут оказать девочке-подростку её родители.

Неизбежна ли для девочек эта потеря своего голоса, или мы, родители, можем найти пути, которые позволили бы им свободно говорить о том, что они чувствуют, о чём переживают, о том, что для них важно в жизни? Поскольку взаимоотношения являются основным источником самооценки девушек и женщин, наши дочери обязательно должны знать, что они никогда не потеряют нашу любовь, даже если скажут нам о том, чего они хотят или что они испытывают по тому или иному поводу. Эту веру в нас, доверие к себе мы должны возвращать в них с той самой минуты, когда они появляются на свет. Если мы научим девочек формулировать свои конкретные желания и просьбы, вместо того чтобы быть безучастными и покладистыми, мы поможем им избежать той ловушки, в которую они могут попасть, если будут пытаться манипулировать нами и добиваться желаемого путём сложных расчётов.

Муж часто обижается на меня за то, что я не могу сказать ему прямо, что меня расстраивает или чего мне хочется. И он прав.

Я в этом очень похожа на свою маму. Она, если хочет чего-нибудь, то всякий раз начинает издали. Например, она говорит: «Здесь не жарко?» — вместо того чтобы попросить: «Выключите, пожалуйста, печку. Мне очень жарко». И я, вместо того чтобы сказать мужу, чем я собираюсь заниматься в пятницу вечером, спрашиваю о его намерениях, а потом говорю: «Ну, ладно», — и чувствую себя обиженной, потому что получается не то, чего я хотела.

Вильма, тридцати пяти лет

Возможно, мы не раз придем в ужас, услышав правду о жизни наших дочерей, но всеми силами необходимо сохранять доверительность отношений. Дети нередко бывают правдивы до жестокости. Мы не советуем девочкам выплёскивать свои чувства на окружающих, не задумываясь о последствиях. Мы, скорее, говорим о тех вещах, которые девочки видят, хотя у нас это считается невидимым. Замечательный пример такого рода привела доктор Джиллигэн, процитировав записку, написанную одной из участниц проводившегося исследования. Анна, девочка четырнадцати лет, пишет: «Не слишком ли много осталось животных на Ноевом ковчеге спустя сорок дней?»

Девочкам не дается математика

В начале 80-х годов прошлого века широко распространённое убеждение, что высшее образование губительно для здоровья девушек, мешало поступлению в колледжи многих жаждущих учиться. Те, чьи родители придерживались более либеральных взглядов, учились дома или посещали учебные заведения для юных леди, например Женскую академию Сары Пирс в Литчфилде, где их готовили к роли добродетельных жён и, возможно, учительниц. В обязательный образовательный минимум тех лет входило рисование акварелью и рукоделие; редко кто из владелиц школ требовал, подобно Саре Пирс, чтобы учащиеся получали знания по древней истории, латыни и греческому языку.

Конечно, времена и практика образования с тех пор существенно изменились, но исследование, проведенное Американской ассоциацией женщин-сотрудниц университетов (AAUW), свидетельствует, что и до сих пор девушки находятся в невыгодном положении в существующей системе образования. Согласно этому отчёту, абсолютно ошибочным является убеждение, что мальчики и девочки одинаково чувствуют себя в школе. В некоторых ключевых моментах и ситуациях явно прослеживается неравенство полов. ■

В школах преподаются две совершенно разные программы. Все мы знаем, что такое академический учебный план (чтение, письмо, арифметика), по которому учат в школе наших дочерей. Но есть и другая, тайная программа, часто извращённая, но по ней тоже учатся наши дочери. По этой второй программе наши дети постигают традиционные стереотипы полоролевого поведения. Это поведение постепенно девочками усваивается, но остаётся незамеченным большинством родителей.

Замечания типа «Девочки пойдут первыми, потому что они вели себя тихо» заключают девочек в жёсткие рамки предполагаемой роли и ограничивают им свободу выбора. Небрежность школьного персонала в отношении сексуальных переживаний девочек, когда мальчики их буквально изводят и допускаются высказывания вроде «Мальчишки всегда будут мальчишками», наносят вред и мальчикам и девочкам, как бы давая понять тем и другим, что «девочки не достойны уважения» или что «для мальчика вполне естественно направлять свою агрессивность на девочек». Поощрение грубых соревновательных игр между мальчиками и девочками заведомо оставляет на обочине многих девочек, и тому множество самых разных причин. Во-первых, учителям довольно часто не удаётся научить девочек основам физической культуры, а это могло бы значительно повысить уверенность девочек в своих силах, сформировать некоторые навыки компетентности, и тогда у них появилось бы желание играть. Во-вторых, у многих девочек отсутствует начальная тренировка, которая позволила бы им «чувствовать» тело: их ошеломляет игра, которая идёт слишком быстро и в которой всегда побеждают те игроки, у которых больше навыка. Слишком часто учителя не дают себе труда уравнивать шансы в игре за счёт формирования одинаковых по силам команд для того, чтобы девочки приобрели позитивный опыт, узнали радость успеха.

На успехи девочек в математике и естественных науках оказывает влияние отношение к их способностям. Разрыв, наблюдавшийся в прежние годы между мальчиками и девочками в части успехов по математике, значительно сократился и

наблюдается тенденция к его дальнейшему уменьшению. В средней школе, однако, количество мальчиков в специализированных математических классах, как и в группах высокой успеваемости, по-прежнему значительно превышает количество девочек. В области естественных наук разница в достижениях между мальчиками и девочками довольно велика, и нет никаких признаков её уменьшения. Некоторые исследователи приписывают такой- разрыв различию методов обучения, потому что мальчиков обычно поощряют к исследованиям, риску и познанию всего на опыте, что способствует успешному освоению естественных наук. Если заглянуть в души мальчиков и девочек, то можно увидеть поразительное различие в отношении к школьным успехам. Если мальчику хорошо даётся, например, математика, то он объясняет свои успехи талантом, тогда как девочки уверены, что высокие оценки они получают благодаря трудолюбию и прочным знаниям. Удивительно, но родители, согласно исследованиям, думают точно так же. Многие учителя тоже, кажется, полагают, что мальчики от природы одарены способностями к математике и естественным наукам, а девочки — к литературе; это убеждение проявляется в том, что учителя уделяют мальчикам больше внимания на уроках математики, физики, химии, а к девочкам чаще обращаются на уроках литературы.

Нам показалось интересным, что различие в успехах, достигаемых в математике и естественно-научных дисциплинах, не подтверждается кросс-культуральными исследованиями. Американцы японского происхождения вовсе не считают, что женщинам не свойственны математические способности, так же думают исконные жители Гавайев и представители филиппино-американской культуры. Во всех этих культурах девочки испытывают гораздо меньшее отрицательное давление со стороны сверстников, а родители поощряют их к выбору профессий, связанных с математикой и естественными науками. В американо-азиатских культурах придерживаются мнения, что и девочки и мальчики могут одинаково хорошо успевать по математике, а уровень достижений в большей степени зависит от приложенных усилий, чем от таланта.

Родители, учителя и другие уважаемые взрослые оказывают на девочек большее влияние, чем сверстники. Мы знаем — когда дочка вступает в отрочество, фокус её интересов вдруг резко перемещается с желания хорошо учиться на свою внешность, на общение с подругами и на мальчиков. Эти перемены могут оказать критическое воздействие на то, как девочка завершит своё образование и какую профессию она выберет. Если мы пустим это дело на самотёк, самоустранимся от проблем дочери и лишим её своего руководства и участия, то она может выбрать себе — под влиянием хотя и желающих ей добра, но предубеждённых сверстников, учителей или профконсультантов — программу полегче, даже такую, которая предназначена для больных детей, и профессию, не соответствующую её возможностям и склонностям:

Отец Сюзанны советовал ей учиться на инженера, как и он сам. Ей легко давалась математика и естественно-научные дисциплины, и отцу казалось, что специальность инженера была бы солидной и интересной профессией для такой блистательной и честолюбивой молодой женщины, как его дочь. Сюзанна внимательно слушала отца, но всерьёз никогда не думала о том, чтобы стать инженером. «Девушки никогда этим не занимаются, и я не хотела быть одной из тех девиц, которые идут туда... инженерные специальности не женское дело». Многочисленные учителя, пока она училась в школе, настраивали её примерно так: «Ты девушка, и поэтому даже не думай о математике и естественных науках. Девушкам это не нужно; пусть этим занимаются мальчики».

Сюзанна Бэйли, директор Центра изучения женщин
в Веллслей-колледже

Лучший способ помочь девочкам по математике, физике и Другим предметам — попытаться привить интерес к предмету, чётко осознавать их возможности и не допускать появления пробелов с самого начала обучения. Маленькие дети— исследователи от природы: они буквально впитывают в себя все сведения о строении мира. Если мы позволим себе посмотреть на мир их глазами, в нас снова проснутся великая сила любознательности и удивление этим миром. Шарон Джедрнак Лакк, директор программы «Женщины и инженерное дело» в университете Пенн-Стейт, утверждает, что девочки лучше учатся, работая руками, то есть с птицами, аквариумами, муравейниками, в саду, огороде, с фотокамерой, телескопом, магнитами и увеличительными стёклами. Когда девочкам позволяют испачкаться, о чем угодно спросить, рискнуть, самостоятельно поставить эксперимент, у них формируется сознание собственной умелости, мастерства, и это сознание помогает им без труда пройти через самые трудные лабораторные

работы по химии и постичь тайны дифференциально-интегрального исчисления.

Хорошая математическая база предполагает обучение тому, как нужно рассуждать над задачей и планировать ход её решения. Школа и родители нередко забывают о том, что понять, «как» что-то делается, гораздо важнее, чем просто получить правильный ответ. Голодного человека лучше научить ловить рыбу, чем накормить его готовой рыбой однажды. И здесь действует тот же принцип. «Умея ловить рыбу», девочка всегда сможет добыть себе пропитание. Для того чтобы у девочек развивались математические способности, им, нужны игры и игрушки, которые способствовали бы развитию пространственного мышления. Это различные кубики и кирпичики, головоломки, домино, наборы «Лего», шашки, шахматы, комплекты для изготовления моделей и инструменты для; ручного труда. Родители могут «принести математику и естественные науки домой», показав дочери, как они используются в повседневной жизни, например при планировании домашнего бюджета или приготовлении еды.

Когда Фреда, отца тринадцатилетней Сары и одиннадцатилетней Элен, спросили, почему, на его взгляд, оценки по математике у девочек в возрасте двенадцати-тринадцати лет существенно ухудшаются, он ответил, не раздумывая: «Они не хотят приложить ни малейшего усилия! Существует так много других интересных вещей: мальчики, подружки, телевизор. А это им кажется неважным. Я им говорю, что это очень важно, вы должны этому научиться. Пригодится вам это в жизни или нет, в данный момент не играет роли, но вы это изучаете и, значит, должны уметь этим пользоваться как инструментом. Не отставайте ни на шаг от Джонни, оправдывая себя тем, что Джонни хочет стать „ракетным учёным“, а вы собираетесь сидеть дома и нянчить детей. Вздор! Так не должно быть!»

И здесь снова встаёт вопрос компетентности. Что нужно именно нашей дочери, так непохожей ни на чью другую, чтобы она прожила жизнь счастливо, с чувством удовлетворения? Помогут ли ей знания по математике и естественнонаучным дисциплинам осуществить свои заветные мечты. Воспитывать компетентность в девочке вовсе не значит заставлять ее добиваться выдающихся успехов в том, что ей не по душе. Вынуждая девочку стать тем, чем она не является в действительности, можно лишь вызвать у неё чувство обиды и сопротивление. Если дочка ненавидит математику и у нее есть природные таланты к чему-то другому, то давайте просто научим её добиваться своего. Возможно, она должна будет обратиться к кому-нибудь, кто будет вести её счета, или попросить своего «умного» друга каждый месяц сводить семейный баланс. Но так или иначе, а она сумеет взять на себя ответственность за выполнение дела, ведь мы научили её добиваться того, чтобы всё было сделано, как нужно.

Я хочу, чтобы мои девочки брали умом. Если им понадобится воспользоваться своими чарами или потребуется остроумие в соответствующем месте — ради бога. В некоторых ситуациях и я кое-чего добивался своим обаянием. Но я не хочу, чтобы именно это стало для них средством выживания. Со временем обаяние изнашивается. Это, знаете, как бывает с футболистом, который в течение десяти лет был непревзойдённым на поле, а потом, когда его исключили из колледжа из-за того, что не ходил на занятия, вынужден бежать в винный магазин или весь остаток жизни торговать подержанными автомобилями. Я не хочу, чтобы такая участь постигла моих девочек или чтобы они должны были надеяться на какого-нибудь мужика, который бы о них позаботился.

Фред, отец двух девочек

Мы приветствуем многообразие возможностей выбора, которое позволит нашим дочерям прожить жизнь полноценно и интересно в соответствии с их подлинной природой. Перед нами порой стоит невообразимо трудная, но всегда увлекательная задача — помочь дочерям понять, кто же они есть на самом деле. В прошлые времена родители целиком полагались на стереотипы и нормы, принятые в обществе относительно воспитания детей, и это позволяло им вырастить детей активными и сознательными членами общества. В наше время ценности меняются так быстро, что современные родители порой подобны лодкам без паруса и руля, дрейфующим в океане непредсказуемости дочерней жизни. Воспитание в нынешних условиях требует глубокого самоанализа, чтобы уяснить, прежде всего для себя самих, что же мы ценим в жизни.

Чего мы хотим в своей собственной жизни? Осуществляем ли мы свои мечты?

Чувствуем ли мы себя людьми творческими, плодотворными, полезными, состоявшимися, по-настоящему живущими?

Можем ли мы сказать, что дочери должны брать с нас пример?

Вполне естественно, что детей тянет к преходящим ценностям и сиюминутным увлечениям и им хочется разделить удовольствие со своими друзьями. Если же наши ценности вступают в конфликт с существующими в обществе стандартами, то нам приходится предпринимать смелые и решительные шаги, чтобы настоять на том, что, по нашему твёрдому убеждению, приемлемо для нашей семьи, и стараться привести свою жизнь в соответствие с идеалами. Иногда обращение за поддержкой к другим родителям может стать тем жизненным якорем, который нам бывает так необходим во время семейных бурь, вызванных поведением дочери. Добрые отношения между матерью и отцом, взаимная поддержка в семье и ясное понимание своей особой неповторимой роли в развитии дочери помогут вам без особых опасностей совершить вместе с ней трудное путешествие к зрелости.

Часть вторая

Воспитывая девочку

Глава 5

Партнёрство в процессе воспитания: мать и отец должны действовать заодно

... когда я начинаю какое-либо дело, я чувствую себя дураком.

Джеймс Хилман

Она: Ты никогда ничего не делаешь по дому.

Он: Что ты имеешь в виду?! Я мою посуду; я забираю детей из садика; я кошу лужайку перед домом.

Она: Вот ты опять жаждешь наград и аплодисментов за помощь.

Он: Мне не нужны награды! Я просто ответил на твои обвинения по поводу того, что я ничего не делаю по дому.

Она (вздыхая): Но я же говорю о том, что ты чего-то не делаешь.

Он (удивленно глядя на нее): Но если я не делаю чего-то, то почему ты сказала, что я ничего не делаю по дому?

Она: Ты никогда меня не слушаешь, и вообще тебя вечно нет.

Он: Что значит, меня вечно нет??? Ну да, я взял дополнительную работу на эти три выходных. Я работал над этими проектами, которые висели на мне, потому что мы сейчас перегружены работой. (Посреди фразы он поднимает глаза и видит, что ее уже нет.)

Она уходит прочь, испытывая гнев, досаду и безнадежность.; Он удаляется, чувствуя себя сбитым с толку, загнанным в тупик, его мозг прокручивает всё снова и снова, пытаясь постичь смысл этого таинственного чего-то, которого он не делает. Если его не было в выходные, то что она думает, где он был?

Женщины и мужчины: большая разница

Приведённый выше диалог раскрывает секрет того, почему отцы и матери, живущие вместе или разведённые, постоянно ссорятся. Существует множество вариаций, но причина всегда одна и та же: женщины и мужчины к любой ситуации подходят с разных сторон. И тем и другим кажется, что они думают одинаково. Но между ними существует огромная разница, и именно она гонит мужчин из семьи, порождает ощущение изолированности и смятения. Именно это различие заставляет женщин тащить на себе весь груз домашних забот, испытывая при этом раздражение и чувство одиночества. Такие диалоги разыгрываются в семьях из поколения в поколение, передаются по наследству дочерям и сыновьям.

Из-за этого громадного различия и те и другие лишают себя возможности получить удовлетворение от совместной работы, когда каждый член семьи осознаёт, что нужно сделать, и готов взять на себя ответственность за те дела, которые необходимы для того, чтобы семейная жизнь шла гладко, спокойно и счастливо. Сыновья при этом не получают необходимой подготовки к семейной

жизни, а дочери вырастают с сознанием того, что от мужчины многого не добьёшься, потому что их отцы существовали всегда где-то на обочине семейной жизни. Девочки видят, что всем делом руководит мать, отец помогает, когда его просят, но редко понимает, что такое подлинное партнёрство. Поскольку речь ведётся о том, что нужно девочке от каждого из родителей, мы должны посмотреть, какое влияние оказывают различия между мужчинами и женщинами на взаимоотношения мать— дочь и отец—дочь.

Ситуация та же самая, стили мышления разные

Мужчины и женщины, входя в ситуацию, воспринимают ее по-разному; у них разные модели поведения и разная мотивация.

Мужчины мыслят категориями цель, объект и задача, которую нужно решить. Они вступают во взаимоотношения и взаимодействие ради какой-то цели. Если мужчина общается с кем-либо, то он это делает с определённой целью. Она может быть социальной, личной или профессиональной, но он сразу оценивает обстановку: кто может помешать ему в достижении цели, а кто может поспособствовать. После этого мужчина вырабатывает оптимальную стратегию действий. Он мыслит стратегически.

Что такое стратегический

1. Относящийся к стратегии или связанный со стратегией,
2. Важный или существенный в отношении плана действий.
3. Существенный для эффективного ведения войны.
4. Очень важный для достижения поставленных целей.
5. Направленный на разрушение военного потенциала противника.

Новый американский этимологический словарь

Женщины, вообще говоря, входят в ситуацию, учитывая свое окружение и предполагая возможные взаимоотношения. Окружающие ее люди и отношения с ними — вот то ядро, из которого возникают цели и задачи, а также благодаря которому они достигаются и решаются. Если женщина попадает в окружение людей, она сразу обращает внимание на состав группы, на то, как она в неё вписывается, как к ней относятся и что хочет каждый от нее. Стратегическое мышление здесь основывается на взаимоотношениях в этой группе людей.

Что такое взаимоотношение

1. Логическая или естественная связь между двумя и более объектами, релевантность одного с другим, соединение.
2. Связь людей по крови или браку, родственные отношения.
3. Способ, которым один человек или вещь связаны с остальными.

Новый американский этимологический словарь

Когда женщины борются за то, чтобы дело было сделано, нередко возникают проблемы, поскольку их сосредоточенность на групповой динамике отвергает и стратегическое мышление, и те действия, которые необходимо предпринять для достижения цели. Когда мужчины борются за то, чтобы дело было сделано, они склонны отдавать предпочтение стратегическому мышлению в ущерб отношениям, не уделяя при этом необходимого внимания тому, чтобы объединить людей и сформировать у них мотивацию к достижению цели.

Фундаментальное различие между мужчинами и женщинами в том, как они входят в ситуацию — фокус на цели-стратегии-объекте или на группе-взаимоотношениях, — это различие и является подсознательной причиной большинства непрерывных домашних конфликтов. И те и другие убеждены в том, что у них одинаковые цели и приоритеты. Но достаточно нескольких фраз, как всё рушится, — и мужчины и женщины остаются в недоумении, потрясённые и расстроенные, полагая, что партнёр просто не хочет вступать в сотрудничество. Им редко удаётся по-настоящему разрешить вставшую перед ними проблему и приходится просто смириться с ней. Однако обычно и женщина и мужчина, и мать и отец, со своей стороны и со своей точки зрения, делают всё, что в их силах, чтобы наладить сотрудничество.

Д: Вскоре после нашей свадьбы Жанна как-то посетовала « на меня, что я ничего не делаю по дому, и она была права Когда на протяжении двадцати лет живёшь один, то, естественно, не готов к семейной жизни. К стирке я относился так: если полотенце уже

можно поставить, значит, пришло время его постирать, и меня это вполне устраивало. У меня всегда было достаточно времени, чтобы погулять по берегу, почитать, поиграть в теннис или поехать на свидание. Но я понял, что семейная жизнь требует совсем другого.

Считая себя современным мужчиной, я решил, что попытаюсь научиться делать что-нибудь по дому, чтобы у жены больше не было поводов на меня жаловаться. За десять лет супружеской жизни я научился прибирать кухню, натирать полы, ремонтировать перекосившиеся двери, вытирать насухо стол, стойку и ноги, складывать бельё и чистить ванну. Кое-что, видно, ещё осталось, потому что порой мне приходится слышать, что я ничего не делаю по дому. В таких случаях я очень сержусь и расстраиваюсь. Чего же она всё-таки хочет? Я знаю, чего хотелось мне — чтобы она была довольна тем, что я делаю, чтобы была более нежной, чтобы стала доступнее в интимных отношениях. Я старался заниматься домашним хозяйством, как мог, ведь это связано с какими-то мощными импульсами, которые временами могут привести к взрыву в отношениях.

Ж: В начале нашей совместной жизни меня иногда вдруг посещало желание снова жить одной. Оно удивляло меня и пугало. Я так устала от необходимости думать за всех. Нередко это бывает самым неприятным аспектом семейной жизни. Дон предпринимал безумные попытки, достойные Геракла, чтобы как-то помочь мне по хозяйству. Я ценила его усилия, но он делал что-либо, не задумываясь о том, что нам нужно в первую очередь, как от этого изменится наш распорядок, как это скажется на здоровье детей и как впишутся какие-то особые мероприятия в нашу повседневную жизнь. Я приняла на себя ответственность за «распорядок в доме» и смирилась с тем, что Дон, вероятнее всего, никогда «не взвалит» этого на себя.

Д: И я отказывался. Я боялся: различия между мужчиной и женщиной так сильны, что я был не в состоянии ни постичь их, ни изменить что-либо. Никакой античный герой, думал я, не смог бы спасти положения.

Ж: Я тоже чувствовала безнадёжность. Зачем мы ведём эти диалоги, содержание которых известно заранее? Разве я такая уж настырная и мне нужно, чтобы всё было сделано именно по-моему? Но я не думала, что дело во мне, потому что много раз слышала, как другие женщины жалуются на то же самое. Я собралась с духом, чтобы поговорить об этом в своём женском окружении и внести в дело некоторую ясность. «Мой муж ведёт себя дома, как подросток», — выпалила я и разразилась слезами. Меня потрясло, когда очень чуткие женщины вдруг начали смеяться. «Наши мужья тоже ведут себя дома, как подростки», — подтвердили они хором. И разговор на эту тему был перенесен на вечер. Я отправилась домой, ободрённая, понятая, обнадёженная словами Кэти: «У нас с мужем есть особые слова, своего рода код. Когда он сходит с рельсов и упирается во что-нибудь, я ему говорю: „Собери мысли в кучку, не забудь!“» И эти слова запомнились мне.

Д: Когда я услышал рассказ о том, что «все мужчины I дома — подростки», я почувствовал и гнев, и досаду. Глубоко внутри я понимал, что, возможно, женщины и правы. И я решил разобраться в этом до конца. Зная, что большинство мужчин сначала обращают внимание на вещи, а уже потом на людей, я решил на один день сознательно настроить своё мышление на восприятие группы и на отношения в ней, а также посмотреть, изменится ли при этом как-нибудь моё мироощущение в семье. Результаты поразили меня. Ниже приведено сравнение того, как я действовал до того, как понял, что такое восприятие окружающих, и после.

Кормление кошки до попытки сориентировать мышление на окружение

По пути в гараж я споткнулся о корзину с мокрым бельём и оставил её там, зная, что кто-то отнесет его в сушилку. В гараже я обратил внимание на пустую миску для кошки, вывалил кошачью еду в грязную миску, проигнорировал пустую плошку для воды, бросил пустую коробку из-под кошачьей еды рядом с баком для вторсырья и вернулся в дом. Всё прекрасно. Моя миссия выполнена. Жена бесится.

Кормление кошки после попытки сориентировать мышление на окружение

По дороге в гараж я заметил бельё, приготовленное для сушки: я захватил его. Придя в гараж, я сунул бельё в сушилку, прочистил вентиляцию и установил сушилку на нужный режим. Затем я почистил кошачью миску, выложил туда еду, наполнил

плошку водой, сполоснул банку из-под кошачьей еды и положил её в бак для вторсырья, по пути я поднял какую-то мелочь, упавшую с полки. Мы с Жанной равноправные партнёры в семейной жизни.

Я уже был готов поверить в это величайшее открытие, когда понял, в чём дело. Жанна говорила о чём-то, что нужно не одному человеку, а и окружающим его людям. Я думал о чём-то относительно конкретных целей и задач, ведь мужчин так и учат вести себя и дома, и вне его. Решение оказалось не там, где я полагал его найти, не в том, чтобы делать что-то больше и лучше. Решение было в новом подходе к проблеме, в новом образе мышления. Вместо того чтобы спрашивать себя, придя домой: «Что нужно сделать?» — я теперь, входя в дом, задаю себе вопрос: «Что сейчас нужно нашей группе?» Жанна постоянно думала о нуждах всей семьи. Единственный листочек со списком покупок в моей руке был плодом её долгих раздумий: она планировала меню на неделю, выбирала продукты, наиболее полезные для здоровья, искала замену упаковкам, не идущим на вторпереработку, прикидывала цены, учитывала, кто что любит и чего не любит. Мои переход от ориентации на задачу к ориентации на группу помог решить все проблемы.

Ж: Это открытие буквально окрылило Дона. Я смотрела на него с надеждой, но и с некоторым скепсисом. Множество женщин действуют, исходя из восприятия группы, настолько естественно, что для них это никакое не событие. Это способ их существования. Я сказала Дону, чтобы он был осторожен, Я знала, что последует за этим, — он будет вести себя так, как будто это справедливо для всего человечества. Меня и многих других женщин такое отношение рассердило бы. Я сказала ему, чтобы он предупреждал своих друзей и мужчин-клиентов, что первое время их жёны и подруги также будут относиться к этому скептически.

Д: Я начинал понимать, что имела в виду Жанна, когда хотела, чтобы мы вместе играли роль главы нашей семьи, её лидеров. Она автоматически подходила к чему-то с позиций восприятия целиком: что нужно семье в целом каждый день, день за днём. И ей хотелось, чтобы я разделил с ней бремя этой ответственности. Мой односторонний взгляд, сосредоточенность на одной задаче в рамках стратегического мышления оставляли её наедине с тем, что нам всем нужно, чтобы жить и процветать, быть счастливыми и нормально функционировать как семья. Ведь до сих пор я смотрел на это, как на «женское дело». Понятно, что она сердилась, и неудивительно, что я чувствовал себя отверженным. Это не только женское дело. Это и моё дело тоже.

Обязанности: очаг или охота

До сих пор живы старая поговорка «Дом мужчины — это его замок» и скрытый в ней смысл, что к мужчине в этом доме должны относиться, как к королю. В древности мужчины в первую очередь принадлежали племени и только потом — семье. Сомнений в том, кому что предопределено, не было.

Мы вовсе не ратуем за возвращение к «старым добрым временам», но в древности роли мужчины и женщины были чётко определены в соответствии с жизненно важными потребностями племени, и каждого члена племени ценили по тому вкладу, который он вносит в общее дело. Мужчины знали своё место охотника и защитника, умело и с гордостью выполняли свои обязанности. Женщины безо всяких хитростей поддерживали огонь в очаге, шили одежду и воспитывали детей, твердо зная свои жизненно важные обязанности и функции. Хотя нам и неизвестно это наверняка, но мы подозреваем, что тогда не было препирательств по поводу того, что мужчины не помогают женщинам у очага. Им этого и не позволили бы делать, так же, как и женщинам запрещено было охотиться.

Охотиться

1. Преследовать (дичь) ради пищи или спортивного интереса
2. Заниматься поисками добычи.
3. Использовать (например, собак) при преследовании дичи.
4. Стремительно преследовать с целью убить или взять в плен.
5. Искать, добиваться, помогать.

Подобно своим древним предкам мужчины и сегодня запрограммированы на то, чтобы на работе действовать в группе, ориентированной на достижение цели, но когда они приходят домой, всё меняется. Хотя у большинства современных мужчин бесконечно много дел по дому, они нередко чувствуют себя аутсайдерами; исследования также свидетельствуют о том, что по-прежнему именно на долю женщин выпадает основная забота по «поддержанию огня в очаге».

Очаг

Родной дом,, жизненно важный или творческий центр
Академический словарь Вебстера

У многих матерей есть какой-то встроенный радар, который всегда сообщает им, где находятся их дети. Без этой врождённой способности к относительному мышлению — умения видеть целое, делая одновременно множество дел, — человеческая жизнь прекратила бы своё существование еще много лет назад. Мужчины от природы предрасположены фокусировать своё внимание на одной задаче, и в той или иной степени это делает каждый из них. Женщины склонны следить за динамикой группы и взаимодействием в ней и вокруг неё, хотя кому-то из нас это удаётся лучше, кому-то хуже. В пределах этой динамики, ритма жизни группы всё и делается. Конечно, каждый из нас хорошо адаптировался к той роли, которая ему предназначена, но мы должны расширить свой кругозор настолько, чтобы видеть картину крупным планом, выйти за рамки своих ролей, развить в себе умение воспринимать группу в целом и найти в этом контексте место для самих себя.

«Мешать овсянку» — работа непривлекательная, она не может ни увлечь, ни взволновать. Но она символизирует союз, порожденный любовью. Она является отражением готовности разделить заурядность человеческой жизни, найти смысл в простом, неромантическом занятии: заработать на жизнь, уложиться в бюджет, вынести мусор, накормить дитя посреди ночи.

Роберт Джонсон «Мы»

Нам больше не надо жить целым племенем, чтобы выжить. Современные женщины и мужчины вступают в брак и создают семью просто из желания быть вместе, принадлежать друг другу, быть частью чего-то большего. Нас объединяет отважное желание научиться по-новому относиться друг к другу, научиться «мешать овсянку».

Я просто потрясена тем, как всё изменилось у нас дома после того, как муж однажды пришёл и рассказал о «восприятии группы». Джин остался тем же Джимом, но мы стали больше разговаривать друг с другом, и он теперь думает о домашних делах и детях наравне со мной. В действительности первыми это заметили дети. Наша дочка Лори сказала мне: «Что произошло с папой? Кажется, что он откуда-то вернулся к нам». Я посоветовала ей спросить об этом у него самого.

Анна, тридцати трех лет

Роль отца в жизни дочери

Если ты что-то делать умеешь,
Иль делом каким-то ты грезил не раз,
Займись этим делом, не тратя мгновений,
Не то пожалеешь.
В отваге есть сила, и тайна, и гений,
Начни своё дело прямо сейчас.
Гете

С момента своего рождения девочки нуждаются в том, чтобы отец принял их в своё сердце, признал и понял их устремления и надежды. Мир открыт перед ними, как никогда прежде, и именно отцы в этом мире являются для дочерей примером уверенности в себе и компетентности, примером, которому девочки готовы последовать по зову своего сердца. Отцы находятся на тонкой грани между уважением к женской сути своих дочерей и необходимостью сформировать в них некоторые мужские качества и способности. Если будет упущено то или другое, дочери вырастут, потеряв нечто очень важное в себе. Перед отцами и дочерьми стоит задача огромной важности. Именно от отцов девочки должны узнать о власти и силе, о компетентности и гневе, о деловом мире,

равноправных отношениях и деньгах, научиться рисковать, подчиняться и уважать самих себя.

Вопреки старым установкам

Ещё совсем недавно у нас было принято показывать дочерей отцам только выкупанными, перепелёнутыми и наряженными. Это были некие обожаемые объекты, которыми дозволялось восхищаться, чтобы, поцеловав, тут же отправить в детскую к няне. Отцов боялись и почитали, они главенствовали в доме, были грозой детей и домочадцев, обеспечивали материальное благополучие семьи. Отца оберегали от детей, потому что он возвращался домой с работы усталым. Этот старый обычай отдалял отца от семьи, делал его таинственным и мощным, большим, как сама жизнь. Время, проведённое с ним, было особенным, потому что отец не был частью повседневной жизни.

Сегодня отцы возвращаются из этого изгнания в семейную жизнь. При одном исследовании было обнаружено, что 60% опрошенных отцов в возрасте до 35 лет строят свои профессиональные планы с учётом интересов семьи. Все больше мужчин начинают понимать, что, если отец живёт на окраине семейной жизни, дочь остаётся без мужского воспитания, без руководства и защиты, которые ей может дать только отец. Что же касается мужчины, который стоит в стороне от повседневных интересов дочери, не интересуется ею, то такой отец формирует у неё вредную модель отношений не только между отцом и дочерью, но и отношений с любым другим представителем мужского пола, которого она когда-либо встретит в жизни. Девочки привыкают не ждать от своих отцов многого: ну разве что сделать что-то по дому и взять на себя какие-либо конкретные обязанности. По мере того как дочери подрастают, эти ожидания распространяются на их отношения со всеми другими мужчинами. Вследствие такого положения дел у дочерей появляется чувство разочарования, одиночества и раздражённости, а у отцов — ощущение собственной неполноценности, растерянности, отчуждённости. Очень многие отцы держатся в стороне от семьи и не могут по-настоящему участвовать в жизни дочерей. Девочки же, пытаясь завоевать внимание и любовь этого первого в своей жизни, самого важного для них мужчины становятся робкими, скрытными и покорными.

Я часто играл с дочерью на пляже. Мы нашли местечко, где не было большой волны, и она там копалась в песке, а я читал газету. Мне всегда казалось, что мы замечательно проводим время, но когда я теперь вспоминаю об этом, мне становится понятно, почему Лиссель постоянно приставала ко мне: «Посмотри сюда, папа! Гляди, какую яму я выкопала!» Я кивал: «Угу», — и возвращался к чтению. Её голосок звучал всё настойчивее и жалобнее, пока я, наконец, не говорил: «Ладно! Пора собираться и идти домой». Когда Дон рассказал мне о восприятии окружения, я решил проверить это на пляже. Встав на четвереньки, я попытался посмотреть на построенный дочерью песчаный замок её глазами. В течение нескольких минут мы достраивали его вместе, и то, что я испытал, нельзя передать словами, Я почувствовал, что между нами возникает какая-то совершенно новая связь. Мы вместе делали что-то, чрезвычайно важное для неё. Никакого нытья. Мы были в одной команде! Потом я отвёл боковую траншею и стал рыть яму сам, откровенно наслаждаясь ощущением песка в своих руках. Я даже забыл, что Лиссель была рядом. Её поющий голос вывел меня из этого состояния, и я постарался вернуть то чувство общности, которое только что было между нами. Мы трудились над замком в течение часа, который промелькнул, как одна минута. Когда мы закончили, глазенки Лиссель сияли. Думаю, что и мои тоже!

Бернард, отец пятилетней Лиссель

Бернард, чей рассказ приводился выше, сначала относился к своей дочери с позиций однофокусного режима, который позволяет нам решать конкретные задачи и добиваться личных целей. Он уносит нас в мир грёз и фантазий, служит источником творческого вдохновения, духовного прозрения, ясности чувств и душевного обновления. Жить без него мы не можем. Однако, если мы позволяем однофокусному мышлению взять верх, мы поневоле держим окружающих на расстоянии. Девочки при этом попадают в ловушку, ибо думают, что отец уделит им внимание. Обнаружив, что отец присутствует рядом лишь физически, они чувствуют себя обманутыми, недостойными, обиженными, нелюбимыми и почему-то виноватыми. Что я сделала такого, что отец перестал интересоваться мной? Как вернуть себе его внимание? Что я должна изменить в себе, чтобы быть более привлекательной, интересной, желанной?

Такие сомнения зарождаются очень рано и прямо зависят от отношений, которые сложились между дочерью и отцом.

Роль отца с момента рождения девочки до семи лет

В настоящее время мужчины активнее, чем когда бы то ни было, участвуют в жизни семьи. Мы заметили, что число отцов на наших семинарах по воспитанию детей постоянно растёт; инструктор по развитию детей Боб Завала обнаружил, что именно отцы заполняют учебные классы в колледже Лос-Меданос в Питтсбурге (штат Калифорния); и продавцы книг обращают внимание на то, что сейчас гораздо больше мужчин покупает книги по воспитанию детей. Эта приятная тенденция свидетельствует о том, что мужчины рассматривают активное отцовство как позитивную цель своей жизни. Умение жить в семье, мысля в режиме восприятия группы, не только обогащает жизнь самих отцов, но и делает ярче и насыщеннее жизнь матерей и дочерей.

В возрасте до семи лет девочка нуждается в бесконечном внимании, уходе и заботе. Отцы, научившиеся пеленать дочку, держать ее на руках, подмывать, баюкать, глубоко заглядывать в ее детские глаза, аплодирующие первым попыткам дочки освоить мир вокруг себя, подбадривающие её, отдающие себя игре с малышкой, высоко подбрасывая её в воздух, впоследствии бывают награждены сторицей, и то же самое можно сказать о дочерях. Отцы, независимо от того, насколько уверенно они чувствуют себя в уходе за детьми в их первые месяцы жизни, дают матери необходимую передышку, даже если просто проводят время со своими малышами.

Сначала я думал, что жена моя просто дура, потому что она всё время смотрит на малышку, улыбается ей, откликается на всякий её лепет и кряхтенье. Потом я заметил, что Кэрри начинает улыбаться и дрыгать ножками, как только жена входит в комнату. Это явно было реакцией на появление мамы. На меня она так не реагировала, и тогда я стал разговаривать с Кэрри, давать ей хватать палец, качать её. Прошло немного времени, и она уже чувствовала, когда я рядом, протягивая свои крохотные ручонки, чтобы я взял её из кроватки. Это было восхитительно!

Джефф, отец полуторагодовалой Кэрри

Столь ранняя связь с отцом добавляет новые нити в тот ковёр отношений, который ткёт девочка всю жизнь. Если отец наравне с матерью участвует в жизни дочери с самого рождения, девочка равномерно познаёт и мужской и женский способ бытия. В первые годы жизни девочка постигает существующие вокруг неё отношения, впитывает их в себя, и то, как она взаимодействует с другими, полностью отражает то, что она видит в своей собственной семье между мамой и папой. Сознание, кому принадлежат власть и авторитет в доме и семье, определит, как будет девочка относиться к себе самой. Девочки расцветают, если родители на равных принимают важные семейные решения. Поэтому отцы обязательно должны вникать в семейные проблемы и участвовать в принятии решений по следующим вопросам:

Уход за детьми. Кто возьмёт на себя основные хлопоты? Может ли хотя бы один из родителей работать дома? Если нужно отдать ребёнка в ясли, то как найти ясли получше? Как примирить между собой нужды семьи и требования карьеры?

Дисциплина. Придерживаются ли оба родителя одинаковых взглядов на воспитание детей? Придётся ли нам воевать друг с другом на глазах у дочери?

Игрушки. Какова роль игрушек в жизни девочки? Какие игрушки ей нужны? Какие ценности прививают ей игрушки? Когда мы покупаем ей игрушки? Как мы будем выбирать полезные книжки с картинками? Кто будет ей читать?

Телевизор. Каковы семейные правила в отношении телевидения? Что мы думаем о воздействии телевидения на маленьких детей? Какие культурные ценности может почерпнуть наша дочь, смотря телевизор, и согласуются ли они с нашей позицией?

Образование. Какое образование мы хотим дать своей дочери? Одобряем ли мы базовую форму обучения или верим в интегрированную систему образования, включающую в себя прикладные искусства, музыку, танцы, иностранные языки? Что предпочтительнее — частная школа или государственная? Здоровье. Какой подход к медицинскому обслуживанию и лечению девочки нам по душе? Верим ли мы в вакцинацию и широкое применение антибиотиков? Кто поведёт её к врачу? Кто останется дома, если она заболит?

Духовность. Какие религиозные убеждения передадим мы своей дочери? Как мы ответим на её вопросы о Боге? Как мы соблюдаем религиозные обряды?

Семейные праздники. Как мы относимся к Рождеству? Хануке? Ко Дню всех святых? Как мы празднуем Пасху? Какие семейные традиции для нас важны? Как мы празднуем дни рождения?

Распорядок жизни семьи. Какой ритуал мы будем соблюдать при отходе ко сну — сказка на ночь, молитва, зажигание свечей, воспоминания о прошедшем дне? Каким образом мы поможем ей с радостью встретить каждый новый день — молитвой, особым завтраком, поцелуями в кровати?

Питание семьи. Кто готовит еду? Будем есть или читать молитву все вместе до еды или после? Будем ли соблюдать принцип здорового питания? Как мы научим дочку следить за своей фигурой и привьем ей здоровое отношение к своему телу?

Домашние обязанности. Как распределяются домашние обязанности в нашей семье? Какие обязанности и в каком возрасте может взять на себя девочка? Связываем ли мы с выполнением домашних обязанностей выдачу карманных денег?

В каждой семье есть и свои проблемы, которые необходимо обсудить. Обычно считается само собой разумеющимся, что мама остаётся дома с больной дочкой, а папа должен выбирать для неё школу. Лучше не поддаваться этим устоявшимся стереотипам, а выбирать ту модель, которая наиболее подходит для вашей семьи, не оглядываясь на существующие в нашем обществе установки. Чтобы достичь согласия по вопросам семейной жизни, родителям нужно время, они должны быть открыты друг другу, гибки и готовы к отказу от каких-то устаревших стереотипов, полны решимости бросить вызов тем установкам и застывшим нормам, которые входят в противоречие с их собственными убеждениями.

Хотя в последние десятилетия в обществе произошли огромные изменения, вследствие которых девушки и женщины получили большую свободу быть самими собой, отцы должны хорошо продумать свои собственные взгляды на проблему равноправия полов. Верим ли мы, что наши дочери вправе добиваться получения той профессии, которую они себе выбрали? Или в глубине души мы всё-таки считаем, что «женщина должна сидеть дома»? Убеждены ли мы в необходимости равного права на образование? Или нас передёргивает от мысли, что наша девочка будет в мальчишеской бейсбольной команде? Ценим ли мы интеллект и компетентность своей дочери или считаем, что она должна поступить в колледж только для того, чтобы там найти себе мужа? Радуют ли нас любые попытки дочери научиться чему-либо новому, овладеть какими-то навыками, или мы бросаемся ей на помощь ещё до того, как она себя поранит?

И что больше всего нужно от отцов девочкам в возрасте до семи лет, так это внимание и время. К сожалению, большинство мужчин становятся отцами именно в тот момент, когда работа требует от них максимальных усилий. В прошлом мужчины тратили своё время в основном на обеспечение материального благополучия семьи. И это почти не оставляло им возможностей участвовать в ее повседневной жизни, ибо они оказывались в неприятном положении «папы на выходные» или случайной няньки, подменяющей иногда мать на ночь. К счастью, всё меняется и на домашнем фронте, и в мире работы. Мужчины, поняв, что им не хватает ощущения эмоциональной близости, которое даёт семья, несколько сместили свои приоритеты. В 1990 году в опросе «Жизнь мужчины?», опубликованном в журнале «США сегодня», 63% мужчин заявили, что они предполагают уделять больше времени и внимания своей семье, даже если для этого придётся отказаться от продвижения по службе и других преимуществ, которые даёт успешная карьера.

С начала 90-х годов, по данным Министерства труда США, по крайней мере, 257 000 отцов в возрасте от двадцати пяти до тридцати четырёх лет занимались воспитанием своих детей, тогда как матери работали вне дома. Радует тот факт, что отцы остаются дома, но девочкам нужны оба родителя. Мужчины и женщины должны трудиться вместе над сохранением близких отношений со своими детьми и не поддаваться распространяющейся всё шире традиции отдавать детей на попечение другим людям, чтобы самим всецело сосредоточиться на работе и на других взрослых делах. Нужно искать такие варианты графика работы, которые удовлетворяли бы семью. И особенно это касается первых лет жизни девочки, когда ей нужно время (и много времени!) обоих родителей, ибо только они могут привить ей подлинную женственность. Несколько минут «удобного времени» в течение нескольких дней в неделю для дочери недостаточно.

Роль отца в жизни девочки от восьми до двенадцати

В эти годы девочки деятельны, доверчивы и уверены в себе (об этом подробнее будет сказано в главе 10). Их эмоции расцветают пышным цветом, и всё кажется либо прекрасным, либо ужасным, и никакой середины. Степень участия отца в жизни дочери этого периода серьёзно отразится на том, как совершит девочка свой переход к отрочеству.

По мере того как девочка расширяет и усложняет свой ковер связей, всегда глубоко вникая во взаимоотношения между людьми и отличая отношение к себе лично, значение отца в её глазах постоянно растёт. Девочки жаждут безраздельного отцовского внимания. Особенно хочется им, чтобы их уважали, чтобы они были услышаны, поняты и чувства их были приняты. Девочка чувствует себя униженной, если отец настроен критически, сверхрационально, сдержанно по отношению к ней или раздражается при выражении ею своих чувств. Эмоциональная жизнь — та, что идет из сердца или из души, — в этот период особенно обострена, и дочери буквально расцветают, когда могут поделиться ею с отцом, который для них доступен и открыт.

Когда у Никки умер щенок, мы просто сидели рядом, обнявшись. Мы оба плакали и плакали. Я помнил, как погибла моя любимая собака, и понимал её горе. Мое горе, казалось, было таким же глубоким и неутешным.

Никки не будет бояться вспоминать свою собаку, ведь она знает, что меня это тоже тронуло. Смерть собаки обрушилась на нас обоих, и мы очень сблизились с дочерью, потому что я смог быть рядом и сопереживать с ней.

Джон, отец десятилетней Никки

Гнев — очень мощное чувство, но девочкам нередко запрещают выражать его. Многие из нас привыкли бояться гнева, — и собственного, и чужого. В самом начале своей жизни мы узнаём, что гнев — чувство запретное, которое может привести к насилию, и мы вынуждены выражать его другими эмоциями, теми, которые считаются в нашей семье более приемлемыми. Часто этой более приемлемой эмоцией бывает печаль, поэтому многие женщины, когда сердятся, начинают плакать. Слезы компенсируют выражение гнева. Не имея возможности выразить чувство гнева, девочки и женщины оказываются лишены очень мощного союзника. Именно гнев указывает нам на несправедливость, насилие, на нечто неправильное в нашей жизни. Некоторые выражение чужого гнева воспринимают как оскорбление, обвинение или упрёк. Кое-кто использует гнев, чтобы снять тяжесть со своих плеч, добиться своего или оказать на кого-то давление. Для одних гнев — смелый поступок, других он пугает.

Кое-кому из нас в детстве позволялось выражать свой гнев. Недавнее исследование, отчёт о котором помещён в «США сегодня», показало, что женщины в возрасте до тридцати четырёх лет лучше умеют выражать свой гнев, чем женщины старше пятидесяти пяти. Интересно, однако, что те, кому удавалось выразить свой гнев, делали это не в присутствии человека, на которого они сердились. Жена рассказывает мужу, как она злится на своего сослуживца; девочка говорит матери о том, что она сердится на свою подругу. Выказывать свой гнев косвенно или рассказывать о нём другому человеку — вполне естественный способ избавиться от уязвимости, бессилия и слабости. Если дочь при этом имеет дело с отцом, который не воспринимает переживаний, она прибегает к неподходящим способам выражения гнева или вообще теряет бесценную связь со своей внутренней системой управления.

Я всегда знала, что должна быть очень мила и обходительна со своим отцом. Он был не из тех, с кем можно по-настоящему поговорить о чём-нибудь в интимной беседе, а уж с девчонкой он и совсем не стал бы разговаривать, поэтому я никогда толком не знала его — что он думает о себе и о своей работе, о своем детстве и так далее. Он управлял мной и моими сестрами с помощью денег. Так, если мы хотели что-нибудь получить, то должны были вести себя наилучшим образом, прежде чем попросить. Я никогда не знала, даст ли он мне то, что я прошу, прогонит ли прочь или просто не обратит на меня никакого внимания. Я начинала переживать задолго до того, как, наконец, отваживалась попросить его о чем-то. Из-за этого я слишком робка с мужчинами и совершенно не выношу, когда на меня кто-нибудь кричит. Я покорно делаю всё, что им от меня нужно.

Дженнифер, двадцати девяти лет

Для девочки в возрасте от восьми до двенадцати лет крайне важно соответствовать отцовским ожиданиям. Она быстро улавливает фальшь в похвале и жаждет искреннего одобрения, поэтому ей необходимо чётко и ясно понять, чего же ждёт от неё отец. Как и мальчики этого возраста, девочки хотят знать, каковы правила и будут ли они проводиться в жизнь. Девочкам нужно знать, поддержит ли их отец, когда они будут в этом нуждаться. Часто они задаются вопросом: «Будет ли отец со мной в трудную

минуту?» Особенно девочкам нужна отцовская помощь в школе, потому что до сих пор многие учителя девочкам уделяют гораздо меньше внимания, чем мальчикам, и не способны защитить их от сексуальных домогательств.

Мэйв хотела играть в бейсбол, но жаловалась на то, что у девочек нет хорошего снаряжения, что им меньше отводят времени для тренировок на школьном поле, что школьный персонал совсем не хочет им помогать. Ввиду всех этих причин она хотела играть в мальчишеской команде. Я был вынужден согласиться, потому что играет она неплохо и, я думаю, у неё было право попробовать. Но тренер мальчиков и некоторые мальчики были так возмущены, что мне пришлось обратиться за помощью в Комитет нашего района. В сущности, меня не очень волнуют все эти вопросы неравноправия. Я просто хотел защитить свою дочь, помочь ей добиться того, чего она хотела. Она целый год успешно играла в этой команде. Ей было нелегко постоянно сносить неприятные намёки от некоторых мальчишек, но она выстояла, и я горжусь ею.

Она так просто не откажется от своей цели. Это в ней от меня!

Джеральд, отец двенадцатилетней Мэйв

Девочкам в переходном возрасте хочется войти в отцовский мир. Их может интересовать то, чем занимается отец, а может и нет, но им очень хочется почувствовать себя принятыми этим особенным для них мужчиной. Когда отец приглашает дочку поиграть в мяч, пойти в кино, провести с ним денёк на работе, пообедать вне дома, поиграть в футбол на заднем дворе, помочь сделать что-нибудь из дерева, поработать вместе в саду и так далее или просто просит сбегать с его поручением, то, хочется ей это делать или нет, она всё равно чувствует себя на вершине счастья, ибо это повышает ее самооценку, развивает в ней компетентность и чувство уверенности в себе.

Нам часто приходится слышать о том, что в командных видах спорта мальчики приобретают важные для жизни навыки: они учатся ответственности, сознательности, уверенности в своих силах, умению соревноваться, физической выносливости и стойкости, спортивной честности, разрешению конфликтов, сплочённости и доверию, — они учатся играть в команде. Именно отец должен обеспечить дочери необходимую поддержку, открыть перед ней возможности заниматься командными видами спорта. Одни девочки получают удовольствие от приключенческого духа командных спортивных игр, полных риска и соперничества. Другие же не проявляют к этому никакого интереса, боясь состязаний и травм. Кто-то предпочитает индивидуальные виды спорта, где человек может соревноваться с самим собой и тренироваться в своём собственном ритме. К какой бы категории ни принадлежала ваша дочь, ей нужна поддержка и помощь, чтобы решиться хотя бы попробовать, и отцы должны набраться терпения, мудрости и внимания, чтобы ободрить дочерей на этом пути.

Я действительно обрадовался, когда узнал, что в школе, где учится Тесс, девочки стали играть в футбол, но она однажды пришла домой очень расстроенной. Она сказала, что ненавидит футбол и всех мальчишек сразу. И никогда в жизни больше не будет играть в футбол. Я вырос, играя в футбол, всегда любил, да и сейчас люблю эту игру. Я дал ей немножко выговориться, а потом попытался выяснить, в чем же причина. Оказалось, что за игрой никто не наблюдал и мальчишки захватили мяч, не давая девочкам ни малейшей возможности его перехватить. Кроме того, никто не объяснил им правил игры и не преподал даже самых азов ее. Тесс чувствовала себя на этом поле потерянной и от этого расстроилась. Ну, на следующий день я отправился в кабинет директора и сказал ей, что идея привлечь девочек к игре в футбол сама по себе хороша, но то, как всё происходило на поле, никуда не годится. Директор тут же попросила моей помощи. Теперь, после нескольких домашних тренировок и после того, как игра на поле между мальчиками и девочками стала более равноправной, Тесс, как и многие её подружки, очень полюбила футбол. И неплохо играют!

Майк, отец одиннадцатилетней Тесс

Другая сфера жизни дочери, где отец должен проявить активность, — это финансовые вопросы. В нашей жизни деньги (как их добывать и как ими распоряжаться) являются признаком силы. Возраст между восемью и двенадцатью — хорошее время для того, чтобы предоставить дочке возможность научиться обращаться с финансами. Девочек моложе восьми лет можно научить складывать деньги в копилку и определять достоинство монет. Девочки в возрасте от восьми лет до двенадцати получают удовольствие от наличия своих собственных сбережений и от подсчета их. Девочек уже можно научить вести финансовые записи и копить деньги на

что-то. Такой опыт поможет им ставить краткосрочные и долгосрочные цели. Дочерям постарше (10--12 лет) можно доверить деньги для покупки автобусного билета, школьного завтрака и оплаты экскурсии. Правда, при этом необходимо чётко определить требования к использованию денег, рассказать девочке, как они зарабатываются, что бывает, если их теряют или тратят безрассудно, и так далее.

Мы вовсе не хотим сказать, что матери недостаточно сведущи, чтобы научить дочерей обращаться с деньгами. Фактически, большинство уроков, связанных с финансами, девочка, скорее всего, получит именно от мамы, когда они будут вместе покупать одежду, продукты и тому подобное. Мы просто пытаемся внушить отцам, что деньги — это ещё одна область, которая позволяет им принять активное участие в жизни дочери, особенно если учесть, что большинство супругов сегодня деньгами распоряжаются вместе.

Роль отца в жизни девочки от тринадцати до семнадцати лет

Начало полового созревания может укрепить, а может и разрушить отношения между отцом и дочерью. Если девочка в переходном возрасте критически смотрела на людей и на их мир, то теперь она столь же критически воспринимает и себя. Почему меняется моё тело? Что подумают окружающие? Стану ли я привлекательной? Как я теперь должна себя вести? Сумею ли я «вписаться»? Девочки-подростки нередко чувствуют себя брошенными в море и оценивают свои достоинства по отливам и приливам в системе взаимоотношений. Если её лучший друг внезапно уходит к кому-то, пользующемуся большей популярностью, что не так уж необычно, девочка начинает искать в себе недостатки. «Если бы я была тоньше, красивее, больше улыбалась, то, возможно...» — думает она. Как мы уже говорили в главе 2, в подростковом возрасте девочки чрезвычайно подвержены риску развития психологических нарушений, поскольку они пытаются изменить себя, показать в лучшем свете, чтобы сохранить установленные отношения и быть любимой.

Отцы так же, как и дочери, оказываются загнанными в тупик неожиданной интеллектуальной зрелостью девочек и теми физическими изменениями, которые происходят вместе с началом менструаций. Самая страшная ошибка, которую может совершить отец в этот период жизни дочери, — отвернуться от неё, потому что он и сам не знает, как справиться со своей собственной реакцией на её растущую сексуальность. А дочь так нуждается в поддержке со стороны первого в своей жизни мужчины, ей нужно, чтобы именно он подтвердил, что изменения, происходящие в ней, нормальны, что он не перестаёт её любить. Отец должен стать той безопасной гаванью, где дочь сможет отдохнуть и, глубоко вздохнув, сказать: «Всё хорошо: папа считает меня большой», — и вернуться обратно в мятежные воды отрочества.

Если отцу не удаётся сохранить свою связь с дочерью в переходном возрасте, то они оба попадают в культурную ловушку «отцовского кармана». Дочь в поисках малейших признаков того, что отец всё ещё заботится о ней, начинает просить у него денег. Отец, чувствуя себя виноватым, ибо он покинул дочь на полдороги, «раскошелливается», надеясь расквитаться с ней. Гордон Клэй так описывает эти отношения: «Отцы пугаются, видя, как начинает созревать дочка, поэтому они прячутся за возможность что-нибудь купить ей и потом вспоминают отрочество дочерей как время, когда те постоянно просили денег, раздражаясь и канюча, если не удавалось их получить. Девочки, как я заметил, впадают при этом в ярость, потому что отец отстраняется именно тогда, когда им больше всего нужна его близость». Когда девочке 13—17 лет, отец обязательно должен изыскать возможность, чтобы сказать ей: «Ты стала юной женщиной, и я горжусь тобой. Меня радуют наши тесные отношения, и я всегда готов поддержать тебя в поисках жизненного пути. Я всегда с тобой».

Одним из ключевых моментов в сохранении связи отца с взрослеющей дочерью является осознание им своей собственной сексуальности. По традиции, мужская сексуальность ориентирована на половые отношения и их кульминацию. Полноценная сексуальность мужчины — это его бытие, его способ взаимодействия с миром. Сексуальная энергия существует во множестве разнообразных проявлений — в виде заботы, любви, привязанности, творческой активности. Понимание этого может принести мужчине немалую пользу. «Я говорю отцам, — продолжает Гордон Клэй, — если, обнимая свою дочь, вы почувствуете дискомфорт, продолжайте её обнимать. Если почувствуете грех, остановитесь! Большинству мужчин сразу становится понятно, о чём я говорю и

что я имею в виду».

Когда у дочери начались месячные, я почувствовал смущение и робость. Я отстранился от неё и спрятался за свой сарказм. Однажды Тедди была в плохом настроении, и я поддразнил её на этот счёт. Её прорвало, и она буквально выплеснула на меня: «Я ненавижу, когда ты насмехаешься надо мной и моими друзьями. Ты только и умеешь от нечего делать осуждать меня. Ненавижу!» Потом она побежала к себе в комнату и захлопнула дверь. Я был потрясён и подумал: «Ну что я такого сделал?» Вскоре после этого я пошёл на занятие для отцов, там-то я и узнал о том, каких ошибок наделал и как наладить отношения с дочерью. Я рад, что не упустил время и справился со своим страхом перед её взрослением.

Ник, отец пятнадцатилетней Тедди

Если отцу удаётся сохранить близкие отношения с дочерью, то все остальные испытания отрочества оказываются не такими уж страшными и травмирующими. Когда отец с дочерью хорошо понимают позиции друг друга, то отцу бывает легче принять и появившегося у дочки мальчика, и экстравагантное или странное одеяние, режущую слух речь; он не станет докучать дочери гиперопекой, подтрунивать над ней, демонстрировать свою власть. Отец сможет положиться на сознательность дочери и довериться её способности сделать разумный выбор.

Любовь и тесный контакт с отцом убеждают девочку-подростка в том, что папа одобрительно относится к её приближающейся женской зрелости. Благодаря его сердечной и физической заботе девочка узнаёт, что мужская сила может быть доброй, любящей, честной, нежной, заботливой и справедливой. Она учится отличать мужчину, который её уважает и заботится о ней, от того, который хочет только манипулировать и пользоваться ею. Могут ли отцы сделать своим дочерям лучший подарок?

Роль отца в жизни дочери от восемнадцати до двадцати девяти

Вступая во взрослую жизнь, дочь по-прежнему нуждается в советах отца, в его одобрении и поддержке, когда ей приходится сталкиваться с какими-либо трудностями в колледже, выбирать специальность и начинать супружескую жизнь. Современные молодые женщины нередко откладывают вступление в брак и материнство, для того чтобы завершить образование и положить начало успешной карьере. Именно к отцу они обращаются с финансовыми вопросами: как договориться о зарплате, как рассчитать бюджет, как заплатить налоги, куда можно вложить деньги, что нужно предусмотреть при покупке новой машины, как купить дом в рассрочку и так далее. Им бывает интересно узнать о подробностях отцовской карьеры, услышать, как он начинал, почему выбрал именно это поле деятельности, как он продвигался по службе, какие цели перед собой ставил, приносила ли ему работа удовлетворение и как он относится к ней сейчас, что бы он хотел сделать по-другому. Искренне оценив свое прошлое, отец сможет передать дочери на пороге ее взрослой жизни накопленный им опыт и свою мудрость. Если отношения между ними всегда были честными и откровенными, она сможет извлечь немалую пользу для себя из отцовских советов.

Взрослым дочерям нужно, чтобы отцы верили в их успех, по какому бы пути они ни пошли, выбрав профессиональную карьеру или семейный очаг или отважившись сочетать и то и другое. Большинство отцов видят только в сыновьях продолжателей своего дела, ожидая, что они достигнут большего, чем это удалось отцам. Но точно так же отец должен относиться и к дочери.

Если отношения между отцом и дочерью в период её взросления разладились, то где-то к тридцати годам дочери часто склоняются к тому, чтобы разрешить прежние конфликты. Эти попытки бывают неуклюжими или замаскированными, и отец может испугаться боли от вскрытых старых ран.

Виктория всегда относилась ко мне критически, даже в детстве. После развода с её матерью я, кажется, никогда не мог угодить ей. Когда ей было около десяти лет, мы иногда проводили время вместе, потому что она любила ходить со мной на гонки, но когда ей исполнилось четырнадцать, она превратилась в чужестранку, а я стал парией. Мне никак не удавалось наладить с ней отношения. Но недавно (ей сейчас уже двадцать восемь) она несколько раз звонила узнать, как у меня дела. Задала несколько вопросов о своем детстве, спросила, как мы тогда жили. Похоже, ей захотелось разобраться в наших отношениях.

Джеб, отец двадцативосьмилетней Виктории

Когда трения действительно серьёзные и отношения между отцом и дочерью зашли в тупик, лучше всего им обоим «смирить

гордыню» и постараться помочь друг другу, чтобы разрешить возникшие разногласия. В любом возрасте отец играет в жизни дочери чрезвычайно важную роль. А дети — наши главные учителя. Отцы и дочери нуждаются друг в друге, во взаимной помощи и поддержке, они помогают друг другу духовно развиваться на трудном пути в общее будущее.

Роль матери в жизни дочери

Дон и Жанна,

просто удивительно, как с годами менялось моё отношение к матери. Когда я была маленькой, я считала её замечательной женщиной, которая всё всегда делает правильно и знает ответы на все вопросы. Потом я полюбила человека, в которого она не верила, и в течение многих лет после этого я думала, что она меня ни во что не ставит и постоянно обманывает: мне казалось, что она предала меня. (Я была счастлива в браке с этим парнем). Недавно одно событие потрясло мою семью, поставив её в унижительное положение. И тогда я поняла, какая на самом деле сильная, совершенно необыкновенная женщина моя мать. Став старше, я стала смотреть на неё более реалистично, и покой снизошёл на меня, потому что теперь я гораздо лучше отношусь к ней. Главным в этой истории является то, какое влияние мать оказывает на дочь,... и мне бы очень хотелось быть хорошей матерью своим детям, особенно теперь, когда я так много поняла.

Спасибо.

Дженифер Кросс

Мифы о хороших и плохих матерях

«Какова мать, такова и дочь», «Ты совсем, как твоя мать!», «Ах, нет! Я говорю точно, как моя мать!» Многие женщины больше всего на свете боятся быть похожими на свою мать. Многие матери передают дочерям противоречивое отношение к себе: «Будь такой же, как я. Не будь похожей на меня». Что же в такой ситуации делать и мамам и дочкам? Нет никаких сомнений в том, что в жизни дочери мать играет чрезвычайно важную роль. Для очень многих она либо заботливый наставник, либо монстр, впечатление от которого сохраняется на всю жизнь. Со времён доктора Фрейда психологическая литература считает матерей виновными во всём, что происходит в жизни ребёнка: от мокрых пеленок до убийства. Матери либо слишком привязаны к своим детям, либо не могут наладить контакт с ними. Навешивают на матерей и другие ярлыки, называя их то поглощающими детей, то невнимательными, то истеричными, то авторитарными или запутавшимися, властными, небрежными, нерадивыми, прилипчивыми. Жанна Маламуд Смит, социальный работник в клинике, пишет: «В мою работу входит посещение на дому множества бедных женщин. Я вижу, какие трудности приходится ежедневно преодолевать этим женщинам, чтобы заработать на чашку сока и на памперсы для своих малышей. У них нет денег, жилище их убого, за малышом присмотреть некому, нет никакой возможности заработать на жизнь, отсутствует гарантированная физическая безопасность, очень мало прочных уз и никакой социальной поддержки. А когда их малышей обследуют в психиатрической клинике, звучит всем хорошо знакомый приговор „запущенность и отсутствие мотивации“ — и это оценка всех материнских усилий».

В своей книге «К новой психологии женщины» доктор медицины Джин Бэйкёр Миллер утверждает, что мифы о хорошей и плохой матери живут в обществе, в котором проще упрекать во всем матерей, чем осмыслить всю систему, которая ограничивает свободу действий женщин». Эта несправедливость, царящая в нашем обществе, приводит к трагической двойственности в отношении дочери к матери. Матери невольно предают дочерей, пытаясь защитить их от общества, проповедующего неравноправие полов. В свою очередь, средства массовой информации, книги, психотерапевты, отцы и порой сама мать учат девочек обвинять в своих трудностях мать, вследствие чего дочери теряют своего самого надёжного союзника в жизни. Нам показалось особенно интересным то, что упреки в адрес матери более распространены среди белых женщин среднего класса, чем среди цветных и тех, кто вырос в бедности. Представительницы национально-культурных меньшинств не обвиняют своих матерей, а считают их мужественными жертвами насилия и угнетения. Чем лучше мы поймём матерей, их подлинную человечность, героическую и жертвенную, тем лучше и дочери и матери смогут осознать уникальность и прочность существующей между ними связи.

Анализируя материнство

Нам кажется, что пришло время «снять Мать с крюка» и реалистично взглянуть на то, что же она значит в жизни своей дочери. Хотя современные дочери лучше понимают суть женских разногласий и ищут пути к налаживанию отношений со своими матерями, традиционная психология продолжает держать мать и дочь на расстоянии. Многим из нас до сих пор близка теория, по которой для осознания своей индивидуальности дочь должна порвать связь с матерью и повернуться лицом к отцу, ибо только это позволит ей добиться взрослого статуса самостоятельного и независимого существа. Во многих книгах по воспитанию детей отмечается важность роли отца в воспитании дочерей, которые счастливо и удачно устроили свою самостоятельную жизнь. Очень немногие из женщин, преуспевших в своей профессии, относят это к заслугам матери.

С недавнего времени исследователи и теоретики, работающие в рамках относительного подхода к теории психологического развития женщины, стали иначе смотреть на психологическое развитие девочек. Именно на отношениях между матерью и дочерью особенно пагубно сказывается убеждение в том, что психологическое развитие девочек идёт по тому же пути, что и у мальчиков. Когда мы оцениваем или переоцениваем роль матери в жизни дочери, мы должны признать, что взаимоотношения между матерью и дочерью обладают огромным потенциалом близости, чуткости, взаимной поддержки и дружелюбия.¹

Рассматривая психологическое развитие девочки в новом свете как встраивание себя в систему отношений, мы вынуждены отказаться от мысли, что девочке необходимо рвать свою связь с матерью. Девочка должна достигнуть в своём развитии самостоятельности, индивидуальности и независимости, но это самостоятельность, которая обретается в рамках всё более усложняющейся системы взаимоотношений, особенно отношений с матерью, с которой у них так много общего, что ни конфликты, ни трудности, ни недоразумения, неизбежные в семейной жизни, не могут нанести им ущерб.

Кто есть кто?

Чтобы сформировать и сохранить здоровые отношения с дочерью, мать прежде всего должна чётко осознать, кто есть кто в этих отношениях. Кто мы по отношению к своим матерям, к своим мужьям или спутникам жизни? Кто мы для своих возлюбленных, сыновей, для своих бывших мужей и начальников, для друзей, своих дочерей? Какую роль мы играем в их жизни, которая так или иначе пересекается с нашей собственной? Некоторые матери в своих семьях играют роль миротворцев, сглаживая острые углы и неприязнь членов семьи друг к другу. Иные становятся «шеф-поварами на кухне и посудомойками», постоянно готовые услужить всем остальным. Бывают матери властные, которые строго распределяют обязанности и руководят всеми домашними делами. Некоторые склонны к образованию союзов: они натравливают членов семьи друг на друга, таким образом осуществляя за всеми контроль. Есть матери, играющие роль Хорошей матери, которая во всем видит только хорошее и не желает замечать негативную сторону в жизни семьи. Иные подпадают под роль Плохой матери, постоянно упрекающей, сердитой, усталой и виноватой. Во многих матерях есть всего этого понемногу и ещё много чего другого.

Осознав, какую роль играет каждая в их взаимоотношениях, мать сможет ясно увидеть различие, которое существует между ней и дочерью. К тому же нам необходимо уяснить для самих себя свои ценности, цели, мечты, причины растерянности и разочарования. Приняв без рассуждений ту абсолютную истину, что мать и дочь связаны между собой и всегда будут связаны этой не имеющей названия связью, независимо от того, сидят они рядышком или между ними пролегли многие километры, и осознав, что из-за этой связи они давно перепутали, кто есть кто, можно снять с матери бремя необходимости быть абсолютно хорошей или абсолютно плохой. Если возникнут трудности в общении с дочерью, то мать, которая хорошо знает себя, сможет, вспомнив о своей собственной неповторимости, посмотреть на дочь с этой же точки зрения.

Мы с матерью всерьёз поссорились из-за того, что я разрешала Рене говорить всё, что она думает. Мама учила меня в компании полагаться на мужчин и никогда не провоцировать неприятные разногласия. Ей кажется, что Рена зайдёт слишком далеко, если будет говорить то, что думает. Мама боится, что Рена ввяжется в какую-нибудь неприятность. Когда я сравниваю себя с этим поколением, то ясно ощущаю, насколько я была отрезана от того, что думала и чувствовала, а я не хочу, чтобы с Реной произошло

то же самое. С другой стороны, именно мама учит Рену, как и когда можно сказать то, что считаешь нужным.

Дэйл, мать тринадцатилетней Рены

Матери в роли наставников

Хочется девочкам признавать это или нет, но большинство из них всё равно лепит себя по материнскому подобию. Просто потому, что в повседневном общении матери влияют на дочерей бесчисленным множеством способов. Если это влияние осознанно, то и матери и дочери могут воспользоваться взаимной поддержкой и помощью, чтобы быть тем, кем они могут быть.

Обратите внимание на то, как мы, матери, неосознанно влияем на своих дочерей. Существует бесконечное множество каналов, по которым девочки получают от матерей сведения о самих себе, о женщинах и мужчинах, о жизни вообще. Равновесие сил между мужем и женой очень многое говорит девочке о том, как мужчины и женщины относятся друг к другу, за что уважают и ценят тех и других. Решаются ли в семье все серьёзные вопросы совместно? Оба ли родителя могут призвать детей к порядку и установить наказание за его нарушение? Одинаково ли в семье отношение к двум основным задачам — поддержанию очага и добыванию средств? Проводят ли родители вместе свободное время? Позволяем ли мы себе делать то, что нам нравится? Развиваем ли мы свою духовную сущность и свою душу?

Я пришла в ужас, услышав однажды от дочери, что она ненавидит свою внешность. Когда я сказала ей, как она на самом деле хороша собой, она ответила: «Эх, мама. Никто в действительности не любит свою внешность. Я видела, как ты каждый раз смотришься в зеркало и строишь такую физиономию, как будто тебе отвратительно твоё отражение». Я обратила внимание в следующий раз на то, что я испытываю, глядя в зеркало, и поняла, что она права. У меня кривилось лицо при виде моих поблекших волос, мятой блузки и двойного подбородка.

Анджи, мать одиннадцатилетней Карли

Формируйте реалистичный образ женщины. Матери всегда работали дома и вне его. Однако никогда прежде мы не ожидали, чтобы женщины взвалили на свои плечи огромную тяжесть под названием «супермама», стараясь «сделать всё»: быть совершенством как мать, совершенством как жена и совершенством как «деловая женщина». Работающая мать рискует закрутиться как белка в колесе, если только отцы, общество и сами женщины не решатся облегчить эту нагрузку, найдя оптимальный вариант, поставив перед собой более реальные цели.. Всё больше и больше женщин решаются воспитывать ребёнка в одиночку, в одиночку вести свой дом, и образ работающей матери, справляющейся со всеми делами, поработочает их, вместо того чтобы придавать силы. Штат Калифорния гордится своей новой программой, которая предполагает «вытащить» одиноких матерей из дому и погрузить их в мир работы. Но разве они уже не работают, разве - они не делают одно из самых важных для общества дел, воспитывая новое поколение? Что будет с этими детьми? Самая высокая степень бедности именно в тех семьях, где всё ложится на плечи одной только матери: 47% белых и 72% негритянских семей матерей-одиночек живут ниже уровня бедности. При единственном, да и то низком доходе одиноким матерям трудно обеспечить хороший уход за ребёнком, и это дополнительное беспокойство ещё больше усугубляет и без того тяжёлую семейную обстановку.

Однако Патрисия Абердин и Джон Наисбитт, авторы книги о женщине, прогнозируют значительную поддержку семьи со стороны делового мира и общества в целом, что, конечно, будет способствовать более реалистичному восприятию женщин. Любой состав семьи должен рассматриваться как нормальный и приемлемый, будь то супружеские пары с детьми, в том числе и сводные семьи, семьи с одним родителем, семьи, состоящие из пар лесбиянок, семьи матерей, никогда не бывших замужем, семьи «голубых», семьи с усыновлёнными детьми, семьи с «домашним папой», совместно живущие семьи, семьи с бабушками и дедушками и так далее. Переоценка семьи обществом со всех точек зрения предоставит более реалистичный выбор и для матерей, и для дочерей.

Учите дочерей высказывать свое мнение. Предательство начинается рано, тогда, когда мать учит девочку быть приветливой, уступчивой и молчаливой. Тому существует множество причин. Мы боимся за безопасность своих дочерей, когда они слишком откровенные, слишком заметные, слишком непохожие на других. Несмотря на феминизм, родителям далеко не всегда бывает легко

узнавать о взглядах дочери, о её чувствах, об обидах, о несогласии с чем-то и ее мыслях. Признаемся честно, большинству из нас гораздо приятнее жить среди людей, всегда соглашающихся и приспособляющихся, и многих женщин приучили верить в то, что, если они будут менее требовательными, к ним будут лучше относиться и они всегда смогут добиться своего.

Если девочка растёт лишённой своего собственного «голоса», то она лишается чего-то очень важного. Возможность высказать свои мысли и взгляды, поделиться опасениями и победами способствует формированию адекватной самооценки и воспитывает смелость. Матери могут продолжить линию молчания и женской зависимости, передав это в наследство дочери, но могут и дать дочери силы сказать ограничениям «нет», вступить в борьбу за свои права, высказаться против несправедливости, ответить гневом на насилие.

Стефана и её подруга только что перешли в новую школу. И сразу какой-то мальчишка доставил им неприятности, начав распускать о них разные слухи. Викки просила Стефани не обращать на этого мальчишку внимания. Спустя несколько дней какие-то девочки обвинили Викки в том, что та говорит о них гадости. Они встретили её и Стефани в коридоре, говоря, что этот мальчик передал им, что Викки распространяет по школе сплетни, а им это, мол, не нравится. Стефани попыталась защитить Викки, но сделала только хуже. Домой Стефани вернулась вся в слезах, расстроенная тем, что Викки отказалась рассказать об этом кому-нибудь из школьной администрации и что их так несправедливо обвиняют. Зная, что в школе существует процедура разбора жалоб, я спросила Стефани, не согласится ли она принять мою помощь в этом деле. Она решила, и комитет по разбору жалоб свёл обе стороны друг с другом. Я гордилась тем, как держалась Стефани, рассказывая правду о том, что произошло. Девочки получили урок, как нужно защищать друг друга и как бывает опасно поверить чему-нибудь прежде, чем проверишь это, ибо из этого вырастают совсем ненужные конфликты и разобщённость.

Барбара, мать двенадцатилетней Стефани

Заступайтесь за своих дочерей. Если девочка видит, что мать всегда искренне высказывает своё мнение и борется за право дочери быть честной в своих высказываниях, девочка поймёт, что умение постоять за себя — это проявление внутренней силы и компетентности. Мы не допускаем и мысли о том, что все матери должны взять в руки плакаты и пройти маршем перед Сити-Холлом. Женщины могут высказать свою точку зрения иначе, каждая из нас должна найти свой собственный стиль. Кто-то пишет письма конгрессменам. Другие организуют группы поддержки. Многие стараются укрепить связи внутри собственной семьи. Некоторые формируют комитеты с целью изменить положение дел в государственных школах. Кому-то кажется необходимым научить сыновей уважать равенство прав всех людей. На основании наших действий и поступков дочь выработает свой собственный стиль. А главное — на нашем примере она поймёт, что свои права можно и нужно защищать.

Ищите общий язык со своей собственной матерью. Многие из нас живут во мраке плохих взаимоотношений со своей собственной матерью. Мы даём обет обращаться со своей дочерью иначе, но со временем обнаруживаем, что являемся лишь передаточным звеном в цепи женщин своей семьи, поступая со своими дочерьми точно так же, как когда-то наши матери поступали с нами. Если мы выстроим матрилинейную генеалогию, то скорее всего обнаружим, что так же строились отношения между нашими бабушками и нашими мамами и так далее и так далее. Модели семейного поведения имеют тенденцию воспроизводиться сами собой, если только мы не вытащим их из тёмного чулана на свет сознательного анализа, не приложим усилий, чтобы понять их, отвергнуть и простить. Каждый из этих этапов представляет собой сложный процесс, с которым нельзя спешить и который нельзя миновать. Некоторые детские травмы, обусловленные взаимоотношениями между матерью и дочерью, очень мучительны, потому что остались в глубинах сознания и их забыли вылечить. Каждому из нас необходима поддержка профессионального консультанта, только под его руководством мы сможем разобраться в этой свалке застарелых детских переживаний. Очистив от шелухи и приведя в порядок отношения со своей собственной матерью, мы освободим пространство, на котором сможем строить отношения со своей дочерью.

Переход женщины в новое качество: годы с момента рождения дочери до семи лет

Становясь матерью, женщина претерпевает громадные изменения. Рождение девочки означает для матери начало

взаимоотношений длиною в жизнь, обещание полного понимания, тесной связи, поддержки, а также страх предательства, обиды, отвержения.

Вопреки распространённому мнению, далеко не все матери имеют представление о том, как воспитывать дочерей, как наладить тесные отношения и в то же время дать дочери возможность осознать самоё себя, понять собственное предназначение в жизни.

В первые годы жизни девочки мать нередко испытывает смешанные чувства, особенно если до рождения дочери она работала и преуспевала профессионально. Поворот от широкого мира труда к маленькому миру, сосредоточенному на Ребёнке, часто оказывает шокирующее действие на тех из нас, кто не представлял, сколь много внимания требует к себе младенец. В первые месяцы и мать и дочь в равной мере нуждаются в поддержке отца или других людей, окружающих их, чтобы спокойно предаваться тому важному процессу установления контактов, который идёт между ними. Для матери будет лучше, если внешний мир на время поблекнет в её глазах, дав ей возможность сосредоточиться на изменениях, происходящих в её чреве и после родов. При всех требованиях нового распорядка жизни, целиком вращающейся вокруг младенца, нетрудно забыть и о том, какая огромная перестройка идёт в организме женщины. Нужно время, чтобы приспособиться к тем изменениям и внутри матери, и внутри семьи, которые привносит с собой это крохотное создание и которые мы едва ли могли даже вообразить себе до родов.

Как только дочка начинает изучать мир вокруг себя, мать прилагает все силы, чтобы найти нечто среднее между защитой и ограничениями, поддержкой и восхищением. Позволив себе снова посмотреть на мир, но теперь уже другими глазами и вспомнив своё детское чувство восхищения всем и вся, мать сможет насладиться вместе с дочерью радостью познания и обрести нечто новое. Возможно, пришло время посмотреть иначе на семейный распорядок и на распределение домашних обязанностей, переосмыслить ценности, изменить образ жизни и откорректировать мечты о будущем. Наступил час, когда нужно честно обсудить со своим партнёром по воспитанию те важные моменты, о которых шла речь в разделах этой книги, посвященных отцовству: вопросы семейной дисциплины, телевидения, здоровья семьи, ухода за детьми, игрушек, духовной жизни и так далее.

Эти первые годы очень важны и в плане того, как мать будет теперь относиться к самой себе. Если с первых дней жизни дочери мать поставит дело так, что она тоже имеет право на заботу о себе, а в семье играет важную роль, то дочь вырастет, имея адекватную самооценку, умея заботиться и о себе, и о других.

От восьми до двенадцати лет

В этом возрасте девочка обычно радуется своей способностью ориентироваться в мире, организовывать других, быть лидером. Правда, матери тут же впадают в беспокойство от склонности дочери к авантюрам, из-за её открытости, но самоуверенность девочек восьми—двенадцати лет заразительна. В этот период дочерей естественно притягивают мужские виды деятельности: домашней работе они обычно

предпочитают активные действия, стараясь больше проявлять себя вне дома, и чаще обращаются к отцу, чем к матери. В это время приоритеты в отношениях матери и дочери смещаются. Бывает, мать даже чувствует себя отверженной и несколько ревнует дочь в её привязанности к отцу, особенно если её собственные отношения с отцом девочки не настолько близки, как ей хотелось бы, или отсутствуют вовсе, например после развода. Матери в это время ни в коем случае нельзя забывать о том, что дочь вовсе не стремится отойти от нее, а лишь ищет согласия с мужской частью своей души. В переходном возрасте девочкам очень хочется проводить побольше времени с отцом или с другим уважаемым ими мужчиной: это им нужно для того, чтобы развить в себе мужские способности и научиться вести себя с людьми противоположного пола. Но лучше всего девочки усваивают эти важные уроки, если их связь с матерью остаётся прочной и надёжной.

Между восемью и двенадцатью годами девочке необходима поддержка матери и взаимопонимание с ней, чтобы открыть для себя большой мир. Если случаются разочарования, если мир оказывается не таким, каким она себе представляла, девочка рассчитывает на то, что мать выслушает её и ободрит, а кроме того, поможет, если дочка наткнётся вдруг на препятствие, осознать и осмыслить которое ей будет не под силу. Возможно, что в эти годы на первом месте у девочки стоит отец, но она постоянно опирается на взаимоотношения с матерью, чтобы сформировать свое женское Я.

Между тринадцатью и семнадцатью годами

Годы отрочества могут стать и ужасными, и замечательными как для матери, так и для дочери. Некоторые матери отмечают, что в это время их отношения с дочерью стали более близкими и душевными — дочь стала делиться своими проблемами и трудностями, связанными с взрослением. Для молодой девушки очень важно, чтобы мать или другая женщина постарше внимательно выслушала её и приняла её переживания, мысли и чувства. Преподаватель Колби-колледжа доктор философии Лин Майкл Браун, соавтор книги о женщинах и девочках «Встреча на перекрёстке», считает, что когда девочке говорят: «Да, это, кажется, несправедливо. Я понимаю, что ты имеешь в виду. Я не знаю, что здесь можно сделать, но давай подумаем об этом вместе», — тем самым подтверждается реальность переживаний девочки-подростка и подчёркивается её общность с матерью и другими женщинами. Такое родство душ является необходимым при воспитании в девочке здорового женского начала.

Многие взрослые женщины, оглядываясь на своё отрочество, вспоминают, что именно мать помогла им обрести уверенность и знания, без которых им было бы трудно миновать крутые повороты на своём пути к взрослости. Другие же чувствуют себя преданными и покинутыми, потому что их матери оказались не в состоянии провести границу между собственным несчастливым отрочеством и переживаниями дочери. Для матерей девочек-подростков особенно важно и, наверное, особенно трудно чётко осознать, кто есть кто. В таких вопросах, как сексуальность, матерям приходится идти по острию лезвия, постоянно балансируя между необходимостью рассказать дочери, об опасностях (ранней беременности, заболеваниях, передаваемых половым путём, испорченной репутации, возможности насилия или использования девочки в сексуальных

целях и так далее) и желанием преподать девочке уроки интимной близости (привязанности, умения брать и отдавать, основах хорошего самочувствия и тому подобное). Услышит ли дочь материнские советы, нередко зависит от того, какова позиция матери в отношении своей собственной сексуальности и насколько честно она сумеет сказать об этом. Это очень нелёгкая задача для любой из нас. Ко времени, когда дочь вступает в период юности, матери обычно вновь обретают тот ум, влияние и шик, который они как бы подрастеряли с дочерьми-подростками. Хотя влияние сверстников ещё велико, тем не менее дочери начинают проявлять всё больший интерес к сфере деятельности матери, к её работе. Кто есть эта женщина, если не считать, что она моя мать? Каким влиянием она пользуется за пределами семейного круга? Чему она может научить меня в плане женской карьеры? Каково вообще положение женщин в мире? Чего я смогу, как женщина, добиться в этом мире? Матери готовят девочек к будущему, приглашая их в общественный, служебный, профессиональный мир. Возможность участвовать в профессиональной деятельности матери позволяет девочке увидеть реалистичную картину делового мира, конкретное рабочее место и понять, что там происходит. Если мать работает где-то на общественных началах, то дочка научится понимать тех, кто менее удачлив в жизни, и сочувствовать им. Чем больше девушка проводит времени с матерью, тем скорее их взаимоотношения перерастут обычные отношения родитель—ребёнок, постепенно трансформируясь в отношения дружбы и сотрудничества, какими и суждено быть нашим отношениям со взрослыми детьми в течение многих-многих лет.

Молодая женщина: от восемнадцати до двадцати девяти

По своему женскому статусу дочь становится равной матери, и отношения между ними переходят в дружбу, основанную на равноправии. Многие женщины жалуются, что у них со своей матерью такого никогда не было. «Она всегда воспринимала меня только как свою дочь. И всегда считала нужным указать мне, что и как я должна делать». «Она никогда ничему от меня не училась. Даже сама мысль, что я могу чему-то научить её, была бы для неё оскорблением». «Она до сих пор не может увидеть во мне личность, независимую от неё!» Вероятно, матери переход в это новое качество дается труднее всего: она боится доверять себе и своей дочери настолько, чтобы их отношения могли развиваться дальше. Несмотря на этот страх, сомнения и возможные неудачи, мы должны пережить этот период, и тогда наши девочки заживут своей собственной жизнью, расцветая, уверенные в нашей поддержке, надёжности и в нашем понимании.

Когда мне было около восемнадцати, я вдруг увидела свою маму совсем в новом свете. То, чем она занималась, когда я была моложе, наводило на меня тоску, а теперь мне стали интересны и книги, и политические проблемы, и женский вопрос. В наших отношениях стало больше взаимного уважения. Я думаю, мы обе понимали, что нам есть чему поучиться друг у друга. Она всегда рядом, если у меня появляются какие-то проблемы, с ней легко разговаривать, и она самая большая поклонница всех моих начинаний. Это так помогает в жизни.

Хейди, двадцати одного года

Развод и неродные родители

Независимо от того, овдовел ли он, развёлся или никогда не был женат, одинокий отец вдруг обнаруживает, что он, непонятно почему, вынужден бороться с сильными, горькими чувствами, о существовании которых он даже не подозревал. И всё это происходит именно тогда, когда он изо всех сил старается быть хоть сколько-нибудь приличным отцом. Он чувствует себя виноватым, потому что ему это не удаётся.

Доктора Фрэнк Майнирт, Брайан Ньюмэн и Пол Уоррен, «Книга для отцов»

Мысль о том, что мы все живем на пособие да еще вынуждены жить в криминально опасном районе, одеваться за счёт Армии спасения и все время думать о том, что мы будем есть завтра, — эта мысль сводит меня с ума. Дорин Виртью «Мои дети больше не живут со мной»

Опасную отчуждённость, которую испытывают отцы и дочери в нашем обществе, особенно трудно преодолеть в случае развода родителей. Развод увеличивает расстояние между отцом и дочерью, сокращает время, которое они могут провести вместе, вносит тревогу в жизнь семьи. Мать и дочь становятся соперницами, постоянно борясь за преданность и время. Развод вбивает клин между всеми членами семьи, начиная с отца и матери и распространяясь на детей. Девочки, разрывающиеся между любовью и верностью к обоим родителям, оказываются загнанными в ловушку.

Оба родителя страдают от стереотипов, принятых в нашем обществе: разведённая мать будет воспитывать детей в бедности, разведённый отец исчезает. Отцы и матери выдерживают атаки со всех сторон. Мужчины нередко реагируют на эту ситуацию с гневом. Ища способы разрешения вставших перед ними проблем, они пытаются форсировать их решение воинственностью, упрёками или тактическими уловками.

После ужасной сцены с моей экс-супругой я пошёл к психотерапевту. Мы воевали из-за глупых пяти минут! Было решено, что я заберу детей на Рождество, но я застрял в транспортной пробке. После того как она плюнула мне в лицо, я толкнул её, и соседи вызвали полицию. На психотерапии я вспомнил подобные сцены, которые устраивали мои предки: мой папаша принимал на грудь столько, сколько мог, а потом выплёскивал свою злобу на мать и на нас, детей. Здесь я учусь выпускать пар до того, как вскиплю окончательно. Благодаря этому мы с моей бывшей женой теперь совсем по-другому решаем вопросы, касающиеся детей.

Даррелл, отец восьмилетнего Джерома и пятилетней Делии

В жизни мужчины развод может оказаться первым опытом, когда он оказывается не в состоянии решить проблему, применив свои знания, силу воли и мужскую энергию. Поэтому за его гневом нередко скрывается ощущение потери, глубокое чувство горя. Взаимоотношения отца с дочерью становятся чем-то, что ему неподвластно, что он не может контролировать, на что он не может повлиять. И он оказывается расстроенным перед лицом этих новых отношений, рождённых разводом.

Мужчины обижаются, злятся, жаждут реванша. Когда мы говорим с ними о существующих стадиях

переживания горя, они начинают лучше понимать, что использовали старые методы, стремясь решить семейный вопрос. Распад семьи нередко заставляет мужчину столкнуться с чувствами, о которых он прежде и не подозревал. Он вынужден открывать свою душу.

Бобби Фрей, семейный психотерапевт, ведущий группы поддержки разведённых мужчин

Если отцам удастся разобраться в своих чувствах гнева, горя и потери, они становятся более открытыми и для восприятия чувств дочери. Разведённые отцы обязательно должны уделять своим дочерям достаточно времени и внимания, требовать от них соблюдения семейных правил, чётко объяснять девочкам, чего от них ждут, и уметь понять свои собственные чувства. Пока отец прорабатывает личные проблемы, связанные с разводом, на психотерапевтических сеансах или в группе поддержки, но может оказаться полезной и совместная их с дочерью консультация у специалиста, который поможет им осознать общее горе и глубоко запавший гнев, а кроме того, сформировать основу новых взаимоотношений.

Разведённые матери тоже испытывают гнев, горе, страх и чувство потери. Как скажется этот разрыв на моих детях? Как смогу я обеспечить семью? Как я буду воспитывать детей и одновременно следить за всеми сторонами семейного быта? Справлюсь ли я со всем этим одна?

Это так тяжело! Он по-прежнему зарабатывает сотню тысяч долларов в год, а я только двадцать, и то, если повезёт. И я ещё должна отдавать ему дочь на целых полжизни каждую неделю. У него есть новая пассия и новая квартира, а у меня «семейная» собака, огромный дом и куча счетов. Друзья говорят, что через полгода я уже буду радоваться тому, что произошло, что моё уважение к себе вернётся и я смогу снова жить полной жизнью. Но сейчас это даже трудно себе представить.

Дороти, мать семилетней Челси

Для матери рискованно делиться с дочерью своими опасениями и переживаниями по поводу развода и своим гневом, особенно если на ней лежит попечительство над дочерью. Девочки от рождения до четырнадцати лет должны чувствовать себя в безопасности, их нельзя отягощать проблемами семейных финансов, еды на столе, квартплаты, вкладных, оплаты других счетов и тому подобным; они не способны постичь глубину таких чувств, как страх, ярость и горе. Будет лучше для обеих, если поддержку матери окажут её взрослые друзья и подруги, если она обратится в специальную группу психологической поддержки или к консультанту, там её выслушают и помогут выработать конкретный план действий. Для девочки лучшей поддержкой будет, если мать чётко осознает свои собственные чувства и сможет сохранить их в тайне от дочери, чтобы уберечь девочку от непосильных переживаний.

Девочки довольно часто либо упрекают матерей за развод, либо принимают их сторону в борьбе против отца. Обе эти позиции одинаково нежелательны, ибо не способствуют выработке здорового отношения к разводу. Дочерей мучают разные чувства: в зависимости от возраста они могут ощущать себя преданными, потерянными, подавленными, отвергнутыми, злыми, равнодушными, испуганными и опечаленными. Бывает, девочки отрицают свои чувства, отталкивают мать или отца и заявляют, что ничего плохого не случилось.

Девочки в начале подросткового периода, и без того подверженные психологическому риску, воспринимают развод родителей особенно тяжело. Если большинство мальчиков выплёскивает свои чувства в действие, то девочки носят всё в себе, становясь более самокритичными, более требовательными к себе. Те же, кто не в силах держать свои чувства в себе, могут пристраститься к наркотикам или алкоголю, стать сексуально распущенными, демонстративно нарушать семейные правила, пропускать школу, держать себя дома замкнуто и угрюмо. Оба родителя должны сделать всё возможное, чтобы взаимными упрёками в присутствии дочери не загнать ее в такую ловушку. Только постоянно убеждая девочку в том, что она по-прежнему любима, что не она является причиной их, родительских, неурядиц, что и папа и мама всегда рядом и готовы «подставить плечо», несмотря ни на что, родители и после развода могут сохранить с дочерью тесные отношения, которые для нее так страшно потерять.

Хотя и есть некоторая статистика насчёт неблагоприятных последствий развода и мы не склонны умалять травматичность ситуации и глубину испытываемых всеми чувств, надо сказать, что все члены семьи оправляются после развода достаточно быстро. Когда новый уклад устанавливается в семье прочно, оба родителя даже могут обнаружить, что, когда они избавились от брака и связанных с ним супружеских проблем, у них стало больше времени и сил для общения с дочерью. Поскольку брачные проблемы больше не бросают на дом чёрную тень, родители и дочь свою видят более ясно. При этом очень важно, чтобы отец настоял на праве проводить с дочерью определённое время, брал ради неё отпуск на работе, приводил её с собой на работу, предложил свою помощь в том, чтобы водить её на занятия музыкой, ходил с ней к врачу и за покупками, чтобы он оставался с нею дома, когда она больна, чтобы они вместе с дочерью делали какие-нибудь забавные вещицы и так далее, и так далее.

Если мать и дочь проводят вместе время за занятием, которое им обоим доставляет удовольствие, их отношения крепнут и связь между ними становится прочнее. Дочери очень важно убедиться в том, что её мама, несмотря на свою новую работу, новое жильё, свой новый статус одиночки, — это всё та же мама, которая всегда готова внимательно выслушать, которая по-прежнему тверда в своих требованиях, которая её по-прежнему любит и на которую девочка, как и прежде, может положиться.

Мачеха и отчим

Воспитывать неродных детей трудно, и это лишь самая мягкая характеристика такого положения. Многим порой эта миссия представляется невероятной. Сказанное выше об особенностях роли матери и отца в жизни девочки распространяется и на тот случай, если у вас падчерица, правда, здесь появляется одно огромное отличие. Родные родители начинают всё с самого начала, а в жизнь падчерицы вы входите тогда, когда часть пути к женской зрелости у неё уже позади. И проходит в среднем от трёх до пяти лет, прежде чем падчерица отведёт вам место авторитета в своей системе отношений. Конечно, этот период может быть разным, в зависимости от конкретных семейных условий: кто-то приспосабливается быстрее, а кто-то оказывается вообще не в состоянии принять в свою жизнь «чужака». Вот несколько советов, которые, на наш

взгляд, могут оказаться вам полезными.

Никогда не ждите, что сможете занять место родного родителя. Хотя многие девочки и любят своих приёмных родителей, но обычно они сохраняют верность родным. Так и должно быть. Необходимость делать выбор вносит ещё больший раскол между девочкой и новым членом семьи. Для девочки будет лучше, как, впрочем, и для всех членов семьи, если родители станут выступать единым фронтом. Они должны поддерживать друг друга, решая разногласия в отсутствие ребёнка, но при этом строго следуя правилу номер один: при всех разногласиях, касающихся ребёнка, приёмный родитель должен уступать родному. Каждый из воспитателей в таком обсуждении должен быть уверен, что он может без опаски выражать свои чувства, взгляды и требования к воспитанию ребёнка, не боясь быть осмеянным, отвергнутым или раскритикованным. Когда дело доходит до принятия окончательного решения и его соблюдения, последнее слово принадлежит родному родителю. Однако ставить в известность девочку нужно вместе, ибо это повышает авторитет неродного родителя как воспитателя.

Дайте себе время вжиться в роль родителя. Доверие возникает медленно, особенно у девочек постарше. Они снова и снова проверяют, надолго ли задержится новый родитель, как далеко можно при нём заходить, насколько свободно можно себя чувствовать. Спросите у падчерицы о принятом в семье распорядке и ритме жизни и постарайтесь подстроиться под него, а не меняйте всё с лёту. Устраивайте совместные забавы и никогда не обещайте больше, чем можете сделать.

Укрепляйте свои супружеские отношения. При сложных отношениях в сводной семье дочь моментально обнаружит малейшую трещинку в брачном союзе и будет стараться её расширить. Заступаясь друг за друга и с готовностью анализируя любые возникающие проблемы, вы сможете создать обстановку надёжности, которая так нужна девочке и которая сможет убедить её в том, что ей не придётся снова проходить через кошмар потерь и разрыва отношений, что она может заниматься проблемами своего взросления, не растрачивая душевные силы на отношения между родителями.

Уважайте право дочери на тайну. В жизни падчерицы есть такие сферы, куда неродной родитель не должен пытаться проникнуть. Необходимость быть в курсе дел двух семей — довольно трудная задача, и девочка может испытывать внутренний дискомфорт из-за того, что не знает, где и что можно сказать. Дайте ей немного свободы, уважайте её интимные чувства и будьте готовы поговорить с ней, если она вдруг этого захочет. Иногда с кем-то посторонним, с «третьей стороной», разговаривать бывает легче, чем с родным родителем, поэтому девочка может обратиться к мачехе или отчиму, чтобы прояснить свои отношения с родным родителем, взглянув на них как бы со стороны. В таких случаях, конечно, лучше всего сохранять позицию нейтрального слушателя, а не упрекать одного или защищать другого родного родителя.

Семейное обсуждение вопросов сексуальности и допустимых пределов наготы в доме, заключение по этому поводу конкретных соглашений облегчает существование всем членам семьи. Возможно, будет полезным посмотреть, как решаются эти вопросы девочками в другой семье. Обычно о половых проблемах

девочка беседует с матерью, если такой разговор вообще случается. Если мачеха доступна и открыта для общения, то обсуждение каких-то важных и смущающих девочку проблем поможет падчерице преодолеть стоящий между ними барьер и положит начало формированию близких отношений. Но главное — уважительно относитесь к тайнам девочки.

Возможности любви между падчерицей и новым родителем беспредельны. Какие бы трудности ни возникали, как это бывает в любых взаимоотношениях, постепенное осваивание пределов допустимого и открытость сердца смягчают даже самые запутанные ситуации.

При традиционной структуре семьи, в семьях с одним родителем, в сводных семьях — воспитание девочки всегда требует единства и сплочённости воспитателей. Ибо эта задача не под силу одному родителю и даже двум родителям,

если они действуют каждый сам по себе. Нужно выходить из семейной изоляции, общаться с другими родителями, настроенными так же, с друзьями, родственниками, учителями и пожилыми людьми, ведь каждый из них может оказать поддержку, найти время, поделиться своей жизненной мудростью и убеждениями, чтобы помочь нашей дочери превратиться в зрелую, здоровую женщину.

Глава 6

Ограды: выработка здорового чувства личной свободы и чётких личностных границ

Хороший забор — хорошие соседи.

Старинная поговорка

В своей первой книге «Воспитание сына, или как вырастить настоящего мужчину» мы писали о том, что мальчикам нужно знать три вещи: кто главный, каковы установленные правила и собираетесь ли вы вводить эти правила в жизнь. Если постоянно помнить об этих трёх вопросах, когда устанавливаешь границы и определяешь меру последствий за их нарушение, то воспитывать мальчика становится значительно легче. Однако, жизнь девочек мотивируется совсем другими вопросами:

1. Включена ли я в систему отношений?
2. Какова природа наших отношений?
3. Кто я в системе этих отношений?
4. Что нужно, чтобы поддерживать эти отношения?

Если рассматривать все поступки дочери с точки зрения

потребности устанавливать отношения, то можно обозначить пределы допустимого и определить последствия, благодаря чему девочка расцветёт пышным цветом. Хотя девочкам тоже нужно знать, каковы правила, они всё-таки больше сосредоточены на аромате отношений с «главным», чем на сути этих правил.

Чёткость личностных границ — залог личной свободы

*Границы, установленные тобой, охраняют
твой внутренний мир, твою сущность
и твоё право выбора.*

Джерард Мэнли Хопкинс

«Как я научу свою дочь определять чёткие личностные границы, — восклицают многие матери, — если я занимаюсь в пяти разных оздоровительных группах, проходила у своего психотерапевта трёхмесячный курс лечения и всё-таки позволяю своему начальнику перешагивать через меня и не могу чётко установить свои личностные границы?» С изменением роли мужчины в нашем обществе отцы тоже пребывают в растерянности, не в силах решить, как же им держать себя в отношении семьи, друзей, работы и общества. Если наше общество хочет избавиться от миллионов «функциональных нарушений», то матери, отцы и дочери должны вместе научиться устанавливать личностные границы.

Нам теперь часто приходится читать о взаимозависимости, гиперопеке и недостатке внимания. У всех этих проблем один корень — отсутствие чётких и ясных личностных границ, знания того, где начинается «я» и где заканчивается. У каждого из нас бывают моменты, когда мы берём на себя чье-то переживание, боль, хорошие или плохие поступки и тому подобное. Родители особенно склонны винить себя во всех поступках своих детей. Большинство специалистов утверждают, что женщины более подвержены взаимозависимому поведению, чем мужчины. Их с детства учат, а возможно, и физиология их предрасположена к тому, чтобы принимать слишком большое участие в жизни других людей. Потом их за это критикуют, или они сами начинают возмущаться и постоянно обижаться на то, что другие заявляют на них права. Эта парадоксальная ситуация оказывается для женщин и девочек абсолютно неразрешимой. Наше общество предопределило женщине функции воспитателя, опекуна, матери и в то же время обесценивает эти жизненно важные задачи. Доктор медицины Джин Бэйкер Миллер, профессор психиатрии в Медицинской школе Бостонского университета и директор образовательных программ в Стоун-центре при Веллслейколледже, пишет в своей книге «К новой психологии женщины»: «Нет никакого сомнения в том, что большая часть общества считает, что мужчины должны заниматься важным делом, а женщины — посвятить себя „задачам помельче“: помогать расти и развиваться другим человеческим существам». Если бы женщины не справлялись с этой «задачей помельче» так хорошо, современное общество оказалось бы ещё в более тяжёлом положении, чем сейчас!

Как только женщины осознают, насколько важна их работа и дома, и на рабочем месте, они смогут позволить себе предложить мужчинам разделить ответственность за воспитание детей. Формирование отношений, которые приносили бы пользу окружающим и нам самим, требует чёткости и осознанности в установлении личностных границ. Чтобы помочь в этом своей дочери, мы прежде всего должны разобраться в себе. Воспользуйтесь приводимой ниже анкетой, чтобы выяснить «состояние здоровья» ваших личностных

границ.

Всё ли у вас в порядке с границами личности?

Ответьте на каждый вопрос по пятибалльной системе. 1 балл означает «всегда», 5 равнозначно «никогда».

		В сегда	асто	И ногда	Р едко	Н икогда
	Мне трудно решить, чего я хочу.					
	Вместо того чтобы переживать из-за чего либо, я попытаюсь извлечь из этого пользу.					
	Я меняю свои планы, поведение, взгляды, что бы угодить окружающим меня					
	Я считаю, что я, делая для других все больше и больше, получаю все меньше и меньше удовлетворения.					
	Я доверяю мнению других больше, чем своему собственному.					
	Я живу в надежде, что произойдет что-нибудь хорошее.					
	Я считаю, что у меня нет права на тайну.					
	Я думаю о поведении окружающих.					
	У меня складываются отношения с такими людьми, которые не могут позаботиться обо мне.					
0	Я приношу извинения за поведение других людей, если оно задевает меня.					
1	Я легко поддаюсь на лесть.					
2	Я полагаюсь на тех, кто заботится обо мне.					
3	Я делаю одолжения, даже если мне этого не хочется.					
4	Я не могу одернуть окружающих, если они оскорбляют меня или моих друзей.					
	Меня обижают, надо мной издеваются.					

5						
6	Мне знакомо чувство гнева.					
7	Я помогаю другим только потому, что знаю—так нужно делать.					
8	Мне страшно, и я не знаю, что делать.					
9	Мне кажется, что я ничего не могу изменить в жизни.					
0	Мне кажется, что я живу не своей жизнью.					

Теперь суммируйте баллы ответов. Если у вас получилось 40 или меньше, то, возможно, для вас были бы полезны специальные занятия, чтение соответствующей литературы, работа с консультантом или просто душевный разговор с человеком, личностные границы которого, на ваш взгляд, прочны и надёжны, тогда вы сможете и дочери продемонстрировать, что такое личностные границы.

Если девочка внутренне осознаёт, где начинается и где кончается её ответственность за себя и других, то это придаёт ей силы быть в мире самой собой, верить в свои способности и возможности. Если окружающие станут пользоваться её великодушием, злоупотребляя им, она сможет сказать: «Нет! Хватит!», — твёрдо зная, что для неё лучше, и не станет мучиться чувством вины, которое многих из нас заставляет поддерживать изнурительные отношения со своими детьми, супругами, возлюбленными, начальниками, друзьями. Девочка, чётко осознающая, кто она, хорошо понимает, что ей нравится, чего она хочет и как этого добиться, или, по крайней мере, не боится обратиться за помощью, чтобы получить то, что ей нужно. Наличие чётких личностных границ позволяет девочке игнорировать полоролевые стереотипы даже перед лицом мощного противодействия.

Для девочки у меня слишком, широкие плечи и сильные руки. И так было всегда. Я ненавидела их, и ребята меня из-за них ужасно дразнили. Потом брат научил меня метать копье. С мамой было дурно, когда я сказала, что хочу выступить в команде по лёгкой атлетике. Мама заявила, что девочки этим никогда не занимаются. Тренер тоже смотрел на меня скептически, пока я не метнула. копье специально для него. Теперь я член команды, и очень её люблю. Мама тоже успокоилась, да и не имеет значения, что думают окружающие. Главное — что я получаю удовольствие, хорошо метнув копье.

Джанет, шестнадцати лет

Девочка, не потерявшая контакт со своим внутренним чувством, поймёт, счастлива она или несчастна. Она не позволит, чтобы другие манипулировали ею, хотя и будет с ними считаться. Она готова, когда надо,

сделать больше, но и оплата должна быть достойной. У неё ко всем без исключения высокие мерки, и, хотя она довольно гибка в своих: требованиях, тем не менее знает, что окружающие должны отвечать за свои действия. Она не допустит, чтобы другие пользовались ею или ущемляли её права. Она способна поддерживать только такие отношения, где забота и любовь взаимны, где и дают и получают обе стороны. У такой девочки разносторонние интересы, правда, они могут меняться, но в; свободное время она всегда занимается тем, что ей нравится, потому что хорошо знает, что хоть это и волнует окружающих, но не они будут нести за это ответственность. Она не боится проявить своё недовольство, свой гнев и воспринимает его как сигнал какого-то неблагополучия. Она может сказать «нет», когда её просят об одолжении, если знает, что потом будет чувствовать себя обиженной. И главное, она чувствует себя уверенно и надёжно, всегда зная, что при любых обстоятельствах существует возможность выбора. Она; оберегает свою личную жизнь и требует, чтобы окружающие не переступали границ её личной свободы. Жизнь, которой она живёт, близка к тому, какой девочка хотела бы её видеть.

Люди с нормальными личностными границами самостоятельны и способны поддерживать хорошие отношения с окружающими. Если мы поможем своим дочерям развить в себе чувство самоощущения, это даст им возможность свободно следовать своему предназначению, быть счастливыми и целеустремлёнными. Шерри Глюк, писатель и педагог, работающий с родителями, рассказывает о двух своих дочерях: «Они обе не будут молчать, если надо постоять за свои права, и, неплохо владеют навыками ведения переговоров. Иногда с ними бывает трудно, но я счастлива, что они выросли такими. Когда я была девочкой, от меня требовали, чтобы я соглашалась со всем, что было решено. Став взрослой, я была вынуждена учиться отстаивать свое мнение. И я рада, что наши девочки учатся этому уже сейчас. Пусть мне порой с ними и бывает трудно, но я думаю, что это умение пригодится им в жизни. Я знаю, что если они когда-нибудь попадут в затруднительное положение, они сумеют из него выбраться, потому что верят в себя и могут хорошо выразить словами то, что чувствуют».

Наказания не помогают

Владелец собаки привёл своего питомца к ветеринару на осмотр и пожаловался, что собака пачкает ковёр. «Ну, это легко прекратить, — сказал ветеринар. — Когда она снова напачкает на ковёр, суньте её в это носом и вышвырните в окно». Владелец собаки вернулся домой и проделывал это в течение месяца. Ветеринару было любопытно, и он позвонил владельцу собаки, чтобы узнать, помогло ли наказание. «Не очень, — сказал владелец собаки, — теперь, когда она пачкает на ковёр, она сует в это нос и выпрыгивает в окно».

Наказание предполагает использование силы и, как всякий акт устрашения, порождает только гнев, обиду и желание отомстить. Поскольку наказание всегда сопряжено со стыдом, насмешкой, угрозой, насилием и изоляцией, его применение нередко только закрепляет то поведение, которое нам хотелось бы исключить.

Воспитательница дочери пожаловалась мне по телефону, что, если Карен что-либо не устраивает в игре, она бьёт детей. После этого звонка я так расстроилась, что чуть не побила Карен. Потом я поняла, где она научилась драться, если её что-то расстраивает, — от меня! Я стала замечать, что шлёпаю её постоянно. Мне было не по себе. Бетти, расстроенная мать четырёхлетней Карен

Древняя истина «наказание должно соответствовать преступлению» не годится на поприще воспитания детей. Если мы рассматриваем проступки своей дочери как преступления, мы с самого начала стоим на ложных позициях. Правда о наказаниях заключается в том, что они редко бывают связаны с проступками. Единственный урок, который ребёнок извлекает из того, что на него наорали и унизили за разлитое за обедом молоко, состоит в том, что папа кричит громко и что это страшно и стыдно. Наказав свою дочь, мы, возможно, и почувствуем облегчение, выплеснув собственную растерянность и гнев, но вряд ли научим её быть более осторожной за столом и привьём ей хорошие манеры. Шлёпая, стучая, крича, ставя в угол, запирая, можно на какое-то время предотвратить повторение каких бы то ни было проступков, в которых повинны наши дочери, но чаще всего раздражающее нас, своенравное, безответственное или грозящее опасностью поведение проявляется в другом, потому что наказание не учит ребёнка управлять собой и контролировать своё поведение.

Д: Когда вы подавляете в себе какое-то чувство, оно потом обязательно проявляется в чем-то другом. Даже женитесь, если это кому-то не нравится! Наказание — это акт подавления и отрицания. Мы становимся рабами того, что отрицаем, потому что оно никуда не уходит. Оно просто куда-нибудь прячется. Если наша маленькая дочка откровенно выражает, например, свой гнев, а мы говорим: «Маленькие девочки не должны сердиться», — то гнев уходит в подполье, и мы обязательно столкнёмся с ним впоследствии, в отрочестве.

Мы видим, что родители испробовали множество самых странных мер. Они пытаются лишить ребёнка чего-либо, что-то ему не давать. Но это помогает лишь ненадолго. Дело вообще не в вещах. Дело в том, что у девочки остаётся в голове, и в том, как она этим пользуется. Она должна уметь просчитать, как её поступки отразятся на ней самой сейчас и потом. Она должна уметь делать выбор, оставаясь самой собой; ей должно хватить храбрости встретить лицом к лицу неприятие со стороны товарищей, которые с ней не согласны; она должна научиться продумывать всё до логического конца. Мы не имеем права ждать, пока девочка станет подростком, чтобы научить её этому, потому что к тому времени утечёт слишком много воды, слишком многое может случиться, слишком многое будет толкать её то туда, то сюда. Мы должны начинать учить её чувствовать нутром, что для неё хорошо, вне всякой зависимости от того, что кто-то может подумать, — мы должны учить дочь этому, пока она маленькая. Большинству детей хорошо знакомо это чувство, но следовать ему нужно учиться. И может быть, всем нам тоже?

Джеймс, консультант по вопросам стрессовых ситуаций в семье
Установление оград и определение меры последствий

Ограды, в отличие от наказаний, чётко отмечают периметр указанной территории. Маленьких детей учат, где можно играть, потому что забор заднего двора определяет собой безопасную зону. Они знают о невидимом заборе, окружающем кухонную плиту, и о том, что бабушка поставила невидимые барьеры вокруг своего шкафчика со старинными чашками. Люди инстинктивно воздвигают вокруг себя ограду, и мы все должны научиться соблюдать необходимую дистанцию при общении.

Сначала ограды устанавливаются ради безопасности. Эти ограды требуют многократного подкрепления и подтверждения, потому что их нарушение несёт в себе угрозу для жизни. Не играй на улице: тебя может сбить машина. Не трогай плиту: ты можешь обжечься. Не садись в машину с посторонними: мы можем тебя потерять. Не оставляй свою куклу на лестнице: мама споткнётся и упадёт. Не ешь красивые красные ягоды: они могут оказаться ядовитыми. Такие ограды мы называем КИРПИЧНОЙ СТЕНОЙ. Поскольку последствия нарушений этих оград столь опасны, родители должны найти такие меры воздействия, которые бы сделали повторные нарушения невозможными и способствовали бы развитию самоконтроля у ребёнка. КИРПИЧНЫЕ СТЕНЫ устанавливаются решительно и твёрдо, здесь не должно быть места переговорам, а последствия их нарушения должны быть, достаточно суровы, чтобы девочка знала: родители не шутят. Логическим следствием появления снова и снова оставленных на лестнице игрушек может стать их отправление в «тайное убежище», где они некоторое время будут «отдыхать». Они мог/т возвратиться и завтра, но такое временное исчезновение и пережитое чувство потери помогут маленькому ребёнку осознать, что у игрушек есть своё место и что это вовсе не лестница. В случае привлекательности ядовитых ягод самое эффективное — твёрдо сказать «нет» и предложить безопасную замену, не менее привлекательную, которую тоже можно исследовать на вкус. Ключевыми моментами для родителей здесь являются терпение и настойчивость, потому что только чудо-ребёнок всё понимает и усваивает с первого раза и навсегда.

На первую свою дочку нам достаточно было только строго посмотреть, и она сразу же понимала, что с ней не шутят. Но совсем по-другому обстояло дело со второй. Ни взгляд, ни решительный тон не оказывали никакого воздействия на её стремление исследовать всё вокруг себя. Если существовал хоть малейший шанс, что она подвергнет себя опасности, то нужно было обязательно оказаться рядом, взять её за руку, постараться отвлечь и дать ей взамен что-нибудь безопасное. И нам приходится делать это каждый раз снова и снова! Думаю, она и взрослая будет такой же.

Бесс, мать шестилетней Эмили и двухлетней Кристи

По мере того как девочки растут, ограды перестают быть просто верёвкой с красными флажками, натянутой вокруг грозящих опасностью людей, поступков или предметов. Они становятся внутренними преградами, которые позволяют дочери поступать разумно. Доктор философии Харриетт Лер-нер, психотерапевт и автор бестселлера «Танец гнева», пишет: «Женщин, в частности, всегда приучали не брать на себя ответственность за решение их собственных проблем, делали за них выбор и тем самым контролировали всю их жизнь». Печально, но женщины привыкли ждать, пока другие сделают их счастливыми, а это приводит к

упрёкам, придиркам, злости, к чувству вины и беспомощности, к депрессии. Истоки этих ощущений уходят корнями в раннее детство, когда девочек учат беспрекословно подчиняться, полагаясь на мнение и знания других людей, сбивают с толку из-за проступков, приучают заботиться об окружающих в ущерб своим собственным нуждам.

КИРПИЧНЫЕ СТЕНЫ должны стать для девочек первым уроком того, какими могут быть последствия её собственного поведения. Последовательное соблюдение установленных правил развивает в них чувство внутреннего самоконтроля и саморегуляции. Когда наши дочери становятся старше, эти внутренние границы поддерживаются за счёт оград, которые мы называем ДОГОВОРНЫМИ СОГЛАШЕНИЯМИ, или УСТНЫМ ДОГОВОРОМ. При таких оградах девочка поступает ответственно, когда нарушаются эти договоры. Если договор был нарушен, то девочка может извиниться и исправить ошибку. В этом случае она действует из желания сохранить отношения, а не из страха перед наказанием. Такого поведения от дочери нельзя ждать до тех пор, пока у неё не будет сформировано чувство ответственности и понимание причинно-следственных связей, что обычно бывает в возрасте между восемью и десятью годами.

Нам пришлось всерьёз перестраиваться, когда Энн начала водить машину. Я не могла уснуть, пока не знала, что она, наконец, дома. Она обещала звонить, если где-нибудь задержится по какой бы то ни было причине. Недавно она забыла позвонить, и я чуть не сошла с ума за тот час, на который она опоздала. Причина её задержки была вполне уважительной, но ей не потребовалось бы особого труда, чтобы позвонить. Я рассказала ей, как волновалась всё это время; она поняла свою вину, и её извинения убедили меня в этом. Я знаю, что её слову можно верить.

Пэт, мать шестнадцатилетней Энн

Как гласит старая пословица, «хороший забор — хорошие соседи», поэтому правильно определённые ограды и последствия дают возможность девочке вырасти в здоровую нормальную женщину. Умение определять границы своей личной свободы позволяет девочке понять, где начинается и где кончается её ответственность за других. Надёжные внутренние преграды помогают ей отличить разумный выбор от неразумного. Постепенно родители, поскольку именно на них лежит ответственность за установление оград, должны переходить от одобрения или неодобрения поступков дочери на более сильную позицию, то есть к осознанию того, какие ограды и последствия нужны, чтобы помочь девочке понять, кто же она, какова её ответственность перед собой и окружающими и как принять самой разумное решение в том или ином случае.

Ограды типа ПЛЕТЕНЬ и РЕЗИНОВАЯ СТЕНКА помогают семье организовать свою жизнь и избежать лишних проблем. ПЛЕТЕНЬ очерчивает круг требований, связанных с правилами гигиены, аккуратностью, выполнением обязанностей по дому и тому подобное. Эти требования чётки и ясны: мы чистим зубы и умываемся, и делать это нужно регулярно. Другой пример связан с обязанностями по дому: например, твоя обязанность по понедельникам, средам и пятницам выносить утром до школы мусорное ведро. Семи-восьмилетний ребёнок порой может перескочить плетень, потому что забыл, устал или ему скучно. Если

девочка сознательно относится к своим обязанностям по дому, то и тогда довольно часто приходится ей о них напоминать. Если же она постоянно забывает сделать то, что нужно, то может потребоваться детальное обсуждение вопроса и установление последствий такой «забывчивости». Бывает, что предложенное дело не по силам дочке или не по душе. Мы знаем девочку, которую тошнит при взгляде на всё неприятное, поэтому для неё вынести мусорное ведро — слишком мучительная работа. Зато она очень любит порядок, поэтому вытирать пыль и прибирать в комнате для неё удовольствие. Она делает это со всей тщательностью и гордится результатом.

Хорошие ограды способствуют формированию здорового образа Я. Ограды должны быть достаточно просторными, чтобы у девочки была возможность рискнуть и даже в чём-то потерпеть неудачу. Учиться на собственных ошибках гораздо интереснее, чем когда мама или папа спасают тебя и лишают возможности проверить свои силы и выяснить предел своих возможностей. РЕЗИНОВЫЕ СТЕНКИ — это ограды достаточно просторные, чтобы обеспечить свободу, но и достаточно тесные и упругие, чтобы обеспечить девочке безопасность и уверенность в себе. Девочки чувствуют себя потерянными и брошенными, если нет чётких границ, очерчивающих пределы допустимого. Когда же эти рамки настолько тесны, что не оставляют возможности рискнуть, совершить ошибку, столкнуться с последствиями своего собственного выбора, девочка начинает в них задыхаться. РЕЗИНОВЫЕ СТЕНКИ предполагают более серьёзные последствия за пренебрежение ими.

Черил умоляла меня разрешить ей после школы ходить домой с подругами. Она обещала, что будет выполнять установленные в нашей семье правила: не останавливаться по дороге, идти прямо домой, не садиться в машину с незнакомыми и ребятами постарше. Несколько недель спустя я узнала, что она ехала домой с несколькими старшими ребятами из другой школы. Я сказала ей: «Нет, милочка! В течение двух недель ты будешь ездить домой на автобусе прямо до дверей нашего дома, а потом, может быть, мы попробуем ещё раз». После этого она поняла, что я не шучу насчёт соблюдения правил, и больше у нас проблем не было.

Рита, мать одиннадцатилетней Черил

ЖЕЛЕЗНЫЕ РЕШЁТКИ бывают необходимы, когда девочка подвергает риску себя или становится опасной для окружающих. Её поведение настолько выходит из-под контроля, что она нуждается в круглосуточном наблюдении со стороны родителей, школы, спецучреждения или психиатрической больницы. Это самый крайний метод, и мы надеемся, что большинству родителей он не понадобится. Если у девочки нет внутреннего осознания того, кто она, где начинается и где кончается ее Я, какова её ответственность перед собой и окружающими, что она может и должна контролировать своё поведение, она рискует наткнуться на ЖЕЛЕЗНЫЕ РЕШЁТКИ. Как бы мы ни любили своих дочерей, какими бы чистыми они нам ни казались, мы обязаны твёрдо и ясно дать им понять с самого начала, «что такое хорошо и что такое плохо», что опасно, а что нет, что можно и чего нельзя.

Ограды в действии

Джуди, одинокая мама четырнадцатилетней Лизы, была удивлена, получив записку от директора школы. В течение последнего месяца Лиза пропускала по несколько уроков каждый день. Когда Джуди сообщила Лизе об этом, та ответила: «Ха, я пропустила только однажды». — «Но в записке сказано, что ты пропускаешь уроки каждый день. Это не значит однажды». На это Лиза обвинила мать в том, что та больше верит школьной администрации, чем собственной дочери, и Джуди стало совсем нехорошо. Она решила написать в ответ директору о том, что они с дочерью обсудили эту проблему и что теперь всё будет в порядке. Лиза согласилась больше не пропускать занятий. (УСТНЫЙ ДОГОВОР).

Две недели спустя по почте пришла другая записка, в которой Джуди просили прийти в школу, потому что Лиза «хронически отсутствует». Лиза теперь дошла до того, что прогуливала целые дни. Джуди была удивлена. До сих пор растить Лизу было легко: с ней практически не было проблем. После посещения школы Джуди поняла, что просто напомнить Лизе об её обязанности ходить в школу явно недостаточно. Она сообщила Лизе, что та на две недели лишается права выходить из дому, кроме как в школу и что это время ей следует использовать для того, чтобы наверстать пропущенное. (РЕЗИНОВАЯ СТЕНКА). Лиза запротестовала, но мать выслушала её и сделала так, как решила. Через две недели Джуди сообщили из школы, что прогуливать девочка стала в два раза меньше, но опасения, как бы её поведение не ухудшилось, ещё остаются. Джуди поняла, что нужны более решительные меры. Лиза осталась безо всяких развлечений на выходные, и Джуди решила использовать возможность поговорить с ней о школьных делах и ее приятелях, о чем она вообще думает. В тот день она многое узнала о дочери такого, о чём раньше и не подозревала. Лиза пожаловалась матери на то, что в школе скучно, что она не питает особого уважения к учителям, потому что они преподают примитивно, как заведённые, не прилагая ни малейшего усилия к тому, чтобы зажечь учеников энтузиазмом, заинтересовать учёбой, развить в них творческие способности. Она считает, что с гораздо большей пользой для себя проводит время вне школы, разговаривая со своими друзьями о реальной жизни. Джуди рассказала дочери, что, когда она сама была подростком, у нее было такое же отношение к школе. Вдвоём они пришли к выводу, что всё-таки для Лизы будет лучше, если она перестанет нарушать школьные правила. Джуди пообещала Лизе, что позволит ей заниматься всем, что дочери интересно, но во внешкольное время. (ПЛЕТЕНЬ). К разочарованию Джуди, этот разговор не принёс нужных перемен, и она поняла, что школа не может уследить за её дочерью и заставить девочку ходить в класс. Джуди знала, что какие-либо изменения возможны, только если они будут исходить от Лизы и от неё самой. Однажды рано утром она проснулась с готовым решением. Джуди договорилась на работе о двухнедельном отпуске. В понедельник утром она объявила дочери: «Пойдём! Через десять минут мы должны быть в школе». — «Что значит „мы“?» — подозрительно спросила Лиза. Джуди просто ответила: «Пойдём. Пора». Джуди припарковала машину и вышла из неё вместе с Лизой. Лиза пожалала плечами, решив, что мать снова идёт на беседу к директору по поводу её плохой посещаемости. Но вместо этого Джуди направилась вместе с Лизой к шкафчику, улыбаясь по дороге другим школьникам. Здесь Лиза обратила внимание на то, что на матери не то платье, в котором она обычно

ходит на работу, а одежда попроще. «В чём дело, ма? Ты же опоздаешь на работу». Джуди улыбнулась и сказала: «Поскольку у тебя столько проблем с посещением школы, мы теперь будем проводить целый день вместе». (ЖЕЛЕЗНЫЕ РЕШЁТКИ). Реакция Лизы была незабываемой. Она склонила голову набок, как собака, услышавшая непривычную команду, и протянула: «Что?»

«Я ходила за ней из класса в класс целый день. Было жалко смотреть, какой униженной она себя чувствовала, но я знала: только это может заставить её ходить на уроки. Я сидела на каждом уроке на задней парте. И даже в туалет пошла с ней вместе. Поскольку я заранее договорилась обо всём с директором, то во время обеда я поела за учительским столом. К концу дня Лиза ощутила, что „нашла коса на камень"». В тот вечер дома у нас было мертвенно тихо.

Следующее утро было забавным. Лиза решила, что целью вчерашнего дня было унижить её и что всё позади. Выходя из машины, она взглянула вниз, увидела мои кроссовки и простонала: „О-о-о, нет, только не это!" Я сказала ей, что до тех пор, пока Она не будет ходить в школу сама, я буду делать это вместе с ней. Вечером она пообещала ходить на все уроки, умоляя дать ей ещё один шанс. Я уступила, но предупредила её, что буду каждый день во время обеда и после уроков проверять, была ли она в классе. Если прошлое повторится, мы начнём сначала. Весь остаток отпуска я каждый день контролировала, ходит ли она в школу. Она ни разу не прогуляла. В понедельник, когда я вышла на работу, она пропустила четыре урока из семи. Меня это привело в ярость. Позже я узнала, что она звонила мне на работу, чтобы выяснить продолжительность моего отпуска. Она ходила в школу, пока я не вышла на работу. Всё оказалось гораздо серьезнее, чем я думала.

Когда в тот день она вернулась из школы домой, я ничего ей не сказала, а когда Лиза ушла спать, я собрала вместе „все оставшиеся прутья от железной решётки". На следующее утро я повесила на стену результат моей работы — ярко раскрашенный календарь от этого дня до окончания учебного года. Когда Лиза спросила, что это такое, я посоветовала ей взглянуть поближе. Она спросила меня, почему на каждом дне недели написаны имена её дедушки, бабушки, двух дядей и моих близких друзей. И тогда я выдохнула: „Сегодня я беру выходной, чтобы пойти с тобой в школу. Поскольку я должна работать, чтобы содержать нас с тобой, завтра, — сказала я, указывая карандашом на следующий день, — дедушка согласился провести с тобой в школе целый день. Календарь размечен до конца учебного года. У меня есть человек на каждый день, за исключением последней недели". Лиза была ошеломлена. В тот день я пошла в школу. Вечером она сказала, что хочет попробовать ещё раз. Я ответила: „Ладно, после того, как дедушка сходит в свою очередь".

Дедушка пришёл, и они отправились в школу. После этого Лиза больше не пропустила ни одного урока и закончила школу даже лучше, чем я ожидала. На этом примере я поняла, что некоторые проблемы требуют концентрации всех сил, преданности и хорошего чувства личностных границ от всех, кого они касаются. В школе далеко не всегда бывает интересно, но так же и в работе, и в любых взаимоотношениях. Я люблю свою Лизу. И я должна её воспитывать, нравится мне это или нет».

Этот рассказ иллюстрирует все типы «оград» в действии. Мы видели, что чем прочнее должна быть ограда, тем больше сил, времени и внимания она требует от родителей. Тем больше нужно беседовать с ребёнком. Если не срабатывает один уровень отношений, то используются более строгие меры, и так до тех пор, пока дочь не поймёт, что от неё требуется, чтобы можно было вернуться к УСТНОМУ ДОГОВОРУ или ПЛЕТНЮ. Содружество воспитателей, о котором мы говорили в главе 5, особенно необходимо при самых строгих оградах. Одному родителю и даже вдвоём здесь не справиться. Многие подростки об этом очень быстро догадываются и хорошо маневрируют в своём неблагоприятном поведении, пользуясь знанием графика работы родителей. У родителей иссякают силы, и они вынуждены терпеть поступки, которые наносят ущерб самому ребёнку, подвергают его опасности и нередко являются симптомами более серьёзных проблем. Если девочка знает, что есть люди, готовые позаботиться о ней и которые будут непреложно, хотя и по-доброму требовать соблюдения правил, она найдёт возможность с пользой применить свой творческий потенциал, вместо того чтобы продолжать нарушать порядок себе же во вред.

«Сейчас Лизе шестнадцать, — рассказывает Джуди. — Я доверяю ей ездить на машине, потому что мы очень сблизились после того инцидента с прогуливанием уроков. Мы много разговариваем, но почти всегда расходимся во взглядах. Мы стараемся сделать так, чтобы у неё было достаточно свободы, потому что она уже продемонстрировала мне, что умеет ею пользоваться. Надеюсь, нам больше никогда не понадобятся ЖЕЛЕЗНЫЕ РЕШЁТКИ. Мы можем обсудить любой вопрос и найти какое-то компромиссное решение до того, как дело примет столь серьёзный оборот. Теперь она знает: дома последнее слово за мной, и я сделаю всё необходимое, чтобы у неё всё было в порядке. Я вижу, что постепенно она обретает способность сама устанавливать себе границы. Если она научится делать разумный выбор, исходя из своих внутренних границ к тому времени, когда ей нужно будет уйти из дому, я буду знать, что сделала доброе дело — помогла стать ей нормальной взрослой женщиной».

Рекомендации по установлению оград

Хорошие ограды способствуют общению. Хотя забор и отделяет двор одного соседа от двора другого, чёткие границы облегчают общение. Мы знаем, где начинается и где кончается наша собственность, и это знание даёт нам больше уверенности в себе при общении с соседями. На ум сразу приходит образ женщины, развешивающей бельё и останавливающей каждого прохожего, чтобы, перегнувшись через забор, поделиться последними новостями.

Кэти потеряла на две недели право по вечерам уходить из дому после того, как два раза подряд вернулась домой на три часа позже условленного. В первый вечер у неё было оправдание, но во второй раз все оправдания звучали смешно. Поэтому в прошлые выходные, вместо того чтобы пойти куда-нибудь одной, она отправилась вместе со мной в гости к моей сестре. За время четырёхчасовой поездки мы поговорили о её мальчике и о том, как она по нему скучает. Затем разговор перекинулся на недавний конфликт. Меня потрясло, когда я услышала от нее, что она заслужила запрет выходить из дому по

вечерам. *«Я бы тебя, мама, перестала уважать, если бы ты не сделала этого», — вдруг сказала она. Ещё больше я была поражена, услышав, как сама говорю ей, что я бы не стала уважать её, если бы она сейчас не рискнула, чтобы узнать побольше о себе, о мире и о том, как далеко я позволю ей зайти! Мы рассмеялись. Забавно, насколько близки мы стали после того, как она поняла, что я не шучу в своих требованиях, но при этом не перестаю уважать её потребность быть самой собой.*

Джессика, мать пятнадцатилетней Кэти

Ограды способствуют сохранению нормальных личностных границ и оберегают контакт девочки со своей внутренней системой управления. Анализируя вместе с дочерью причины ее поступков, мы помогаем ей разобраться во внутренних голосах и побуждениях. Когда девочка видит перед собой возможности выбора и его последствия, она учится принимать решения, и оценивать свои возможности в каждой конкретной ситуации. Она начинает понимать, что нет никакой необходимости действовать сразу же, по первому капризу, или идти на поводу вдруг возникшей идеи, что нельзя советоваться < неопытной подружкой, что не следует реагировать на подначки сверстников по поводу её смелости.

Может показаться, что установление оград ведёт лишь к усилению конфликта и увеличению дистанции между нами и дочерью. Но если наша цель — помочь девочке четко сформировать личностные границы, осознать пределы личной свободы, мы должны уметь прислушаться к ее суждению о положении дел, а это далеко не всегда бывает лёгким для родителей! *Надёжные личностные границы отделяют нас друг от друга и в то же время объединяют.* Результатом настойчивого проведения в жизнь оправданных последствий детских проступков обычно бывает большее взаимопонимание между родителями и дочерью и умение дочери самой следовать здравому смыслу. Со временем она поймёт, что мы использовали эти последствия вовсе не для того, чтобы показать ей, какой она плохой человек. Роль оград и последствий в воспитании иная — обозначить точки соприкосновения интересов, показать, кто и за какие действия несёт ответственность. Как родители, мы отвечаем за то, чтобы наилучшим образом показать дочери, что можно и чего нельзя. Наши дочери обязаны соблюдать установленные рамки, при необходимости требуя их изменения, или нести на себе тяжесть последствий за их нарушение. Это помогает девочке познать самое себя, научиться различать, какому внутреннему голосу или чувству можно следовать, а какому нет. В ходе этого процесса девочки постигают наши жизненные ценности. Привычка уважать установленные границы рождает общность и доверие, облегчая тем самым нелёгкое совместное путешествие через отрочество.

Хороши такие последствия, которые в наибольшей степени соответствуют «пролому» в ограде.

Ж: Прежде чем определить меру последствий, я стараюсь решить, будет ли подобное стремление действовать полезно, и пытаюсь убедиться, что потом не пожалею о содеянном. В конце концов я поняла, что мне вовсе не обязательно реагировать сразу же. Знаете это глупое ощущение, что ты, как родитель, должен всегда знать, что делать? Когда дочка была маленькой и плохо вела себя, я научилась говорить себе: «Мне нужно подумать, как лучше помочь тебе запомнить, что игрушки нужно убирать на место», — и это давало мне

время подобрать такие последствия, которые были бы непосредственно связаны с тем, к чему я её хотела приучить. Сознание того, что я могу остановиться прежде, чем что-нибудь предпринять, уменьшало и сильное желание выплеснуть свой гнев, ведь это, кстати, всё равно не помогает нам научить детей вести себя так, как мы считаем нужным.

«Папа, это несправедливо. Какое отношение имеет вечерняя сказка к этой зелёной гадости, которую я не хочу есть?» — как-то вечером мудро заметила дочка после того, как я потерял терпение из-за её привередничанья за ужином.

Джефф, отец семилетней Лизы

Девочки обычно противятся тому, в чём не видят смысла. Их сопротивление как бы заставляет нас подумать, есть ли смысл в наших действиях или нет и не машем ли мы просто красной тряпкой перед быком. К сожалению, подспудно девочка понимает, что она неправа, что её наблюдения не имеют значения. Ощущение собственной неправоты рождает обиду и гнев, то есть те же чувства, какие возникают, когда человека стыдят, унижают или упрекают. Последствия, которые соответствуют «сломанной ограде», созвучны с чувством справедливости, свойственным всем дочерям. Ведь столкнуться со справедливыми последствиями само по себе нелегко, ибо мы ставим заслон тому, о чем задумалась девочка, но ещё хуже, если дочери приходится переживать и несправедливость. Оберегайте её способность видеть вещи в истинном свете. Дайте себе время остыть, а уж потом ищите эффективную меру последствий. Скажите девочке, что она права. Вечерняя сказка, скорее, имеет отношение к проволочкам с подготовкой ко сну. А отказ от «зелёной гадости» пусть лучше повлечёт за собой лишение сладкого. Для неё и это будет неприятно, но где-то глубоко внутри девочка почувствует успокоение: «Да! Мои родители заботятся обо мне и знают, что делают». Такая убежденность для девочки может быть важнее всего остального.

Хорошие ограды возводятся вокруг проблемы, а не затрагивают личность. Слишком уж часто члены семьи воспринимают поступки друг друга как поползновение на свободу личности, и трудно поверить в то, что наши дети не поступают иногда нам назло. Иначе почему же они делают то, что делают? «Почему они на самом деле поступают так?» — вот вопрос, который мы должны задавать сами себе, когда устанавливаем ограды и выбираем меру последствий. Порой, вникнув в подтекст детского проступка, мы можем обнаружить подлинную проблему.

Я обычно очень расстраивалась, когда Дженни кричала и бегала по магазину. Я думала: «Почему она так позорит меня? Зачем?» Потом я поняла, что она просто устает и бывает голодной и её крик взывает ко мне о помощи, а не позорит меня на людях.

Джуди, мать четырёхлетней Дженни

Если мы заикливаемся на ощущении собственного дискомфорта или неловкости, мы упускаем уникальную возможность наладить связь со своей девочкой. Не поймите, пожалуйста, нас неправильно. Мы не собираемся защищать ни родительский мазохизм, ни детский деспотизм, но очень часто ребёнок ведёт себя

плохо потому, что он просит взрослого помочь ему, потому, что чувствует себя недостаточно уверенно и безопасно, потому, что ему не хватает нашей заботы и внимания. Если грязные следы на полу кухни мы рассматриваем как проявление злонамеренного желания дочери добавить нам работы, мы рискуем подавить в ней страсть к приключениям и упускаем возможность научить её делать мыльную воду, чтобы вымыть пол или расписной ящик, куда она сможет поставить грязные башмаки, прежде чем войдёт в дом. Выбор оград и последствий требует от родителей творческого подхода. Усталость, напряжение, нехватка времени выводят из себя родителей и ведут к тому, что они произносят резкие слова и грозят такими последствиями, которые не способствуют воспитанию в девочке уверенности в себе и сознательности. Всем детям хочется только радовать своих родителей, хочется чувствовать себя ловкими и умелыми, способными сделать всё, о чём бы мы их ни попросили. Если вы найдёте время и силы, чтобы сосредоточиться не на недостатках ребёнка («Какая же ты неряха!», «Ты никогда ни о чём не думаешь!», «Ты что, не можешь запомнить, что ботинки нужно снимать! Я тебе уже сто раз об этом говорила Идиотка!»), а на его поведении и на том, что нужно для того, чтобы изменить это поведение, вы избежите тяжёлой борьбы с дочкой и укрепите свои взаимоотношения с ней.

Пагубность оград, навязанных нашим обществом

Выше мы говорили о тех скрытых установках в отношении мальчиков и девочек, которые до сих пор сохраняются в нашей культуре, пропагандируются средствами массовой информации, системой образования и тому подобное. Ниже приводится рассказ Рут, государственного социального работника. Эта история прекрасно иллюстрирует, как ограды и последствия помогают нам избежать ловушки культурного стереотипа «хорошая девочка/плохой мальчик», ибо этот стереотип держит и мальчиков и девочек в рамках строго ограниченных половых ролей, чего они явно не заслуживают.

«Я оставалась с Дебби и Джимми в течение двух месяцев, пока их мама лежала в больнице. Дженнифер особо предостерегла меня насчёт семилетнего Джимми и похвалила восьмилетнюю Дебби. Она была права. Джимми с самого начала вёл себя, как дьяволёнок. Но поскольку мне пришлось работать в колонии для малолетних, я знала, как обращаться с такими упрямыми мальчиками, как он. Я сразу дала ему понять, что здесь я главная и что, если он нарушит установленные мной правила и переступит черту, его ждут определённые последствия. Я уделяла ему как можно больше внимания, стараясь отметить то хорошее, что он делал, и он расцвёл, как цветок.

С Дебби всё было по-другому. Будучи семейным „ангелом“, она не привыкла соблюдать какие-либо правила и обычно делала что ей вздумается. Но тут она наткнулась на прочный барьер. Я считаю, что и девочки должны нести ответственность за свои поступки. Ну так вот, в первый вечер я уделяла Джимми максимум внимания, будучи предельно доброжелательной с ним, а Дебби, когда я отвернулась, потянулась и стукнула Джимми, забрав у него бутерброд. Когда я подошла, Дебби начала плакать и кричать, что Джимми её ударил. Я встала рядом с ней и сказала: „Нет, Дебби, это ты его ударила. Верни ему его бутерброд“. Милая маленькая Дебби взвилась, как фурия. Я преступила главное правило этого дома: Джимми плохой, а Дебби

хорошая. Она была ангелом, Джимми был дьяволенком. Джимми всегда наказывали, а Дебби всегда оставалась чистой.

В течение двух недель Дебби делала всё, что в её силах, чтобы восстановить статус-кво — она всегда хорошая, Джимми всегда плохой. Она устраивала сцены, игнорировала моё присутствие, отказывалась со мной разговаривать. Она стойко придерживалась своей позиции — быть выше ответственности за свои поступки — даже тогда, когда ей хотелось уже бросить всё это и присоединиться ко мне. Из-за той ограниченной роли, которая была отведена ей в этой семье, Дебби не видела другого способа действовать. Я продолжала требовать от неё ответственности, беседовала с ней о её чувствах, определяла меру последствий, которые логически вытекали из её поступков, чтобы показать ей, чего я от неё хочу, и быть по возможности справедливой.

На третьей неделе я сказала ей, что, если она хочет, я научу её пользоваться своим маленьким компьютером. Дебби быстро откликнулась: „Хорошо!“ Она уселась ко мне на колени, и мы вместе поиграли в компьютерную игру, потом она вдруг откинулась назад и горько заплакала. Это был поворотный момент. Она всё ещё проверяла, буду ли я последовательна в своих действиях, но каждый раз получала своё, при этом громко заявляя о недовольстве. К концу срока моей работы мне с Дебби было легко и приятно, она стала уверенной в себе, честной и радовалась обретенной силе. Когда мать вернулась домой, Дебби встретила её словами: „Мама, Рут говорит, что я такая же плохая, как и Джимми!“ Мать страшно испугалась».

Убеждение в том, что девочки должны быть хорошими, мешает нам зачастую увидеть, как они проверяют установленные пределы допустимого. Девочкам нужны границы жёсткие, но достаточно гибкие, чтобы можно было экспериментировать дабы выяснить: а что будет, если... Что будет если я скажу о том, что чувствую? Что будет, если я скажу «нет»? Что будет, если я не сделаю то, что мне велено? Для девочки опасно узнать, что всегда найдётся кто-нибудь, кто сделает всё вместо неё. Чтобы расцвести пышным цветом, ей нужна уверенность в себе и компетентность. Эти приобретения тяжело достаются в повседневной борьбе за осознание существующих преград и возможных последствий, за умение сделать выбор и посмотреть, что из этого получится. В этой борьбе девочки учатся брать на себя личную ответственность, которая требует от нас здравого смысла и этики поведения.

Когда другие (брат или сестра) делают что-либо вместо неё, девочка привыкает думать, что либо она одна за всё отвечает, а другие не в состоянии нести ответственность, либо что ответственность лежит на ком угодно, только не на ней. Обе эти позиции одинаково несовместимы с понятием личной ответственности. Привыкая отвечать за своё поведение, мы учимся прислушиваться к своей внутренней системе управления, понимать, что хорошо, а что плохо, доверять своей способности действовать, добиваться выполнения задуманного. Мы начинаем верить в свои силы и возможности и можем постоять за то, во что по-настоящему верим. Не располагая такими ресурсами, мы становимся похожи на Дебби. Привыкшая смотреть на себя, как на ангелочка, Дебби была ограничена в своих возможностях сделать выбор, вести себя так, как ей хочется, и

поэтому чувствовала себя в большинстве ситуаций бессильной, неспособной наладить контакт с окружающими.

В отроческие годы девочка подвергается ещё большему риску, если ей кажется, что она вправе нарушать личностные границы и правила. Ложное сознание собственной силы или (другая крайность!) ложное чувство своего полного бессилия лишают девочку здравого смысла перед необходимостью сделать трудный выбор, с которой она сталкивается в отрочестве: пользоваться ли наркотиками, к какой группе сверстников примкнуть, с кем пойти на свидание, начинать ли половую жизнь, нужны ли успехи в школе и так далее.

Ограды, позволяющие девочке хорошо осознать, за что она несёт ответственность, а за что — нет, обеспечивают девичьей душе возможность развиваться. Очень горько встречать в психотерапевтической практике взрослых женщин, подвергшихся в детстве сексуальным посягательствам. «Сексуальные посягательства, которые пришлось пережить девочке, оставляют тяжёлый след в её душе, — замечает доктор философии врач Франсин Шапиро. — Искажается нечто очень личное и тайное, причём делает это взрослый, который, казалось бы, должен показывать пример соблюдения границ личной свободы каждого и достойного поведения. Одной из наиболее сложных задач, с которыми сталкиваются жертвы сексуальных посягательств, является восстановление границ между собой и окружающими. При этом неизбежно задаётся вопрос: „Кто в этом виноват?“ Жертва почти всегда берёт на себя ответственность за событие, которое было ей неподвластно. Она продолжает это делать и - потом, став взрослой, всегда готовая принять на свои плечи ответственность за внешние события, и так до тех пор, пока травма не зарубцуется и у женщины не сформируются здоровые личностные границы».

Установление оград в сводных семьях

В сводной семье всегда немало трудностей. Осознавая это с самого начала, мы будем в силах облегчить себе жизнь. Если мы не отрицаем трудностей, то можем обратиться за поддержкой, заняться самообразованием, поинтересоваться, как другие справлялись с такой ситуацией. В наше время сводные семьи перестали быть редкостью. К 2000 году сводная семья станет преобладающей структурой семьи в нашем обществе. Хотя состав семей и их структура меняются быстро, отношение к сводным семьям почти не претерпело изменений. «Словарь американского наследия» определяет слово «stepchild» (приёмный ребёнок: пасынок или падчерица) следующим образом: 1. ребёнок супруги или супруга от предыдущего брака; 2. нечто, чему не уделяется должного внимания или заботы, не отдаётся дань уважения.

Чтобы избежать обычных предубеждений против такой нетрадиционной ситуации в семье, мы решили использовать термин «соединённая семья». Этот термин не очень удачен, потому что он предполагает нечто спокойное и взаимосвязанное. В семье с детьми от разного брака никогда не бывает спокойно. К такой семье больше подходят определения *сложная, изменчивая, многозначная, растерянная*. Переименование сводных семей позволяет их просто «перекрасить в новый цвет». Решиться на сводную семью значит начать строить семью с самого начала. Никакого соединения не происходит. Необходима полная реконструкция всех основ, и

провести её должны два преданных друг другу человека. Только на прочном фундаменте может быть построено здание семейного согласия и гордости за семью. В своей превосходной книге «Как создать покой в сводной семье» Гарольд Блумфильд пишет: «Сводная семья представляет собой объединение людей, вступающих в повторный брак, имея детей от предыдущего брака, и старающихся создать семью,... но становление семьи требует времени. Вам предстоит сделать много шагов, продвигаясь шаг за шагом вперед, и если вы не свернёте с правильного пути, вы придёте к замечательной цели».

Возможно, приводимые ниже рекомендации окажутся для вас полезны, если вам придётся устанавливать ограды в сводной семье.

Мы первые. В нашем обществе нет никаких правил относительно сводных семей. Если в племенном обществе ребёнок терял родителей, то его брали в другую семью или оставшийся в живых родитель вступал в новый брак. Так было всегда, и всё племя придерживалось этого обычая. Сегодня у каждой семьи свой собственный взгляд на то, что хорошо и что плохо, на приличия и на жизненные ценности. Даже в рамках одного брака позиции родителей по важнейшим вопросам семейной жизни (как вести дом, каким должно быть поведение детей, каковы цели создания семьи) могут значительно различаться. Современная сводная семья не может опереться на какой-либо опыт из прошлого. Нынче Родители, отважившиеся создать сводную семью, являются в этом деле первопроходцами и, закладывая фундамент новой семьи, должны полагаться только на собственное разумение и житейскую мудрость.

Родной родитель должен играть ведущую роль в вопросах дисциплины. Приёмным детям нужно время, много времени, чтобы довериться новому родителю. Чтобы сгладить острые углы, родной родитель должен взять на себя ведущую роль в вопросах дисциплины. Как говорилось выше, большинству детей нужно от трёх до пяти лет, чтобы привыкнуть к новому родителю и начать спокойно реагировать на его требования, поэтому особо важно умение супругов договориться между собой. Первый вопрос, который возникает в мозгу падчерицы: «Кто главный? Если ты мне не мать (или не отец), то нечего мной командовать: сначала заслужи это право!» Учиться общаться друг с другом родители должны за закрытыми дверями, и только обсудив друг с другом все вопросы, они смогут сотрудничать в деле воспитания детей. У каждой сводной семьи свои требования по части дисциплины и порядка. Начинать любой разговор на эту тему должен родной родитель, со временем он может начать апеллировать к авторитету неродного родителя, постепенно разделяя с ним эту важную родительскую функцию. Такой подход к столь сложному вопросу представляется нам наиболее реалистичным и целесообразным.

У обоих родителей должна быть возможность пожаловаться и быть выслушанным наедине. Общайтесь, общайтесь и общайтесь! Даже при самых тесных отношениях неродной родитель может порой себя чувствовать как «третий лишний». При создании и укреплении сводной семьи потенциал проблем не удваивается — он возрастает в геометрической прогрессии. В пылу спора стороны имеют тенденцию разделяться по биологическому признаку. Родной родитель нередко встаёт между своим ребёнком и новым

супругом; надо сказать, это далеко не самое удобное положение. Обоим родителям необходимо широкое поле для действий: они должны иметь возможность побыть друг с другом наедине, рассказать о своих переживаниях, освежить чувство любви и преданности друг другу. Психотерапия, группы поддержки сводных семей и даже просто друзья, побывавшие в подобной ситуации, могут помочь в укреплении отношений между новыми супругами, предоставив им возможность излить накопившие чувства.

В ситуации развода или сводной семьи девочка может пристраститься проводить время в доме своей «другой семьи». В разных семьях стиль общения и жёсткость требований варьируются в широких пределах, и поэтому желательно, чтобы действия всех воспитателей были как можно более согласованны. Возможно, те советы, которые даны ниже, помогут вам преодолеть различия в требованиях и правилах между этими семьями.

Узнайте, как устанавливают ограды и выбирают последствия в этой «другой семье». Выясните, какова обстановка в другой семье, и, устанавливая ограды дома, имейте в виду принятые там правила. Необходимость придерживаться разных норм и правил может оказаться для разведённых родителей довольно сложным делом, приводящим к путанице и растерянности. Если дочери выгодно, она может не показать нам, что правила, установленные нами, мягче, чем в другой семье. Вполне вероятно, что она готова подписаться под знаменитым изречением Наполеона: «Никогда не мешайте своему противнику сделать ошибку». По возможности, постарайтесь обсудить всё с другим родителем девочки и договориться об общности таких требований, как время сна, час возвращения домой, вечерние занятия, вождение автомашины, и других особенно важных для вашей семьи правил. Даже если не удаётся прийти к полному соглашению, простое признание различий и понимание того, чего требуют от девочки в том доме, поможет ей сориентироваться и позволит обратиться к нам со своими переживаниями и растерянностью.

Досчитайте до ста и выпейте пять стаканов воды, прежде чем определите меру последствий за проступок. Всегда можно найти время, чтобы успокоиться, прежде чем определить меру последствий, иначе сами потом будем сожалеть о сказанном. Время раздумий позволяет проанализировать, как эти последствия скажутся на жизни дочери и дома, и в её второй семье. Мы можем спокойно и с ясным разумом отнестись к возбуждению и раздражению дочери, а также избежать возможных недоразумений со своим бывшим супругом. Для благополучия всех, кого это касается, жизненно важное значение имеют взаимопонимание, гибкость и открытое обсуждение всего, что представляется необходимым.

Ограды в семье с одним родителем

Сводные семьи и семьи с одним родителем сталкиваются с аналогичными проблемами. Но между ними существует важное различие: когда родитель один, он должен всё брать на свои плечи. Кроме того, одиноким родителям приходится противостоять и многим дополнительным трудностям семейной жизни, как, например, экономические тяготы, меньшая возможность присмотреть за ребёнком, особенно когда ребёнок болен,

влияние на ребёнка родительских сердечных увлечений, повторный брак второго родителя (бывшего супруга или супруги), появление сводных братьев и сестёр, отсутствие человека, с которым можно откровенно поговорить и всё обсудить. Мы хотим напомнить одиноким родителям, что обязательно нужно обращаться за помощью к окружающим — это очень важно для вас и вашего ребёнка (и не надо этого стыдиться). Познакомьтесь с приводимыми ниже рекомендациями по установлению оград в семьях, состоящих из девочки и одного родителя:

Станьте и начальником и другом. «При отсутствии второго родителя между ребёнком и единственным родителем обычно складываются дружеские отношения. Поэтому в семьях с одним родителем отсутствует иерархия власти. Это связывает руки родителю в отношении требований к соблюдению дисциплины и порядка, — утверждает Шошона Александер, одинокая мать и автор книги „Гимн одиноким родителям“. — Возможно, решение проблемы состоит в развитии хороших коммуникативных навыков, а также в чётком определении того, что от ребёнка требуется и чего от него ждут. В дружеских контактах особенно существенно умение общаться откровенно и уважительно. А с позиций родительского авторитета вы чётко формулируете требования к ребёнку. Чем яснее ребёнок осознаёт, чего от него ждут, тем легче обсуждать с ним возникающие проблемы. Ребёнок чувствует себя в безопасности, если твёрдо знает, что вы заботитесь о нём и открыты для обсуждения любых вопросов. Вот так-то».

Просите о помощи. «В одиночку этого сделать нельзя, — говорит специалист по воспитанию детей в неполных семьях и семейный консультант Лиз Ханнигэн. — Вы должны обращаться за помощью. Ведь попытка воспитывать детей в одиночку делается впервые за всю письменную историю человечества. Просить всегда трудно, это, наверное, самое сложное из того, что вам приходится делать, поэтому если не можете попросить для себя, сделайте это ради своего ребёнка. У меня, например, была проблема в том, что за год третий раз пришлось Менять дочке детский сад, а мне очень не хотелось подвергать её испытаниям в очередной раз, ведь ей было всего три с половиной года. Наконец я набралась храбрости обратиться к администрации детского сада с просьбой о помощи в вопросе оплаты, и, хотя в этом детском саду ничего подобного никогда прежде не делали, они пошли мне навстречу! Я была потрясена. Дело стоило того, чтобы о нём просить. Сейчас, спустя многие годы, я всё вернула тысячекратно. Если вы теряете силы в борьбе, значит, пришло время выбраться из собственной скорлупы и обратиться за помощью — ради себя и ради ребёнка».

Развивайте содружество с воспитателями и при необходимости не медлите с консультацией. Одиноким матерям и отцам необходима информация о том, как живет дочь и чего можно от нее ожидать: какое поведение соответствует возрасту девочки, что сейчас модно, по какому принципу объединяются её сверстники и так далее. Одиноким отцам может потребоваться совет в отношении моды на одежду, татуировки, принятого среди сверстников времени возвращения домой, программ проведения детских праздников и молодежных вечеринок. Одинокие матери часто нуждаются в том, чтобы взглянуть со стороны на возможности дочери в отношении обязанностей по дому, домашних заданий, дисциплины и финансовой

помощи семье. Близкие друзья, члены семьи, соседи, священник, члены церковной общины, консультанты, учителя и персонал детских садов — все эти люди при необходимости могут оказать одинокому родителю помощь и поддержку в воспитании дочери.

В больших корпорациях, принимая важное решение, всегда обращаются за консультацией к специалисту, чтобы оценить положение дел и получить необходимые рекомендации. Одинокие родители, если возникли какие-либо сомнения в вопросах воспитания, должны сами сломать стену, отделяющую их от мира, и обратиться за помощью к окружающим. А потом делать, как будет лучше для них и для их детей, доверяя своей внутренней системе управления.

Смелое и отважное воспитание:

современное общество устанавливает новые ограды

Многих родителей приводит в замешательство не только удивительное поведение собственных дочерей, но и сложное переплетение проблем в современной жизни: разводы, одинокие родители, сводные семьи, переполненные школы и перегруженные учителя, нехватка личного состава в полиции и заваленные делами суды, соседи по улице, среди которых мы мало кого знаем. Ещё сложнее становится жизнь в отроческие годы, когда для нас становятся тайной за семью печатями родители друзей и подруг нашей девочки, потому что мы с ними принадлежим к разным расам, у нас разный уровень доходов и вера, разная работа и образ жизни. Поддерживать тесную связь со своей активной дочерью в рамках тех ограничений, которые накладывают на нас график работы и обилие домашних дел, становится всё труднее даже самым деятельным и организованным среди нас. Если мы не поставили к этому времени чётких и соответствующих возрасту дочери оград, она может пойти по пути, к которому пока не готова, и то, что казалось свободой, обернётся тюремным заключением и лишением свободы выбора. Как нам поставить такие преграды, которые значили бы для дочери то же, что они означают для нас самих? Вот замечательный рассказ о том, как ответила на этот вопрос группа отважных родителей из Индианаполиса в штате Индиана.

«Когда наша дочь поступила в Арлингтон-Хай, мы с отцом забеспокоились, зная о случаях насилия в этой школе, — говорит Линда Уоллас. — Первый матч по регби в сезоне прошлого года был прекращён из-за беспорядков. Мы оба работаем и могли бы переехать в другое место, но дочка ни за что не хотела уезжать от своих друзей, да и сын у нас учится на старшем курсе, поэтому мы решили остаться и что-то предпринять, чтобы обстановка в школе изменилась.

А там всё и на самом деле было ужасно. Большинство общественных мероприятий проваливалось из-за хулиганских выходок. Потом в школе решили провести смотр талантов и попросили кое-кого из учителей и родителей подежурить на этом мероприятии. Мы с мужем пошли. Мы, родители, и учителя разделили между собой аудиторию на секторы и встали так, чтобы нас было видно. Смотр прошёл успешно и почти без неприятностей. В тот вечер я заметила одну важную вещь: из всех секторов самая спокойная обстановка была

там, где стоял мой муж, и там ребята, кажется, получали наибольшее удовольствие. У меня появилась идея: почему бы не собрать вместе группу отцов, заказать им футболки с надписью „Надёжный папа" и не устроить матч по регби? Меня удивило, скольким отцам эта идея понравилась, и они с готовностью взялись за её воплощение в жизнь.

Первую игру в этом сезоне решено было провести против наших главных соперников. Последняя игра прошлого сезона закончилась беспорядками. Полиция была готова к самому худшему. Для нас это стало первой серьёзной проверкой. Двадцать „Надёжных пап" пришли заранее, спланировали стратегию игры и распределили позиции. Мамы взяли на себя роль судей. Всё прошло замечательно. Начальник отделения полиции в Индианаполисе выразил нам огромную благодарность за лучшую из всех игр, какие он когда-либо видел. Мой сын, сейчас он уже заканчивает учиться, с обидой сказал: „Почему вы не сделали этого, когда я учился в школе?"

На этом наш успех не закончился. Спустя четыре года выпускники и родители снова вернулись к танцам, вечеринкам, к смотрам талантов и спортивным состязаниям, чтобы поразвлечься и принять участие в общем деле. Большинству родителей не нравилось лишь печь печенье, поэтому я организовала родительский центр, который открыт каждый день. „Надёжные папы и мамы" приходят в школу каждую неделю, прогуливаются по коридорам, заглядывают в классы. Календарный план мероприятий мы составляем вместе с директором, обзваниваем всех и вместе развлекаемся. Вы думаете, детям плохо, когда вокруг столько родителей? Как раз наоборот. На том первом смотре талантов я видела, с каким уважением обращался мой муж с ребятами. И они уважают его и почитают своим лидером. Однажды я случайно подслушала, как мальчик из старшего класса хвалился тем, что его отец помогает в школьной библиотеке. Мальчик гордился своим отцом, который пришёл в школу сам, чтобы помочь, а не потому, что его вызвали из-за поведения сына».

Линда Уоллас и «Надёжные папы» — прекрасный пример того, как общество может установить ограды и сделать среду пребывания детей безопасной и радостной. По всей стране родители объединяются, чтобы показать примеры нормального соблюдения норм и правил общежития. Проект «Надёжные папы» родился благодаря изобретательности, преданности, настойчивости, организаторским способностям и энергии Линды Уоллас, но потребовалось время, пока это объединение родителей стало так эффективно работать, как это имеет место сейчас. Безусловно, необходимо было сотрудничество школьной администрации, учителей и всех заинтересованных родителей, чтобы раздобыть средства на футболки, чтобы всех обзвонить, составить график работы и планы. Линда Уоллас пришла к выводу, что родители и школа всей душой готовы участвовать в работе, когда есть чёткая программа действий и каждый знает, какова его роль в этом. В организации Линды Уоллас у родителей хватило смелости и отваги поставить заслон насилию, угрожавшему детям в школе, и пойти по неизведанному дотолле пути. Дочери этих людей с самого начала были вовлечены в работу и осознавали её цель и значение. Все вместе эти люди показали, что школа и общество не должны становиться жертвами насилия и посягательств.

«Больше всего от этого выиграла моя собственная дочь, — говорит Линда Уоллас. — Она теперь ходит в школу, где не опасно находиться, в школу, которой дети гордятся. Мы каждый день слышим слова благодарности от кого-нибудь из ребят, они — часть нашей команды, они не лишние. Мы с ними стали настоящими товарищами по совместной работе».

Глава 7 **Внутренняя система** **управления: эмоции,** **мышление, воля**

В каждом из вас есть нечто такое,

*что прислушивается к вашему
внутреннему голосу,...и это единственный
ваш честный советчик на всю жизнь.*

*Если вы его не услышите, то всю
свою жизнь проведёте в полной
зависимости от кого-то другого.*

Говард Турмэн, речь на выпуске в Спелмэн-колледже, 1981

Могущественное трио

В нашем обществе компетентность каждого оценивается умением принимать решения, решать задачи и вносить плодотворный вклад в общественную копилку. Уже стало традиционным, что мужчину оценивают по его способности рационально мыслить и решать проблемы. Женщин считают интеллектуально менее одарёнными, более подверженными эмоциям, полагающимися в своих действиях на интуицию. Когда человеку нужно решить какой-либо трудный вопрос, он апеллирует к интеллекту и рациональному мышлению, и мало кому приходит в голову, что любое решение принимается содружеством трёх основных сил — чувства, ума и воли. Нас предостерегают, чтобы мы не шли на поводу эмоций, что интуиции нельзя доверять, что, возможно, её и вообще-то не существует. Традиционно большинство из нас, чтобы понять «порядок вещей», полагается на свой интеллект. Когда мы прививаем такие установки своим дочерям, мы лишаем их возможности использовать всю систему внутреннего управления целиком и отрицаем принадлежащее им от рождения право быть сильной личностью.

Могущественное единство чувства, ума и воли пробуждается постепенно, по мере психологического развития девочки. Сначала она постигает окружающий её мир при помощи пяти чувств, присущих телу. Она пробует на вкус, трогает, смотрит, слушает и нюхает всё вокруг. В то же самое время её интуиция, то, что некоторые называют шестым чувством, по капле наполняет её знаниями, так как она настроена пока в

большей степени на небесный мир, из которого пришла, чем на тот земной, в котором теперь живёт. Мы называем интуицию *непроизвольным ощущением*., потому что её мудрые сигналы приходят в наше сознание без приглашения. Мы не можем их контролировать. Мы просто знаем что-то, не понимая, откуда это знание взялось: знаем, что тётя Лула собирается позвонить, что важное письмо придёт завтра, что с дочкой случилась беда. Интуиция нашей малышки основана на знании ею таинственного языка мира природы, и поэтому она может воспринимать то, чего мы уже видеть не в состоянии. Не нужно лишать её этого знания, ведь мы же не хотим, чтобы она забыла эти нумические тайны слишком быстро.

*Я снизошла в мир ангелу подобно!
Как ярко всё вокруг тогда сияло!
Когда среди всех Его творений
первою я стала,
Увенчана их славой первородной.
Сей мир казался ВЕЧНОСТЬЮ нетленной,
И в нём душа моя, спокойная, бродила,
И всё, что мне встречалось во Вселенной,
Поговорить со мною торопилось.*
Томас Трахерн «Чудо»

После смены зубов в возрасте семи—деяти лет у девочки появляются зачатки концептуального мышления. К сожалению, большинству из нас не удаётся распознать первые симптомы пробуждения этой функции рационального мышления, ибо мы убеждены, что девочка думает так же, как и мы, задолго до того, как у неё появляется эта способность. Мы запутываем её своими установками относительно того, что она знает и как она думает: слишком рано мы требуем от неё, чтобы она понимала наши рациональные доводы, и бываем нередко удивлены тем, что она знает о некоторых вещах.

У Джейни эти ужасные ночные кошмары, когда ей казалось, что её оставляют совсем одну в огромном тёмном помещении, появились задолго до того, как мы расстались с её отцом. Мы очень старались ничего не говорить о разводе в её присутствии и, в сущности, открыто никогда не ссорились. Но в тот день Джейни прямо-таки висла на нас обоих. Как будто она знала, что мы собираемся расторгнуть наш брак.

Айрин, мать трёхлетней Джейни

Разница между тем, что девочка воспринимает как реальность, и тем, что мы ей говорим, является подлинной причиной ее смятения и растерянности. Когда девочка начинает отрицать ту часть себя, которая несёт жизненно важную информацию, у нее появляются сомнения в самой себе. Это сомнение растёт и ширится, поглощая нормальную, здоровую самооценку. К отрочеству в её речь закрадываются фразы типа «Я не знаю» или «Что думаешь по этому поводу ты?» Это происходит потому, что она стала оглядываться, чтобы

заполнить пробелы в информации, ибо уже научилась отвергать сигналы своих внутренних источников.

Единственным лекарством от широко распространённой в отрочестве низкой самооценки является упорная работа с дочерью, направленная на то, чтобы вселить в неё веру в мощную силу триады, обеспечивающей познание, и к сигналам этого трио — чувств, ума и воли; и начинаться эта работа должна с самого рождения девочки. Дайте дочери возможность прислушаться к своим чувствам, уважайте её интуицию, предоставляя ей самой осознать, какое верно, развивайте мыслительные навыки и интеллектуальные способности девочки, предлагая ей сделать выбор или решить трудную проблему, тренируйте её волю, уча добиваться поставленной цели.

Эмоциональная жизнь

Эмоциональная жизнь — это жизнь девичьей души, её сердца, интуиции, чувств и ощущений. Признать познание действительности через эмоции жизненно важно для развития полноценной здоровой женщины.

Чувства и эмоции обозначают в нашем языке одно и то же, и слова эти взаимозаменяемы. Мы предлагаем следующее упрощённое объяснение различий между этими двумя крайне сложными человеческими свойствами. Эмоция — это просто наплыв любви, ненависти, печали, страха и тому подобного, мышление и воля здесь не участвуют. Мы переживаем эмоцию как непосредственную реакцию на событие, воспоминание, восприятие. Например, великолепный закат, портрет утерянного возлюбленного, знакомая музыкальная пьеса могут вызвать у нас слезы. И только позже, когда слёзы уже высохнут, мы сможем сказать, что мы чувствовали, услышав снова эту песню: она нам напомнила школьный бал, и мы испытали одновременно сладостное и горькое чувство грусти по ушедшим временам и людям. Это более позднее выражение грусти и есть чувство, исходящее из нашего сердца, которое зародилось как неоформившаяся эмоция, а затем было преобразовано мышлением. Следовательно, чувство — это эмоция, которая была обработана мышлением. Мы чувствуем порыв ярости, а затем, спустя некоторое время, можем сказать, что мы испытали чувство гнева.

Нормальная здоровая девочка принимает решения и действует, исходя из сигналов своей внутренней системы управления, а не по чьей-то указке. Она привыкает прислушиваться к своему внутреннему голосу, который несёт ей информацию о том, что ей нравится, чего она хочет и какое воздействие на окружающих окажут её поступки. Девочка учится понимать свои внутренние побуждения и на их основании решать, стоит ли действовать. Использование своих чувств в качестве барометра, определяющего атмосферу вокруг нее, даёт девочке силу быть тем, чем она является на самом деле. Девочка учится быть отзывчивой к нуждам окружающих и ставить необходимые преграды, говоря, если нужно, «нет». Она обретает способность жить своей собственной жизнью, а не ради удовольствия других.

По традиции, именно на женщину возлагается ответственность и забота об эмоциональной жизни. В ущерб всем современная жизнь стимулирует агрессивность и интеллект мужчин, подавляя в них эмоции и

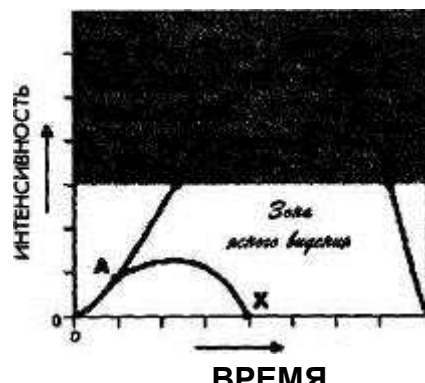
чувства. Мы только сейчас приходим к пониманию того, что мужчины должны смягчить свои сердца, потому что иначе они потратят всю жизнь, стремясь завоевать чувствительное сердце женщины и овладеть им. Не зная природы своих собственных чувств, мужчина лишает себя всякой возможности вступить с женщиной в отношения, приносящие истинное удовлетворение. Женщина может выстроить полноценные отношения с мужчиной, если в детстве она не потеряла контакт со своим сердцем и научилась его слушать, если она с уверенностью следует голосу своей внутренней системы управления. Два человека, находящиеся в ладу со своими чувствами, образуют союз, в котором чувство любви растёт и развивается.

Хотя женщину и считают носителем чувств, её эмоциональный репертуар сознательно ограничивают. Признавая некоторые эмоции недопустимыми, запретными, мы частично ослепляем женщину с точки зрения эмоций: планируем путешествие с грандиозными задачами, но пусть оно закончится в другом месте, по чьей-то чужой карте, и пусть будет удовлетворена страсть к странствиям кого-то другого. При таком частичном самосознании девочке судьбой предначертано говорить «да», когда она думает «нет», или «нет», когда хочется сказать «да», или «я не знаю», когда она на самом деле знает, но боится сказать. Наши дочери должны знать своё сердце до самой его глубины.

Что движет нашими чувствами

Изменение наших чувств довольно предсказуемо. Его иллюстрирует приведённая ниже *кривая эмоций*.

Эмоция зарождается и нарастает по интенсивности (A). Если эмоция не очень сильная, например, мы



лишь слегка взволнованы, она быстро ослабевает, и мы успокаиваемся (X). «Он просто замучил меня, говоря об этом, но дело не стоило выеденного яйца». Эмоция представляет собой небольшой всплеск и быстро разрешается, так что мы даже порой этого и не замечаем.

Если эмоция, однако, более сильная, интенсивность её нарастает, пока не достигнет того, что мы назвали точкой, откуда нет возврата (D). «Я не могла поверить своему брату. После того как ему трижды было сказано, когда и где меня встречать, он так и не появился, и я опять должна была ехать на автобусе!!!» Здесь эмоция настолько интенсивна, что, пока она не достигнет своего пика (B), от неё избавиться (C) крайне трудно.

Точка, из которой нет возврата, — очень важный момент. До этого мгновения возможны беседы, обсуждения, даже разногласия. Работает наш интеллект, наше рациональное мышление. Однако с этой минуты эмоция устремляется к вершине кривой, то есть она становится глухой к любой рациональной мысли, к словам, которыми окружающие пытаются остановить её бешеный ход. Осторожно! Логика теперь бессильна. «Я терпеть не могу, когда ты постоянно твердишь мне, что я не должна так расстраиваться!!! Я ненавижу тебя!!!» — говорит тринадцатилетняя Дебра. Попытки урезонить её приведут только к ещё большему возбуждению и усилят её эмоцию, потому что она вступила в другое измерение, называемое «зона, где мысли нет места» (NTZ).

В зоне, где мысли нет места, мы переживаем эмоции с особой остротой. «Мама, я стараюсь не кричать на тебя, но так само получается: это из меня просто лезет», — говорит восьмилетняя Кики после того как она немного успокоилась. Ясное рациональное мышление становится абсолютно невозможным. После того как эмоция достигла точки, из которой нет возврата, мы входим в зону, где нет места мысли, и наши эмоции движутся только в одном направлении — вверх по эмоциональной кривой и дальше.

Если мы позволяем своим эмоциям естественным образом пройти всю эмоциональную кривую, они ослабевают, и мы вступаем в зону ясного видения (CTZ) — С. Именно здесь, но никак не раньше, мы можем осознать смысл и значение того, что только что пережили. «Ладно, я понимаю тебя, но все равно я не перестану считать на пальцах. Я боюсь, что тогда наделаю ошибок», — признаётся девятилетняя Келли, накричавшая на отца, который пытался помочь ей по математике. Поскольку отец спокойно ждал, пока её эмоции схлынут, Келли задумалась и стала более податливой, хотя ещё несколько секунд назад она вопила, что ненавидит его и никогда в жизни не будет с ним разговаривать.

Втянутые своими эмоциями в зону, где нет места мысли, мы теряем способность чётко осознавать свои чувства, формулировать позицию, принимать решения. Всё это приходит позднее, в *зоне ясного видения*. Всё, что мы говорили, находясь в зоне, где нет места мысли, может измениться и, скорее всего, изменится. «Секунду назад она говорила, что ненавидит меня, — рассказывает Бен, отец шестнадцатилетней Андреа. — Через минуту она уже соглашается выполнить мою просьбу. Иногда я как будто имею дело не с одной, а с двумя девочками!»

Как же нам узнать, что эмоции дочери уже прошли через зону, где нет места мысли, и вышли в спокойные воды зоны ясного видения? Для этого надо набраться терпения и внимательно вслушиваться в её слова. Когда логика дочери замутнена, она говорит: «Не знаю», реагирует на наши комментарии злобными резкими репликами или без конца повторяется; в таких случаях мы можем быть абсолютно уверены, что ни к какому обсуждению она еще не готова. Ей нужно время, чтобы пережить свою эмоцию до конца. В таких случаях мы рекомендуем прекратить общение, чтобы все немного остыли, и вернуться к данному вопросу попозже.

Время, когда эмоция нарастает, достигая пика, а затем переходит в осознанное чувство, бывает разным.

Если эмоции позволено развиваться своим естественным ходом, то переход из зоны, где нет места мысли, в зону ясного видения совершается довольно быстро. Однако слишком поспешный переход нарушает естественный процесс, и цикл развития эмоциональной кривой начинается с самого начала. «Он не даёт мне времени выплеснуть свои эмоции. Он тут же вскакивает и начинает давать мне советы, как решить ту или иную проблему, даже не пытаясь по-настоящему понять, что я чувствую! И именно это меня ужасно злит!»

Как пройти через зону, где нет места мысли

Слушайте и дайте высказаться. Когда девочку слушают, не прерывая, она чувствует поддержку, которая так ей нужна, чтобы превратить эмоции в выражение чувств. Этот процесс предполагает обсуждение и поиск компромисса с девочками постарше (после восьми лет) и совместные действия с младшими (от двух до семи). Иногда эмоции девочки естественно развиваются в соответствии с эмоциональной кривой, но бывает и так, что дочери нужно помочь выплеснуть наружу какие-то глубинные чувства.

Природная серьёзность дочери и ее склонность к размышлению порой меня просто пугают. Если ей больно или её обидели, она может плакать без конца. Недавно она сидела на полу в своей комнате, рыдая из-за того, что в тот вечер подруга не смогла прийти к ней. Я сказала: «Мне очень жаль, миленькая, что я не могу тебе в этом помочь. Ты должна справиться с этим сама». Она закричала: «Но я не знаю, как мне быть, как выбраться из этого самой!» Я спросила её, не помочь ли ей. И когда она кивнула, я посоветовала: «Сначала скажи себе: „Мне сейчас из-за этого очень плохо, но изменить что-нибудь не в моих силах.“ Потом скажи: „Что я могу сделать, чтобы сейчас почувствовать себя лучше?“ Может быть, тебе станет легче, если ты сделаешь что-нибудь приятное для себя или для кого-нибудь другого». Она взглянула на меня полуприкрытыми глазами, а потом обернулась к своей младшей сестре и стала её развлекать.

Лаура, мать семилетней Элизабет

Эмоциональные переживания, выражение чувства и осуществление насилия —абсолютно различные состояния. Мы можем позволить эмоции развиваться своим ходом, естественным образом достичь пика и выплеснуться, даже не показывая этого, если нам так хочется; мы можем выразить своё чувство после того, как у нас было время обдумать его, высказав его в личной форме: «Я испытываю грусть. Я была сердита. Я чувствую себя лишней».

Люди редко испытывают эмоциональное недовольство, если их не обрывают резко, не подавляют, не отрицают и не игнорируют. Если мы прерываем эмоции или чувства дочери словами «Не так уж всё плохо», она либо старается доставить нам удовольствие, пряча их поглубже, либо взрывается. Задавленные эмоции и чувства обычно обрушиваются на нас позже, таким образом, в обоих этих случаях мы провоцируем извержение вулкана, которое могли бы избежать. Осуждающие вопросы типа «Ты что, не можешь успокоиться хоть на минуту?», советы, которые подаются, когда девочка ещё не готова их воспринимать, вроде «Ты должна сделать то-то и то-то, поступить так-то и так-то», использование логических умозаключений типа «Если бы ты

взяла маленькие ножницы, они бы не выскользнули у тебя из рук и не продырявили платье» — все эти методы ведут к тому же самому взрыву или уходу в себя, с которыми мы сталкиваемся, когда придаём чувствам дочери меньшее значение, чем она сама. Родители не должны допускать со стороны детей ни физического насилия, ни словесных оскорблений, ни других поступков с оттенком насилия. Если девочка может свободно пережить свои эмоции, следуя за ними по эмоциональной кривой вверх и вниз, если у неё достаточно времени, чтобы обдумать свои чувства, если её чувства услышаны, оценены и поняты, если при необходимости ей оказали помощь в их преодолении, то вряд ли встанет вопрос о насилии какого бы то ни было рода.

Не торопитесь с решением проблем, но поспешите выслушать. То, что нам кажется маленьким камешком в мелкой воде, для нашей дочери может оказаться вершиной айсберга. Чем дольше мы слушаем, тем больше понимаем, что скрывается под поверхностью глубокого океана эмоциональной жизни дочери. Это даёт нам некоторые преимущества на случай, если нужно будет помочь ей выработать более прямой и безопасный курс.

Нам не обязательно соглашаться с чувствами дочери. Иногда родители волнуются из-за того, что, признавая чувства дочери и не высказывая при этом никаких суждений, они тем самым как бы соглашаются с ними. Констатировать то, что вы наблюдаете, не значит согласиться с этим, но зато при этом мы не даем чувствам дочери ни положительной ни отрицательной оценки. «Твой голос звучит сердито, когда ты говоришь о том, что сказала твоя подруга», — этой фразой мы констатируем то, что мы слышим, но не разделяем ее отношения к сказанному. Одно дело понимать, почему она испытывает именно те чувства, которые испытывает, и другое дело — чувствовать то же самое, что чувствует она, но в данный момент это не имеет никакого значения. Её эмоциональная жизнь подпитывается нашим сосредоточенным вниманием, тем, что мы её слушаем и констатируем её переживания как можно ближе к реальности, насколько это в наших силах.

Вникайте в то, что она действительно хочет узнать. Иногда мы задаём вопросы, потому что сами испытываем подобные чувства. Если девочка спрашивает: «Что бы ты сделала, если учительница на тебя наорала?» — мы можем воспринимать это как открытое приглашение вспомнить о своих школьных неприятностях, ещё раз пережить их. Если же вместо этого мы ответим: «Ты говоришь как-то очень сердито», — мы откроем ей путь к исследованию её собственных чувств. Может быть, она окажется в состоянии сказать: «Да, я злюсь, и ещё мне ужасно стыдно!»

Сочувствуйте дочери, но не переусердствуйте в этом. «Папа изо всех сил старается меня выслушать и понять, но иногда он так сильно кивает головой во время моего рассказа, что напоминает мне собачонок на пружинке, которых некоторые держат у себя в машине», — смеётся тринадцатилетняя Джульет. Но лучше уж перестараться таким образом, чем сразу перескочить к решению проблем, нравоучениям или пытаться отвлечь дочь от переживаемых ею чувств разговорами. Ответив: «Я, прямо, не знаю, что и сказать, кроме того, что тебе, очевидно, очень тяжело», — мы даём дочери понять, что поддерживаем её, независимо от того, разделяем мы её чувства или нет.

При этом здесь нельзя слишком широко использовать *технику активного слушания* — метод дословного повторения фраз собеседника, — потому что, стараясь облегчить состояние дочери, мы можем упустить из виду то, ради чего она говорит нам всё это. Порой сами того не замечая, мы стараемся успокоить свои собственные страхи и боль, скрывающиеся внутри нас, а не внутри неё. Если чувства дочери нас потрясли до глубины души, то самое время остановиться и «взять тайм-аут».

Будьте экономны, давая советы. Нашим дочерям в действительности хочется услышать наше мнение, а нередко им бывает нужен и наш совет. Убедитесь сначала в том, что зона, где нет места мысли, уже пройдена, и действуйте очень осторожно. Сказанные в нужный момент и с пониманием дела наши мудрые слова могут стать краеугольным камнем доверия во взаимоотношениях с дочерью. Тогда дочь и в будущем придёт к нам, когда ей на самом деле понадобится наша помощь или совет.

Важны умение прощать и настойчивость. Мы всего лишь люди, а путь воспитателя полон ям и ухабов. Но неудача подстерегает нас только тогда, когда мы отказываемся от попыток что-либо предпринять. Относитесь к себе проще: если вы упустили случай выслушать дочь, то покажите ей пример умения прощать. Дорога к искренним и честным взаимоотношениям между родителями и дочерьми ухабиста. И взлёты, и падения свидетельствуют о том, что мы на правильном пути.

Боепитание в зоне, где нет места мысли

В памятной сцене старого спектакля Билла Косби папаша Хакстэйбл поднимается по лестнице в спальню своей дочери и произносит, старательно выговаривая каждое слово: «Твоя мать велела мне прийти сюда и у-у-убить тебя. Хочешь знать почему, до того как я тебя у-у-убью?» Хакстэйбл знал, что худшее время для определения меры последствий, — это те минуты, когда родители расстроены или растеряны. Скорее всего, последствия, которыми мы угрожаем своим детям в такие мгновения, доставят больше неприятностей и неудобств нам самим, чем научат чему-либо наших детей в плане контроля за своим поведением. Приводимый ниже список из четырёх главных ошибок, совершаемых родителями в зоне, где нет места мысли, был предложен пятнадцатью родителями, стоявшими в очереди в нашем супермаркете. Многие из нас, вероятно, могли бы его дополнить своими излюбленными выпадами.

Четыре основных родительских ложных выпада

1. *Я запрю тебя на всю оставшуюся жизнь!*
2. *Отправляйся в постель и больше никогда не появляйся!*
3. *Ты будешь сидеть здесь, пока не съешь всё до последнего кусочка!*
4. *Я никогда в жизни больше не _____*

(Заполните пропуск по своему усмотрению)

Определяйте меру последствий, только когда находитесь в зоне ясного видения. Спустя годы мы смеёмся над *ложными выпадами* своих родителей, но в детстве в такие моменты мы чувствуем себя глупыми и ни на что не годными. К тому же выполнить обещанное родителями бывает довольно трудно, ибо

высказывания, прозвучавшие из зоны, где мысли нет места, не поддаются обоснованию. И дочь приучается к тому, что в наших словах нет смысла.

У меня была ужасная привычка сначала действовать, а потом думать до тех пор, пока я не понял, что дочка не верит абсолютно ни одному моему слову. Я угрожал ей дикими последствиями так долго, что она знала: я всё равно пойду на попятную и она выйдет сухой из воды! Наконец я сумел совладать со своим гневом и теперь могу сначала остыть, а потом уже накладывать на неё епитимью. Как-то раз я сказал Кэйти и её подружке, что, если они немедленно не соберут игрушки, я сам брошу их все в ящик и закрою в чулане на целый день. Случайно я услышал, как Кэйти сказала подруге: «Давай соберём: он сделает, что сказал». Она помнила, как это было на прошлой неделе. Слава богу, что мы оба переменялись!

Нед, одинокий отец девятилетней Кэйти

Удачно выбранный момент позволяет нам принять правильное решение. Устанавливая пределы допустимого и определяя меру последствий из зоны ясного видения, мы избегаем ненужной неловкости, конфликтов и тревог.

Ж: Когда я поняла, что совсем не обязательно сразу же реагировать на поведение дочери, у меня появилась возможность поразмыслить над тем, чем же оно обусловлено. Я смогла спокойно проанализировать, что нужно сделать для того, чтобы помочь ей научиться самой регулировать своё поведение. После того как улягутся страсти, я смогу поговорить с ней спокойнее, без упреков и не обвиняя ее за то, что она натворила. Конечно, когда она была совсем маленькой, реагировать нужно было быстрее, потому что долгое ожидание привело бы к усилению чувства тревоги у нее. Когда она подросла, мы стали договариваться, что вернёмся к разрешению конфликта попозже, когда обе остынем.

Подавление эмоций и чувств — кратковременное их хранение

Конечно, кривая эмоций представляет картину движения эмоциональной энергии человека свёрхупрощённо. Эмоции совсем не всегда нарастают и преобразуются в осмысленные чувства так гладко, как это выглядит на схеме. Просто по этой модели эмоции развиваются достаточно часто. Но если в поведении дочери мы замечаем что-то новое, то теряемся, не зная, что делать.

Жизнь чувств гораздо сложнее, чем предсказуемое нарастание и спад эмоции, потому что мы можем эмоцию выразить, подавить или вытеснить. Эмоции, которые поднимаются по эмоциональной кривой, попадая в зону ясного видения, становятся осознанными чувствами, то есть эмоциями, обработанными мышлением. Они дают понять нам, что мы живые, общающиеся, чувствующие. Они так хотят, чтобы мы знали, когда расстроены, влюблены или растеряны.

Очень часто эмоции нарастают и затихают в ситуациях, когда мы не можем их должным образом выразить или преобразовать в чувства. Алисия, начальник планово-производственного отдела компании, стонет: «Начальница просто довела меня: она урезала сроки на этот проект в два раза. Но сейчас мне надо сосредоточиться на последнем сроке. А уж потом я ей скажу, каково мне!» Каждый из нас бывал на месте

Алисии. Что-то нас сильно расстраивало, но мы вынуждены были отложить в сторону свои эмоции и чувства, чтобы выполнить работу. Это состояние, когда мы на какое-то время должны отодвинуть свои эмоции и чувства, называется *подавлением*.

Мы всё ещё сильно переживаем, мы знаем, что наши эмоции никуда не делись, они здесь, но мы сознательно помещаем их как бы на хранение, чтобы сосредоточиться на том, что должны сделать в первую очередь. Когда придёт время, мы сможем «вытащить эти подавленные эмоции из временного хранилища», обдумать их, излить, если захотим, или справиться с ними.

В то утро Шэрри, проснувшись, заныла, что она ненавидит школу и не хочет туда больше ходить. Я выяснила, что учительница сократила время свободных игр, поэтому то, чего Шэрри раньше ожидала с радостью, теперь её отпугивает. В школе она очень старается сделать всё, как надо, но дома, когда она ощущает себя в безопасности, её чувства прорываются.

Карен, мать семилетней Шэрри

Шэрри не может выразить свои чувства в школе. Её внутренняя система управления подсказывает ей на каком-то уровне сознания, что нужно подождать, пока придёшь домой, а уж там выплеснуть свои эмоции. Такое умение владеть эмоциями бывает полезно, потому что далеко не всегда мы имеем возможность выплеснуть их непосредственно в тот момент, когда они возникли. Подавление позволяет детям как-то перетерпеть трудную ситуацию, дожить до того момента, когда они, наконец, будут дома, под прикрытием наших ласковых рук.

Итак, подавление представляет собой эмоциональную отсрочку. Эмоции или чувства сознательно откладываются во временное хранилище до того момента, когда появится возможность завершить развитие по *кривой эмоций*. После этого может наступить состояние, когда проблемы или события будут видны отчетливо.

Откладывание эмоций или чувств имеет свои отрицательные стороны

На подавление эмоций и чувств мы расходуем очень много энергии. Посмотрите на тюбик с кремом для бритья. Попытки остановить эмоцию или чувство подобны попыткам остановить крем, выползающий из тюбика: после того как мы нажали на него, крем, кажется, вылезает оттуда сам по себе. После усилий, которые нам приходится приложить, чтобы подавить эмоцию или чувство, мы ощущаем усталость, беспокойство, становимся возбудимыми. Если мы оставляем эмоции и чувства в холодном хранилище слишком надолго, то рискуем взорваться из-за какой-то мелочи или слишком остро отреагировать на нее. Иногда подавленные эмоции и чувства усиливаются и становятся до такой степени мучительными для нас, что мы бываем уже не в состоянии сосредоточиться на чём-нибудь.

Когда мы пытаемся проигнорировать «зверя» внутри себя, он выскакивает неожиданно во время спора или невинной беседы, а то и просто перед сном. Подавленные эмоции и чувства запускают свой таймер и остаются взаперти, только пока он не дойдёт до заданной отметки. Эмоции и чувства по самой своей природе требуют разрешения и осмысления. Хотим мы того или нет, но они обязательно вырвутся на белый свет и потребуют от нас внимания к себе. Хранить их можно только временно. И время это быстро истекает.

Способность подавлять эмоции и чувства развивается с возрастом. Девочка в возрасте до семи лет переживает свои эмоции не задумываясь; практически, она не может их отложить в сторону. Эмоции буквально рвутся из неё наружу. Когда двухлетнюю Дженни оставили в машине, она тут же разразилась бурными слезами, хотя мать всё время оставалась у неё на виду. Через минуту мать вернулась в машину, но Дженни продолжала плакать. Эмоция страха или отверженности стремилась вверх по кривой чувств до тех пор, пока девочка не убедилась в том, что больше мать её не оставит. Только сильное, до шока, потрясение и испуг могут приостановить выражение эмоций у маленького ребёнка. Даже и в семь лет эмоции ещё проявляются самопроизвольно.

У девочек постарше проявление эмоции, если нужно приспособиться к трудной ситуации, может откладываться на какой-то срок. Они могут прекрасно себя вести и говорить, что прекрасно себя чувствуют, будучи не в состоянии пока высказать то, что у них на сердце. В таких случаях мы должны быть особенно внимательны и вовремя обеспечить им возможность выразить отложенные эмоции или чувства. Подавление — реакция здорового человеческого существа, обусловленная необходимостью выжить, оно позволяет нашим девочкам гибко реагировать на ситуацию и держать под контролем состояние своего сердца, этого кладезя чувств и эмоций. Если мы проявим себя как всё понимающие и доступные для общения родители, девочки со временем привыкнут нам доверять.

Как справиться с подавленными чувствами

Будьте готовы откликнуться на быстрые изменения эмоционального состояния дочери. Дни наших дочерей наполнены событиями, о которых мы зачастую ничего не знаем, и поэтому наша задача — вызвать доверие к нам, чтобы у девочки появилось желание делиться с нами своими неприятностями. Большинство из нас сразу же видят, когда дочь чем-то расстроена, но её реакции меняются по мере того, как она растёт.

Ж: Когда моя дочка стала подростком, она вдруг начала испытывать затруднения в словесном выражении своих чувств. Вспомнив о том, что сама испытывала в этом возрасте, я смогла понять, как всё это трудно и неприятно для неё. Бывало, что какие-нибудь эмоции, противоречивые и часто бессмысленные, просто захлёстывали меня, а выразить это словами было выше моих сил. Обычно всё кончалось тем, что я кричала на мать, обвиняя её в неспособности понять меня. И это было правдой! Бедная моя мама. Много лет спустя она рассказала мне, что в минуты таких моих выпадов она просто уходила к себе в спальню и плакала там.

Будьте для дочери примером того, как можно справиться со своими эмоциями и чувствами. Лучший способ научиться одолевать свои эмоции и чувства — понаблюдать за тем, как это делают наши родители. Сильные эмоции и чувства, связанные с серьёзными событиями, разрешаются поэтапно в соответствии с нашим внутренним эмоциональным состоянием. Эмоции выплескиваются, когда мы к этому готовы, чувствуем себя в безопасности или дошли до предела. Наблюдение за тем, как окружающие выражают

свои чувства, когда им этого захочется, даёт право девочке действовать согласно своему внутреннему порыву.

Д: Когда я, как психотерапевт, работал с девочками, у которых были какие-то тайны, я нередко говорил: «Не рассказывай мне о своей тайне (долгая пауза), пока ты не будешь к этому готова. Не бойся прервать меня. Просто выложи всё одним залпом. Но, пока не будешь готова, не говори». Обычно к концу сеанса они всё рассказывали мне сами — они уже были готовы к этому.

Вытеснение эмоций и чувств — долговременное их хранение

вытеснять

5. Психоанал. изгонять, вытеснять (мучительные или неприемлемые представления, воспоминания, чувства, порывы) из сознания.

Краткий словарь английского языка

В отличие от осознанных или сдержанных эмоций и чувств, вытесненные эмоции и чувства не подвластны разуму. Они загнаны глубоко в подсознание, где то, что пугало нас или наводило на нас ужас, остается вне досягаемости разума. У каждого из нас есть опыт вытеснения эмоций и чувств, вызванных какими-то событиями в прошлом, вынести которые нам было бы не по силам. Мы были слишком малы или слишком обременены чем-то и не смогли осмыслить эти эмоции.

Психика маленьких детей вытесняет сильный гнев и другие эмоции, связанные с испугом, потому что они еще не настолько созрели, чтобы справиться с такой эмоциональной нагрузкой. Они подобны 60-ваттной лампочке, через которую пустили ток 320 ватт. Поэтому им гораздо легче улыбнуться и сделать вид, что ничего не случилось. Если родители или другие взрослые не помогут ребёнку избавиться от накала эмоций, эти эмоции будут погребены заживо.

Вытеснение чувства страха или боли, появившегося при каких-то обстоятельствах после событий, приведших к серьезной травме, позволяет нам справиться с ситуацией, с которой иными средствами совладать невозможно. Эмоции и чувства лежат глубоко запрятанными, пока какое-нибудь событие, встряхнув, не разбудит их; тогда они всплывают на поверхность в виде обрывочных воспоминаний, а иногда и полностью. Подобно аромату вина, букет которого спустя годы сохраняется в бутылке таким же, каким он был в день заполнения, вытесненная эмоция страха или ужаса так же сильна, как и в тот день, когда случилось событие, уже давно забытое, но глубоко спрятанное в нашем сознании на долговременное хранение.

Многие из нас годами живут с вытесненными эмоциями и чувствами. И мы не понимаем того, что они оказывают влияние на нашу повседневную жизнь. Можно сказать, что мы живём, не осознавая, что внутри каждого из нас спрятался могущественный диктатор, который управляет нами, дёргая за верёвочку, как марионетками. Иногда нам и не хочется реагировать так, как мы реагируем, и в следующий раз мы собираемся поступить совсем по-другому, но наступает этот следующий раз, и мы опять ничего не можем с собой поделать.

Каждый раз, когда муж сердится, я дрожу и хочу убежать.

Викки, тридцати пяти лет

Всё хорошо, пока мужчина по-дружески обнимает меня, но как только он хочет лечь со мной в постель, я убегаю!

Синди, двадцати восьми лет

Если мой старший сын только тронет пальцем свою младшую сестру, я впадаю в такую ярость, что уже не могу отвечать за свои поступки.

Вера, сорока одного года

Если я выкажу своему мужу недовольство по поводу того, как он что-то сделал, он становится неприступным.

Лорин, двадцати двух лет

Тридцатипятилетняя Викки пришла на психотерапию, чтобы ей помогли справиться с гневом, который был направлен на её четырёхлетнюю дочь. «Я прямо выхожу из себя из-за всякой мелочи, в которой повинна дочка, — признавалась Викки. — Если вижу на полу её одежду или игрушки, не убранные после того, как я её попросила об этом, я просто взрываюсь. Я кричу на неё и бываю близка к тому, чтобы побить. Потом меня всю трясёт, я часами не могу успокоиться и чувствую себя виноватой перед ней. Самой мне с этим не совладать. Но что странно: когда муж сердится на меня, я чувствую себя так же, как, должно быть, чувствует себя дочка, — маленькой, беспомощной и... плохой».

В процессе психотерапии Викки удалось вскрыть свои вытесненные детские воспоминания. Её отец, расстроенный потерей работы и своей неспособностью нормально обеспечивать семью, часто раздражался гневом на пятилетнюю Викки и её младшего брата. Каждый раз, когда Викки плакала и просила отца не кричать, он насмехался над её слабостью. Своими нападками он очень обижал ее; и это было так непохоже на всегда ласкового отца, к которому Викки привыкла, что она внутренне отрицала любые выпады против неё и вела себя так, как будто ничего неприятного не происходило. Она натягивала на себя улыбку и старалась как можно лучше помогать по дому. Впоследствии она почти всё забыла из тех ранних лет и была по-настоящему озадачена своим поведением по отношению к дочери и своей реакцией на гнев мужа. Когда воспоминания всплыли на поверхность, она нашла в себе сострадание к той маленькой девочке, какой она тогда была и которую так пугал гнев отца и его недовольство. Система внутреннего управления Викки была искажена этими вытесненными воспоминаниями и связанными с ними эмоциями и чувствами. Эмоции страха и беспокойства были слишком сильны, чтобы их можно было вынести, а отец не помог ей с ними справиться, поэтому они и оказались погребёнными на долговременное хранение.

Чемодан эмоций

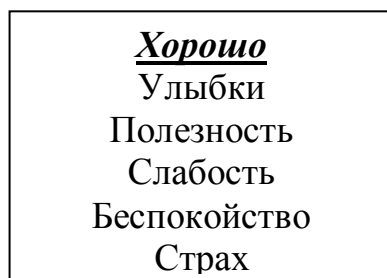
Детские переживания Викки мы используем для того, чтобы проиллюстрировать понятие *чемодан*

эмоций. Представьте себе, что внутри каждого из нас есть какая-то коробочка, ящик, чемодан. Эмоции и чувства размещаются либо внутри этого чемодана, либо снаружи. Те эмоции и чувства, которые нам в детстве разрешалось испытывать, располагаются внутри нашего *чемодана эмоций*, и доступ к ним у нас свободен. Если по тем или иным причинам наши родители запрещали выражать нам какие-то эмоции и чувства, то они выпали из нашего чемодана, и нам теперь трудно признать в себе эти эмоции и чувства. Страх, беспокойство, слабость в семье Викки считались недостойными, и, чтобы выжить, Викки прибегала к улыбке и к помощи по дому. Таким образом, она познала две возможные реакции — стать полезной или рассердиться. «Я была либо жертвой, либо тираном, — смеётся она теперь. — Я съёживалась перед каждым, кто, как мне казалось, знал больше, чем я, но если кто-то был меньше или слабее меня, как, например, дочка, тут уж я не знала удержу». Чемодан с эмоциями у Викки выглядел следующим образом:

Хорошо
Улыбки
Полезность

~~*Плохо*
Слабость
Беспокойство
Страх~~

«Психотерапия помогла мне понять, почему я не могу прочувствовать свой страх или беспокойство. Теперь, когда я вдруг чересчур стараюсь быть полезной, я знаю: это значит, что я либо чем-то напугана, либо на кого-то сердита. Я могу перестать улыбаться и быть, наконец, самой собой». Когда Викки разобралась в своих вытесненных чувствах, её чемодан эмоций стал выглядеть так:



Плохо

Учите девочек уважать гнев

Чувство гнева очень часто остаётся за пределами наших семейных чемоданов эмоций. Поскольку от девочек у нас требуется быть «приятными во всех отношениях», они особенно нуждаются в помощи, когда речь идёт об умении прислушаться к своему гневу и выказать его осмысленно. Биологические и психологические воздействия инстинктивно подталкивают девочек к строительству отношений, поэтому очень многие девочки, чтобы не нарушить налаженные связи, привыкают не выражать эмоции и чувства, которые могут вызвать конфликт или неловкость. Вместо того чтобы рассердиться, большинство девочек погружаются в уныние или становятся угодливыми, тем самым отрицая те важные внутренние сигналы, которые несёт в себе гнев. Гнев говорит: «Это для меня важно! Это имеет значение! Что-то здесь не так!» Признание источника гнева даст девочке силы позаботиться о себе или обратиться за помощью к окружающим. Обучая девочку понимать и уважать сигналы гнева, мы помогаем ей формировать нормальную, здоровую внутреннюю систему управления.

К сожалению, пренебрежение сильными чувствами, примером которых является гнев, может привести, в лучшем случае, к таким физическим симптомам, как головные боли и боли в животе. У маленьких девочек

иногда появляются избыточное моргание глазами, привычка грызть ногти или в более серьёзных случаях — энурез. У девочек постарше гнев может проявляться в отказе от еды, в нарушении времени возвращения домой, в хронических заболеваниях и депрессивных состояниях. Эти симптомы не всегда предполагают наличие невысказанного гнева, но они обязательно указывают на то, что у девочки есть какие-то чувства, которые она не решается высказать из страха, что её накажут, будут считать плохой, что она кому-нибудь доставит неприятности.

Проще всего девочки учатся обращаться со своим гневом, если живут среди людей, которые могут служить примером здорового и прямого выражения чувств как эмоций, обработанных мышлением. Если же девочки видят, что гнев проявляется в жестокости или насмешках, они сами становятся жестокими или пытаются избежать насмешек, превращаясь в угодливых и послушных. Если же гнев рассматривается как нормальная эмоция, к которой нужно прислушаться и которую можно осторожно использовать, девочки учатся уважать его сигналы и действовать разумно в плане изменения и улучшения взаимоотношений или ситуации. Приводимые ниже рекомендации могут быть вам полезны, когда вы будете учить свою дочь обращаться с гневом:

Изучайте гнев. Поняв природу своего гнева, многие из нас могли бы понять гнев других людей. Ещё в детстве большинство из нас научились реагировать гневом на обиду. Гнев прикрывает нашу обиду и, обрушиваясь на окружающих, дает нам возможность чувствовать себя менее уязвимыми. Множество взрослых, выражая гнев, скрывают свою ранимость и уязвимость. Нам всем не мешало бы почитать о гневе, послушать лекции, а возможно, и исследовать своё чувство гнева в процессе психотерапии. Сознательно практикуясь в умении прислушиваться к нашему собственному гневу и в том, как, где и когда можно его выразить, мы сможем стать для своих дочерей примером того, как справляться с чувством гнева.

Постарайтесь определить, что неладно во взаимоотношениях, вместо того чтобы выискивать недостатки в собственной дочери. Фраза «Я сержусь, когда ты, обещая, что будешь убирать свои туфли, этого не делаешь» несёт совсем не ту информацию, которая заложена в вопросе «Сколько раз тебе говорить, чтобы ты уносила туфли к себе в комнату?» Первое высказывание чётко формулирует проблему, возникшую в отношениях между нами и дочерью. Второе же подчёркивает, насколько она глупа, если не может сделать того, о чём её попросили. В обществе, которое до сих пор рассматривает женщину как «низшее существо», девочка будет чувствовать себя оскорблённой таким заявлением, хотя смысл его завуалирован. Использование высказываний типа «Я сержусь, когда ты _____» создаёт условия для открытого обмена чувствами и помогает девочке научиться чётко формулировать причину своего гнева, говорить о нём прямо и спокойно, когда не нужно ничего скрывать, нападать на других или защищаться самой.

Гнев не значит насилие. Многие из нас боятся гнева, потому что по опыту прошлого мы знаем, что гнев влечёт за собой насилие. Шлёпнув девочку за то, что она посмела выразить свой гнев, мы не приучим её к порядку, а лишь заставим её почувствовать себя маленькой и беспомощной перед взрослыми и научим ее

драться, когда она сердится. Если же девочка видит, как родители начинают сердиться, а потом вместе выясняют причину гнева, то это служит ей примером проявления гнева без насилия. Особенно важно для девочек видеть, как умеет постоять за себя мать, заявив о своём гневе решительно и честно. Когда в любом случае человек прислушивается к своим чувствам — и положительным, и отрицательным, когда он ценит отношения и с уважением относится к людям, он, проявляя гнев, избегает обострения ситуации, лишает её ядовитого жала.

Создайте зону безопасности для гнева. Старинное выражение относительно гнева «реагирует, как бык на красное» очень хорошо описывает эмоцию гнева до её осмысления. Иногда эмоция заходит так далеко, что всё вокруг нам кажется красным, красным, красным! В таких случаях нам нужен белый флаг, тайм-аут или зона безопасности, куда можно удалиться, чтобы немножко остыть, досчитать до десяти, собраться с мыслями. Чтобы избежать эмоциональных травм или физического насилия, когда эмоции взвиваются до небес, было бы мудро выработать некоторые семейные нормы в отношении гнева. Если родители начинают сердиться, можно объявить перерыв в общении, сказав, что нам нужно передохнуть, или просто пойти прогуляться. Если начинает сердиться дочь, мы можем помочь ей справиться с гневом, устроив спокойное местечко неподалеку от нас, но несколько в стороне, где она сможет остыть. Этим мы как бы скажем ей: «Нам всем нужен перерыв, но отношения между нами сохраняются». Она поймёт, что гнев приходит и уходит, что гнев — эмоция, которую надо уважать, но взаимоотношения должны даже перед лицом гнева оставаться неприкосновенными.

Если нас что-то травмировало

«Жизнь трудна», — пишет доктор медицины М. Скотт Пекк, автор многих бестселлеров. В своей книге «Дорога, по которой меньше ездят» он утверждает, что если трудности признать, то наша жизнь станет легче. В стремлении избежать боли и получить как можно больше удовольствия многие из нас со временем обнаруживают, что жизнь потеряла для них всякий смысл. Мы Чувствуем себя опустошёнными. Доктор Пекк считает, что признание трудностей и страданий — это не выбор между удовольствием и болью, а выбор между страданием бессмысленным и осознанным. Если мы уходим от той деятельности, которая для нас не имеет никакого смысла, и начинаем заниматься делом, которое для нас полно смысла и значения, наша жизнь вдруг становится целеустремлённой, о чем мы прежде даже и не помышляли.

Все мы хотим защитить своих дочерей от беды, но, оказывается, далеко не всегда можем облегчить их мучения. Горести жизни неизбежно вторгаются в нашу жизнь, как бы тщательно мы ее ни планировали. Обучая дочерей преодолевать ухабы на жизненном пути, выбирать правильную дорогу, мы закладываем в них умение жить активно, а не только откликаться на происходящее вокруг. Осмысленный выбор в жизни нередко означает распад брака, потерю работы, смену школы и раскрытие тайн. Если мы научимся подходить к событиям, травмирующим нас, с открытым забралом, во всеоружии человеческих эмоций, то сможем отыскать смысл среди гнева, горя, потрясения, мучительных страданий. Если несчастье случится в жизни нашей дочери, то лучшее, что мы можем сделать, чтобы поддержать ее, — это помочь ей найти смысл в тяжких переживаниях.

Прислушайтесь к её чувствам, чтобы узнать правду о случившемся.

Д: Когда я работал со школьниками после землетрясения в Сан-Франциско в 1989 году, я понял, что чем больше у них было возможностей высказаться, чем шире был круг их действий, чем скорее они могли обрисовать свои переживания, тем менее серьёзны были последствия. Те, кто по каким-либо причинам не мог рассказать о пережитом, страдали от типичных симптомов душевной травмы — ночных кошмаров, расстройств сна и нарушений поведения дома и в школе.

Внутренняя сила крепнет в глубоких переживаниях. Развод, смерть возлюбленного, переход в новую школу, мучительная болезнь, радикальная перемена образа жизни и тому подобное — всё это травмирующие события, от которых нам хотелось бы уберечь своих дочерей. Однако лучшей защитой для них будет наша открытая поддержка и признание той борьбы, которую они ведут в поисках смысла этих тягостных событий. Если мы предоставим девочкам возможность излить свои чувства в творческом занятии, в игре или в беседе, если мы всегда готовы утешить и успокоить, то тем самым мы снижаем потребность в вытеснении чувств и повышаем вероятность нормального приспособления к новым условиям.

Степень вытеснения находится в прямой зависимости от возраста. Чем младше девочка, тем быстрее у неё вытесняются чувства и эмоции, связанные со страхом. Спасибо Господу за эту естественную защиту психики младенцев. Их нервная система слишком чувствительна, чтобы переработать миллиарды событий их маленькой жизни, причём большинство этих событий вовсе не кажутся нам травмирующими, хотя являются таковыми для малышей. Малыши защищают себя от переживаний, засыпая, а когда выспятся, избавляются от травмирующего воздействия криком и движениями.

Я не могла понять, почему Белинда каждый раз, когда я беру её с собой в универмаг, потом, по возвращении домой, кричит часами. Ей нравилось там, или мне так казалось. Она глядела на все широко раскрытыми глазами. А потом я прочитала «Воспитание сына», ту главу, где сказано об опасности гиперстимуляции и о необходимости оберегать детей от слишком яркого света, громких звуков, кричащих красок, обилия людей, машин и тому подобного, и тогда я поняла, почему Белинда плачет, когда мы возвращаемся домой. Ей нужно как-то совладать с этой сенсорной бомбардировкой, расслабиться. Теперь, когда я иду за покупками, то оставляю её дома с папой. Нам обеим стало гораздо легче.

Салли, тридцати одного года, мать шестимесячной Белинды

Когда у девочки развивается способность облекать свои чувства в слова, нам становится проще помочь ей пережить травмирующее событие. Она теперь уже может справиться с более серьёзными переживаниями и не чувствует себя подавленной шквалом событий, как это бывает с младенцами. Успокоить младенца можно, погуляв с ним, взяв на руки, покачав в колыбели. Дочерям постарше, хотя им по-прежнему нужно, чтобы мы их обнимали и качали, принесёт успокоение наше внимание: их нужно выслушать и поддержать, помочь признать свои чувства нормальными. «Тебя напугала эта нехорошая безобразная собака!», «Тебе не нравится, когда

учительница ставит тебя в неловкое положение перед всем классом», «Утрата первой любви ранит твоё сердце».

Сны, ночные видения и ночные кошмары

Вытесненные эмоции и чувства, подавленные эмоции и чувства и стрессы повседневной жизни — всё это оживает в девичьих снах. Сон — важная функция нашего подсознания, проявление невероятно сложного мира души (эмоций, чувств, интуиции). Сны являются частью нашей внутренней системы управления, в них перерабатываются те эмоции, чувства и переживания, которые оказались не под силу нашему сознанию, и оно не в состоянии с ними совладать. Сны уменьшают отрицательные последствия вторжения в нашу жизнь вытесненных воспоминаний, эмоций и чувств из прошлого. Нам приятно осознавать, что некоторая мудрая бессознательная часть нашего Я работает по ночам ради того, чтобы залечить травмы, полученные нами во время бодрствования.

Если сон девочки нарушается слишком яркими сновидениями, это значит, что бессознательное посылает сигнал: слишком многое накопилось в долговременном хранилище и мир снов в одиночку справиться с этим не в состоянии. Девочка может не помнить сновидения, которое её разбудило, но она боится заснуть снова. Ночные кошмары мучают ее, пугают ее при пробуждении, забываются утром, чтобы следующей ночью опять вернуться. Ночные страхи, ещё более ужасные, чем кошмары, не уходят с пробуждением, и родителям нужно набраться терпения, чтобы успокоить дочь и уговорить её снова заснуть. Расстройства сна, снохождение, ночные кошмары и страхи очень часто бывают вызваны неразрешившимися, вытесненными эмоциями и чувствами.

Чем могут помочь родители

Сновидения — важный элемент внутренней системы управления. Нарушение сна свидетельствует о том, что подсознание, пытаясь излечиться само, нуждается в посторонней помощи. Эта установка поможет нам оценить положительную сторону, скрывающуюся в ночных кошмарах, расстройствах сна и ночных страхах, и найти конструктивный способ помочь работе этого природного внутреннего целителя.

Спросите тех, на чьём попечении находится девочка днём, какие затруднения она испытывает в школе или в детском саду. Малейшие изменения распорядка могут глубоко расстроить девочку, а для нас оказаться совершенно незаметными. Другие люди, которые знают ее и мнение которых мы уважаем, могут подсказать нам причины плохого сна дочери.

Познакомьтесь поглубже с проблемами сна. Почитайте литературу о расстройствах сна у детей. Не забывайте при этом, что большинство источников даёт противоречивые советы, но чем больше вы сами будете знать об этой проблеме, тем легче вам будет понять, что же на самом деле происходит с дочерью. Некоторые методы лучше помогают при одних обстоятельствах и хуже — при других, в зависимости от возраста девочки и причины расстройств.

Слушайте. Дайте возможность девочке своими словами изложить драму, разыгравшуюся у нее во сне, не торопясь, по мере того как она будет вспоминать события. Если девочка знает, что мы всегда открыты для общения и готовы выслушать всё, чем она хочет с нами поделиться, ей будет проще излить нам свои переживания, которые, возможно, пугают и мучают ее. Девочка может чувствовать себя виноватой за те образы, которые она помнит из снов, они могут смущать её. Возможность вытащить их на белый свет и родительское понимание творят чудеса, ослабляя последствия травмы.

Если в мире есть хоть один человек, который может нас по-настоящему выслушать, по-настоящему нам посочувствовать, — с этим миром можно примириться.

Адель Фабер и Элен Мазлиш «Свободные родители свободных детей»

Придерживайтесь языка её снов. Иногда мы, взрослые, слишком спешим истолковать образы сновидений буквально. Если девочка говорит, что небо было красным, мы должны воздержаться от возражений, а лучше просто кивнуть головой и промычать: «Хм-м-м, угу». Она вслушивается в язык снов, в сигналы, идущие из глубины её самой, и символы этого мира далеко не всегда бывают реалистичны.

Не интерпретируйте символику сновидений. Только сама сновидица понимает смысл своих снов, даже если не может осмыслить их умом. Порой бывает достаточно просто рассказать сон, чтобы высветить то, что было вытеснено на долговременное хранение. Мы можем быть уверены: подсознательно делается именно та работа, которая должна быть сделана, хотя нам может показаться, что она движется! слишком медленно и утомительно.

Наблюдайте за играми дочери. Девочки в ролевых играх творчески воспроизводят переживания дня. Как сны, так и дневные фантазии или игра воображения помогают девочке приспособиться к трудностям повседневной жизни. Повторяющиеся снова и снова мотивы и темы её игр являются ключом к скрытому, мучающему содержанию подсознательного. Воспроизводя эти темы в общении с игрушками девочка постепенно разбирается в них, и то, что было ночью мучительным и страшным, днём, во время игры, становится более понятным и доступным.

Когда умер любимый дедушка Лии, меня очень беспокоило, как она сможет пережить эту потерю. Много дней она играла только с одной маленькой куколкой, которая всегда напоминала мне клоуна. Каждый день снова и снова Лия проигрывала один небольшой сюжет: «И вот маленькая девочка идёт к своему дедушке, и они вместе идут в цирк, а потом он умирает». Только позже я поняла, что эта куклолка напоминала Лиг клоунессу с крупными слезинками на щеках, которую однажды они с моим папой видели в цирке!

Маргарет, мать пятилетней Лии

Помогите дочери вести дневник сновидений. Многим девочкам старше восьми лет может понравиться вести такой дневник, потому что это удивительно увлекательный способ анализировать неприятные и приятные сновидения. Записи можно делать, сочетая с рисунками, а можно только в рисунках

отображать увиденное во сне. Занимаясь с ребенком записями и украшением дневника, мы подчёркиваем тем самым важность сновидений. Мы выказываем уважение работе её внутренней системы управления, использующей ночные кошмары и страхи как великий исцеляющий дар и потенциал развития.

Меня разбудил крик Марси, доносившийся из её спальни. Было два часа ночи. Я, спотыкаясь, дошла до её комнаты и взяла малышку на руки. Пока я её держала, она рассказала мне свой плохой сон, уже третий на этой неделе. После того как она снова смогла заснуть, я, теперь уже проснувшись окончательно, записала этот ночной кошмар, который она мне поведала. На следующее утро мы разговаривали с Марси об этом сне, и я показала ей свои записи. Мы решили завести дневник сновидений. Для семилетней девочки она делала всё очень хорошо. То, что пугало её каждую ночь, становилось забавным, и мы вдвоём придумывали продолжение. Каждое утро до завтрака она иллюстрировала свои сны и рассказывала мне их сюжет. Зачастую они для меня не содержали никакого смысла, но Марси этот процесс просто захватывал. Её сосредоточенность и прилежность поражали меня. Она начала записывать все свои сны, а не только те, которые пугали, и спустя три недели кошмары прекратились. Мы так и не поняли, чем они в действительности были вызваны, но Марси их преодолела, и теперь у неё в руках есть замечательный инструмент, который она называет «книгой снов», чтобы при необходимости помочь самой себе.

Эстер, мать семилетней Марси

Помогите дочери продолжить сон. Знаменитый психолог Карл Юнг был убеждён, что придумывание окончания к неоконченному сну или превращение мучительного сна в рассказ — полезный этап, завершающий работу, начатую сновидениями. Если дочь захочет, помогите ей пересказать сон в виде сказки. Все сказки сочиняются по одной схеме. Начинаются они обычно с «Давным-давно...»; затем вводятся действующие персонажи «жил-был...», далее описывается проблема, которая оказывается слишком трудной для решения, и всё уже кажется потерянным. «Но однажды...» приходит, и вдруг находится неожиданное решение, которым завершается сказка. Важным элементом сказок является наличие какой-нибудь помогающей силы, которая и способствует достижению желаемого, — это может быть фея, гном, наделённый магическим могуществом, мифическое чудовище, волшебный камешек. Девочка убеждается, что она не одинока в борьбе с трудностями. Сказки потому так хорошо подходят для преодоления тяжёлых сновидений, что в них используется образный язык.

Подумайте, не стоит ли разрешить дочке спать с вами, если ей это нужно. До недавних времен люди всегда спали вместе из соображений безопасности и сохранения тепла. Маленькому человечку одиноко и неудобно в своей кроватке, когда кругом темно, и потому страшно. Когда нас будят ночные кошмары, особенно неприятно думать необходимости возвращаться в кровать одному. Можно понять девочку, которая крадёт ночью в большую, уютную; тёплую, безопасную, гостеприимную постель и устраивается между родителями. Наверное, это приемлемо не для семей. Далеко не каждый взрослый может пожертвовать ей им сном, и у каждого из нас свое отношение к этому. Не если такая возможность есть, мир будет для дочки не таким уж

недобрым. Вспомните, как было хорошо вам?

Если нам ничего не удаётся сделать

Иногда, что бы мы ни делали, все наши усилия тщетны и мы оказываемся не в состоянии повлиять на обстоятельства жизни дочери и на те проблемы, с которыми она сталкивается. Мы знаем отца, который помог своей дочери Молете справиться с ночными кошмарами. Его способность утешать чем-то расстроенных и напуганных детей произвела на нас огромное впечатление. Ещё два года назад после смерти жены он столкнулся с тем, что его единственная дочь Молета ни одной ночи не спала спокойно. «Каждый вечер перед сном на неё накатывает панический страх перед постелью, — рассказывает Мануэль. — Она говорит, что у нее в голове бродят страшные мысли. Она долго не засыпает, потому что боится, что кто-то придёт и заберёт её. Едва она, наконец, заснёт, как в ужасе просыпается от ночного кошмара. Она так напугана, что не в состоянии реагировать на мои уговоры». В конце концов, Мануэль, решив, что им обоим не под силу совладать с мучающими Молету проблемами, обратился за помощью к специалисту.

Как использовать помощь психотерапевта, если ребёнок плохо спит

Очень тщательно подбирайте ребёнку психотерапевта. Попросите учителей, священников, школьного психолога, чтобы они посоветовали вам психотерапевта, который спешно лечит нарушение сна у детей. Пусть вам расскажут о некоторых особо удачных случаях из его практики.

Ищите психотерапевта, который использует методики, соответствующие языку сновидений. Существует множество методов работы с ночными страхами, кошмарами и тому подобным. В работе с маленькими детьми наиболее эффективны методики, использующие выразительные средства: рисунки, игры с песком, сочинительство, а также некоторые другие методы, позволяющие получить доступ к подсознанию, как, например, EMDR и гипноз. Эти методы высокоэффективны, потому что они обращены непосредственно к миру грёз и снов, где чувства бывают менее всего доступны.

Старайтесь сами участвовать в процессе терапии. Если возникают какие-то затруднения, то они обычно касаются не одного члена семьи. При наличии травмирующей ситуации, в которой оказываются взрослые (развод, отсутствие средств к существованию, серьёзная болезнь одного из родителей или ребёнка, смена места работы и тому подобное), наши дочери тоже переживают сильный стресс, в результате которого могут появиться расстройства сна. Дети зачастую играют роль барометров эмоциональной обстановки в семье, и их поведение является для нас сигналом к тому, что нам самим нужна посторонняя помощь в преодолении жизненных трудностей. Работая над проблемами вместе, всей семьёй, а не сосредоточиваясь, например, только на нарушении сна у девочки, мы скорее добьёмся нужных результатов и успех нам будет обеспечен.

Интуиция — голос истины

*Есть такой духовный мир, который
сосуществует с миром опыта и наблюдений, и вам просто нужно войти
с ним в контакт... вам не нужен*

*хрустальный шар, хотя я бы и хотел
иметь такой, вам просто нужно заставить
замолчать сознание и прислушаться
к тому, что не говорит, и взглядеться
в то, чего не видно.*

Пол Бреннер, сыщик, Нельсон Де Милл «Генеральская дочь», 1992

Хотя мы и относим произвольные интуитивные ощущения в особый класс, в действительности это часть мира чувств, у которой издавна плохая репутация. Слишком часто наше общество шельмовало интуицию, объявляя её выдумкой, колдовством, женскими «штучками», причудой Новой эры. На самом деле интуиция свойственна любому человеческому существу. Честно говоря, мы все с нею знакомы. В «Ветхом Завете» она описывается как «веяние тихого ветра», который исходит от Бога. Кто-то называет это предчувствием или животным чувством. Нередко, говоря с друзьями, мы, предваряем сообщение о своих интуитивных чувствах словами: «Ты можешь подумать, что я не в себе, но...» Следуем мы осознанно этим интуитивным сигналам или нет, интуиция каждый день веет на нас своим тихим ветром.

Интуиция посылает свои сообщения разными способами. Кого-то вдруг озаряет новое знание, другие испытывают сильные физические ощущения, некоторые «видят» своим мысленным взором картины, а кому-то сигналы приходят в снах.

У меня вдруг появилось очень сильное чувство, что мне нужно срочно проверить, все ли в порядке с братом. Ноги сами понесли меня в его комнату. Он застрял под ящиком с игрушками, и я вытащила его оттуда.

Алена, четырнадцать лет

Учительница объясняла на уроке элементарные понятия квантовой физики. Некоторые мальчики сразу в этом разобрались. Мне такие вещи обычно тоже легко даются, но здесь я никак не могла уловить, понимаете, как это энергия может быть и частицей и волной одновременно. А потом в моём мозгу всё вдруг вырисовалось, как картина.

Леа, шестнадцать лет

Я очень боялась идти в новую школу. Знаете, боялась, что не смогу там ни с кем подружиться, что не найду своего класса, что не сумею выбрать для себя занятия по душе, — в общем, боялась всего. И вот наступила последняя ночь перед школой. Мне снилось, что я иду в новый супермаркет и вижу там очень вкусные продукты. Я ем, ем и ем. Потом я проснулась. Это выглядит странным, но я вдруг абсолютно успокоилась насчёт школы. Я знала, что всё будет хорошо. Было не очень легко, но я больше не волновалась, и теперь у меня много новых друзей.

Лана, тринадцать лет

Интуиция — это сокровенное знание. Интуиция обычно проявляется смутным представлением или неясным, но очень сильным ощущением. Лучше всего это выражено в следующей метафоре. «Иногда я быстро о чём-нибудь догадываюсь, — говорит семнадцатилетняя Натали, — это похоже на пузырь, поднимающийся со дна глубокого озера. Если я потянусь и попытаюсь его схватить, то ничего не получится. Если же я подожду и прислушаюсь, он поднимется до верха и, булькнув, лопнет, и тогда я точно знаю, чего мне хочется. Иногда нужно погулять по улице или запереться у себя в комнате, послушать музыку или порисовать. Если я спокойна, я знаю, чем мне нужно заняться». Слово *знаю* здесь очень важно. Интуиция — это сокровенное знание, которое порой не имеет ничего общего с окружающим нас.

Мышление отстаёт от интуиции. «Глядя в карту, они все решили, что надо идти направо, — говорит четырнадцатилетняя Мейвис, — а я, даже не глядя карту, пупком чувствовала, что идти надо налево. Все пошли направо, а я налево. И там я увидела дом, который мы искали. Я пошла назад искать остальных, которые всё ещё сверялись по карте. Потом оказалось, что они держали её вверх ногами!» Иногда мы просто *знаем* вопреки фактам и мнению окружающих.

Интуиция связывает нас с чем-то таким, что больше, чем мы сами. Мы называем, это нечто духовным, вселенским, морфогенетическим или океаном энергии. Наша интуиция настроена на сигналы и сообщения, понять которые, просто анализируя имеющиеся факты, мы не можем. Звонит телефон, и мы знаем, что это папа; говорим о старой подруге, и на следующий день почта приносит от неё письмо; присаживаемся рядом с дочерью, потому что чувствуем, что нужны ей, и вдруг она разражается рыданиями. Психолог Карл Юнг называл такие события синхронными, значительными совпадениями, необъяснимыми с точки зрения логики, но целесообразными по сути. Если девочка не теряет контакта со своей интуицией, она соприкасается с невидимым миром смысла и связей. Она соединена с чем-то большим, чем она сама.

Интуиция — лучшая подруга для девочки. «Я *знала*: мой мальчик встречается с другой девушкой, — говорит шестнадцатилетняя Морин. — Я чувствовала это своими костями, но фактов не было; подруга сказала, что я сумасшедшая. Мне было худо от того, что я не могла ему верить, это чувство не оставляло меня. Теперь я знаю почему. Он писал письма своей давнишней подруге из родного города. Какая же я была глупая!» Для настроенного на западный лад мозга понять интуицию трудно, потому что она не поддаётся проверке. Мы просто чувствуем так, потому что чувствуем. Если наши дочери игнорируют своё внутреннее знание, для того чтобы доставить удовольствие окружающим, или идут на поводу у толпы, их ждут травмы и смятение. Эта очень важная часть их души нуждается в нашем уважении и поддержке.

Интуиция говорит только правду и ничего, кроме правды. Даже когда родители всеми силами стараются оградить дочь от сложностей жизни, она сама на каком-то уровне своего сознания всегда знает, если что-то неладно. Если девочке в конце концов говорят, что родители разводятся, что папа потерял работу или что дедушка тяжело болен, нередко отвечает: «Я знала, что произойдет что-то плохое, но боялась подумать о том, что бы это могло быть». Когда девочка знает правду, мы можем помочь ей осознать, о чём же

её предупреждала интуиция. Хотя правда и ранит, *но* дочь всегда может положиться на нашу поддержку, что там ни произошло.

Интуиция утверждает себя сама. Если девочка на опыте познает, что у неё есть глубокий внутренний источник знания, она начнёт доверять себе, будет действовать уверенно и смело. Компетентность таких девочек вырастает на внутреннем знании правды и действиях на основании этого знания.

Мышление — другая сторона знания

Наша эмоциональная жизнь — эмоции, чувства, интуиция, сны — помогает нам поддерживать контакт с внешним миром. Благодаря этим невидимым силам мы чувствуем себя живыми и тесно связанными с окружающей нас жизнью. Однако мы не можем жить полноценной жизнью только за счёт чувств. Хорошие решения и целесообразные действия осуществляются только под воздействием чувств, интуиции; и мышления. Девочкам нужны хорошо развитые навыки мышления, чтобы решать логические задачи, добиваться успеха, разрабатывать планы действий и создавать порядок из хаоса. В своей книге «Преимущества женщины, или особенности женского способа руководить» журналистка Салли Хельгезен цитирует древнюю китайскую поговорку: «На женщинах держится половина неба», интерпретируя это мудрое изречение в том смысле, что женщины делают в мире половину мыслительной и физической работы. Журналистка пишет: «Чтобы небо не разломилось пополам, обе половины человечества должны работать вместе...» Мы убеждены в том, что эти слова справедливы и для динамики *внутри* каждого из нас. Чтобы жизнь наша была полноценной, обе части нашего существа должны работать вместе — чувства/интуиция и мышление.

Девочки и женщины, кажется, от природы мыслят категорией группы, думая о каждом её отдельном члене и о том, какую пользу она может принести всем. Основная часть информации о группе проходит у женщины через систему чувств и интуиции. Женщина обобщает информацию, строит планы и реализует их так, чтобы удовлетворить потребности каждого и выполнить все домашние дела, опираясь на *распределённое* (диффузное) мышление, которое обрабатывает данные всех сенсорных анализаторов одновременно. Этим объясняется способность женщин сразу делать несколько дел. Они могут разговаривать по телефону, качать на колене ребёнка и помешивать суп в кастрюле в одно и то же время. Они могут выискивать ошибки в важном документе, одновременно отвечая секретарю на вопросы по поводу графика приёма и подпиливая сломанный ноготь. В главе 5 мы назвали это распределённое мышление восприятием группы, когда мысли и действия ориентированы на всю группу. Для этого нужны гибкость, внимание и умение сосредоточиться на отношениях, то есть установка на связи между людьми выступает на первый план.

Стратегическое мышление

Стратегическое мышление, или *стратегия*, происходит от сложного греческого слова «стратег, стратиг», где «стратос» — армия, а «агейн» — вести. Существующие предприятия всё ещё строятся на

основании стратегической, военизированной структуры с единоначалием и подчинением младшего старшему во главе с генералом, который руководит боевыми действиями и манёврами армии.

Многим женщинам, отважившимся ступить на путь профессиональной карьеры, говорили, что для успеха на этом поприще они должны оставить свои чувства и интуицию дома, а здесь пользоваться генеральским, стратегическим способом мышления. Такой подход приводит к дисбалансу. При подавлении чувств и интуиции остаются хрупкость, жёсткость, односторонность и отчуждённость. Мужчины и другие женщины нередко используют именно эти слова для описания своих начальниц, поддавшихся убеждению, что для преуспевания в бизнесе чувства и интуицию нужно оставить дома.

Распределённое мышление наиболее эффективно, если оно уравновешено умением сконцентрироваться и стратегическим мышлением. Многие женщины считают некомпетентными в деятельности вне дома именно потому, что у них не развито стратегическое мышление.

Из пункта А в пункт Б

Попасть из пункта А в пункт В для многих из нас может показаться довольно лёгким делом. Мужчины, пока они ещё мальчики, этому учатся, постоянно тренируются в этом, их поощряют в этом и за это хвалят при занятиях спортом, высшей математикой, предпринимательством, техникой, компьютерами и тому подобным. Некоторым девочкам тоже удаётся добираться из пункта А в пункт В, потому что им повезло — у них была возможность этому научиться. Всем девочкам нужен опыт, который бы научил их самих заботиться о себе, не ожидая, пока о них позаботятся другие, и не перекладывая этого на окружающих.

Д: Как часто мои клиенты-женщины, встав на пятом-шестом десятке лет перед проблемой развода, впадают в (невероятную панику от мысли о необходимости самим заботиться о себе: самой отдавать в ремонт машину, самой менять масло, самой рассчитывать бюджет, самой вести счета, самой распоряжаться средствами, платить налоги и так далее. Меня поражает, насколько опасно сегодня это древнее жёсткое распределение ролей между мужчинами и женщинами, хотя оно давно уже не срабатывает. Эти женщины уверены, то, оставшись без спутника, они не смогут жить полноценной счастливой жизнью.

Как же девочкам освоить стратегическое мышление?

Девочкам нужны базовые навыки в умении решать проблемы. Мы должны позволить им самим бороться с трудностями, вставшими на их пути, а себе оставить только возможность ободрить, поддержать, посоветовать, если попросят, поощрить, похвалить. Показывая девочке, как подойти к какой-нибудь проблеме с позиций стратегического мышления, мы даём ей силы, чтобы действовать. «В старших классах нашей дочери поставили В [4] за те предметы, которые, как она считала, должны были быть оценены на А [5], — рассказывает Карен Лассель, мать и семейный психотерапевт. — Она мучилась из-за этого всё лето. Мы посоветовали ей поговорить с учителем, но она не захотела.

В конце концов, я села с ней рядом и разложила эту проблему по полочкам. Во-первых, чего она хочет?

Является ли это её целью? Она хотела, чтобы оценку исправили. Как она собирается этого добиваться? Она решила собрать все свои работы за прошлый год, поговорить с учителем и попросить его проверить оценки по журналу. Когда было чётко сформулировано, чего она хочет, и разработан поэтапный план действий, она набралась храбрости и встретилась с учителем. Конечно, он просто допустил случайную оплошность в своих записях. Было уже слишком поздно, чтобы менять оценку, но зато как это изменило мою дочь! Она получила в руки инструмент, который поможет ей решить любые проблемы, с которыми придётся столкнуться. Я не только горжусь ею, я надеюсь, что она сумеет использовать и интуицию, и мышление, добиваясь того, чего ей захочется».

Сначала наблюдать, потом действовать. Пока наши дочери маленькие, мы готовы броситься им на помощь, с каким бы препятствием они ни столкнулись, особенно если мы боимся, что им будет больно. Но лучше, прежде чем устремляться к ней, сначала посмотреть, не сможет ли девочка справиться сама, ибо это даст ей время и возможность найти своё собственное решение проблемы и воспользоваться преимуществами думать самостоятельно.

Моя трёхлетняя дочь каталась по внутреннему дворику на трёхколёсном велосипеде. Вдруг переднее колесо застряло в ограде, и велосипед опрокинулся. Первым моим инстинктивным побуждением было побежать к ней, поставить её на ноги, посмотреть, всё ли с ней в порядке. Но прежде чем я что-то сделал, она перекувырнулась, встала и медленно направилась к велосипеду. Она подёргала колесо взад и вперёд и, наконец, вытащила его. Как она была горда собой! «Папа, посмотри, что я сделала!» Когда мы посмотрели друг на друга, лица наши излучали радость.

Гарольд, отец трёхлетней Дебры

Командные игры тренируют стратегическое мышление. У команды при поэтапном выполнении задачи всегда есть общий план игры, есть цель, которой нужно добиться, у каждого игрока есть своя позиция и чётко распределённые роли. Умение идти к общей цели, сосредоточиваясь на отдельных задачах, требует дисциплины и овладения принципами стратегического мышления.

Сначала Рейчел ненавидела футбол, но мы всячески поощряли её к этому занятию. Мы считали, что в игре она обретёт навыки, которые ей потребуются в будущем, чтобы, выдержать конкуренцию в деловом мире: научиться мыслить стратегически и концентрировать усилия для достижения цели. В футболе" вы не можете быть полувратарём или наполовину полузащитником. Вы должны найти себе место и там выложиться полностью. Там нужно мыслить чётко, правильно занимать позицию, видеть всю игру целиком и идти вперёд всей командой, чтобы забить гол. Когда дочка избавилась от страха получить травму или сыграть недостаточно хорошо, она овладела этим способом мышления и сумела перенести его в другие сферы жизни. Она теперь лучше планирует свои школьные дела, вовремя делает любую работу, а не в «последнюю минутку» продолжительностью во всю ночь, вот так-то.,

Хильда, мать тринадцатилетней Рейчел

Нам всем необходимо преодолеть любые сомнения по поводу умственных способностей дочерей. Верим ли мы, хотя бы неосознанно, в древний стереотип, что женщины не могут мыслить логично и рационально, как мужчины? Что девочкам не по плечу математика? Что женщины не могут быть «учёными-ракетчиками» или хозяевами положения, потому что в экстремальной ситуации они идут на поводу эмоций?

Мы должны непредвзято посмотреть на возможности, традиционные и нетрадиционные, которые предоставляет жизнь нашим дочерям. Наша добрая подруга Пенни, когда была ещё девочкой, научилась у своей матери класть трубы, прокладывать электропроводку и плотничать, и они вместе перестраивали свой дом. Известная своей аккуратностью, осторожностью и тщательностью выполнения работ, Пенни представляет собой один из множества примеров женщин и девушек, добившихся большого успеха в тех областях деятельности, которые в прошлые годы считались исключительно мужскими. «Как ты проверяешь масло? — спрашивает Хейди отчима, залезшего под капот машины перед семейной поездкой. — Мальчишки всегда в курсе таких дел, а девочкам это как будто и не надо». Мы должны заранее предвидеть, какие навыки потребуются нашим дочерям, чтобы быть компетентными в жизни, чтобы им не приходилось всякий раз искать кого-нибудь, кто сделает для них то или другое. И тогда взрослыми они, вероятно, не будут упрекать других (мужчин, отца, мать, судьбу) за то, что происходит в их жизни. Умение самим подумать о себе — лучший подарок, какой мы только способны им сделать.

*Невелико число тех, кто видит своими
собственными глазами и чувствует
своим собственным сердцем.*

Альберт Эйнштейн

Воля: призыв к действию

воля, сущ.

*а. умственная способность, благодаря
которой человек осуществляет
свободный выбор или следует избранному
ходу действий, стремление, волевой акт.*

*б. самодисциплина, решительность,
свобода намерений.*

Словарь американского наследия

При установлении отношений, в своих предпочтениях, в страсти и надеждах на будущее наша дочь руководствуется чувствами. Мышление позволяет ей обдумывать явления и действия, строить планы,

формировать свою собственную морально-этическую позицию. Однако без третьего участника этого могущественного трио — воли наша девочка не сможет действовать и воплощать в жизнь свои мечты. Воля даёт возможность девочке действовать решительно, согласно замыслу, и видеть впереди конечную цель.

Четыре аспекта воли

Лучше всего воля проявляется в детях до семи-восьми лет. Когда мы видим, как энергично и целеустремлённо малыши овладевают искусством ходьбы, на ум приходят следующие присущие воле качества: динамичная энергия, напряженность, мастерство, контроль, дисциплина, сосредоточенность, внимание, концентрация сил, решительность, решимость, неколебимость, настойчивость, отвага и смелость.

Один из корифеев современной психологии, доктор медицины Роберто Ассаджолли утверждает в своём «Волевом акте», что воля имеет много аспектов. Он пишет: «Большинство недоразумений и ошибок, касающихся воли, возникает из-за часто встречающегося неправильного представления, что сила воли якобы это и есть воля вообще. Сила — только один аспект воли, и если его отделить от остальных её аспектов, то он может оказаться, и нередко оказывается на самом деле, неэффективным, а то и вредоносным для самого человека и окружающих его людей». Нам часто приходится слышать, как родители описывают *силу воли* своей дочери.

Моя дочь непреклонна. Если она захочет закончить рисунок или лепку, она не остановится, независимо от того, хочу ли этого я. Она кричит до тех пор, пока я не уступлю. Если же я дам ей ещё некоторое время, из её рук выходит нечто действительно бесподобное. Но я не могу допустить, чтобы жизнь в доме зависела от силы воли этой четырёхлетней девочки. А что будет, когда ей исполнится шестнадцать? Я не представляю себе, как жить с такой одержимостью?

Майкл, отец четырёхлетней Ангелины

Сила воли нуждается в защите и в равномерном развитии всех её аспектов. Родители должны найти тонкую грань между установлением жестких пределов допустимого, необходимых для формирования силы воли, и подавлением её. Что касается своевольной Ангелины из приведённого выше рассказа, то её отец должен решительно настоять на соблюдении распорядка дня, а также помочь Ангелине, осторожно подготавливая каждый очередной переход или смену деятельности, понять, что всему своё время и место. Мы нередко совершаем ошибку, противопоставляя одной силе воли другую, ещё более сильную, что, как известно большинству из нас, ведёт только к обострению силовой борьбы. В следующий раз, когда Ангелина, проявляя силу воли, будет перечить отцу, он мог бы попытаться ответить приёмами тай-ши, то есть *пойти на поводу* её сопротивления. Это не значит уступить, скорее, это даёт своевольной девочке возможность действовать по своему усмотрению, но в установленных пределах.

Мэнди похожа на меня: у неё на всё свой взгляд и убедить её в чём-либо стоит немалых трудов. Самые большие неприятности у нас связаны с укладыванием спать и необходимостью куда-либо пойти утром. Силой добиться ничего не удаётся: с обеих сторон это заканчивается злобными слезами! Наконец

я сказала ей: «Будет так, как я велю! Ты хочешь быть самостоятельной, так вот что должно быть сделано, и времени у тебя, чтобы сделать это, достаточно — полчаса». Вместе мы нарисовали картинку, на которой по порядку изображено то, что она должна сделать перед тем, как лечь спать, и я поставила таймер на тридцать минут. Когда она заканчивала каждое дело, она перечёркивала квадратик большим красным крестом. В конце недели мы решили, что если все квадратики будут перечёркнуты и обойдётся без каких бы то ни было препирательств между нами, то мы устроим себе что-нибудь интересное. Самое удивительное во всём этом, что теперь ей хватает десяти минут, чтобы подготовиться ко сну! Она чувствует себя гордой и сильной, а я испытываю покой и облегчение.

Джанис, мать пятилетней Мэнди

Другим важным компонентом воли, описанным доктором, Роберто Ассаджолли, является умелая воля. Это «способность добиваться желаемого результата при минимальных затратах энергии». Для наших дочерей это означает знание самих себя: своих способностей, своих потребностей, своих привычек и своих возможностей. Девочки познают себя методом проб и ошибок. Мы уже говорили о том, как важно для девочек иметь возможность рискнуть, попробовать что-нибудь новое и постоянно учиться на своих ошибках. Им нужна постоянная тренировка в использовании своих собственных талантов и ресурсов, в поиске наиболее эффективных приёмов работы. Мы далеки от совета бросить их в реку, и пусть они там либо захлебнутся, либо поплывут. Всем нам проще учиться на примере кого-то, более умелого, более опытного, чем мы сами. Родители — лучший пример умелой воли для своей дочери.

Мы с дочкой всегда любили вместе работать в огороде с тех пор, как она была ещё совсем крохой. Мы обе наслаждались землёй, налипающей на руки. Даже наши обычные для мамы с дочкой препирательства отступают, когда мы сажаем, полем и поливаем по вечерам свой огород. Я должна признаться, у меня были тайные мотивы, когда я приучала Мелиссу к работе в огороде. Моя мама учила меня жизни именно по ходу огородных работ. Она учила меня, как работать «с умом». Когда мне было шесть лет, она попросила перетаскать кучу земли из одного конца огорода в другой. Будучи волевым ребёнком, я немедленно приступила к выполнению задачи, таская одну полную лопату за другой к новой куче на расстоянии двадцати ярдов (около 18 метров). Мама наклонилась надо мной, обняла меня крепко-крепко и прошептала: «Если хочешь, я покажу тебе тайный способ». Конечно, я хотела. Молча она вытащила тачку, лопатой нагрузила её доверху и грациозным движением выгрузила в другом конце огорода. С этого началось обучение работе «с умом». Моя дочка тоже училась этому в огороде, и это своё умение она использует, что бы ей ни приходилось делать: уроки, домашние дела, воплощать какой-нибудь свой художественный замысел, выполнять чьё-либо поручение и тому подобное.

Дороти, мать четырнадцатилетней Мелиссы

Когда дочь видит, как мы хлопочем по дому или занимаемся любимым делом, она перенимает наш энтузиазм, стремление сделать дело хорошо, нашу сноровку и мелкие хитрости. Она учится работать «с

умом». Если мы поддерживаем её желание подмести пол, вычесать кошку, раскрасить картинку или забить гвоздь, девочка совершенствует свои навыки и гордится своей полезностью семье. Сила воли и умелая воля идут рука об руку. Сила в сочетании с умением позволяет девочке самой определять ход своей жизни.

Сильная и умелая воля может быть использована как ради добра, так и во зло, чему в истории немало примеров. Доктор Ассаджолли пишет, что «воля, чтобы быть полноценной, должна быть доброй». Чтобы разбудить в девочке здоровую женственность, чтобы она смогла прожить хорошую жизнь, необходимо, чтобы в девочке была развита *добрая воля* — то есть умение ставить перед собой такие цели, которые бы обеспечивали и её собственное благоденствие, и общее. Наставники, а кроме того, и ролевые модели оказывают огромное влияние на то, какие цели будет ставить перед собой девочка. Её вдохновляют родители, учителя, сказки, которые ей рассказывают, книги, которые она читает, духовные традиции, соблюдаемые в семье. Здесь мы хотим подчеркнуть то особое влияние, какое оказывает на развитие наших детей телевидение. Слишком часто в том, что мы видим, подспудно присутствует мысль, что нужно хитрить и обманывать, чтобы вырваться вперёд, что нами будут восхищаться, если мы будем выглядеть определённым образом, что насилие — способ разрешения наших несогласий.

Первый раз я попала в дом престарелых, когда мне было тринадцать лет. Помню, как я не хотела туда идти — мне казалось, что там будет скучно. Однажды Боб, наш молодёжный руководитель из церкви, настоял на том, чтобы вся наша группа из десяти подростков сопровождала его в воскресенье вечером. Первой, к кому мы зашли, была восьмидесятипятилетняя старушка, которая смотрела на нас так, как будто к ней годами никто не заходил. Когда мы, все десять человек, столпились позади нашего руководителя, её глаза прямо округлились. Боб подвинул стул, представился и взял её за руку. Он спросил её, что она делала, когда была в таком же возрасте, как «эти подростки». Она порассказала такого, что ничего интереснее я никогда и не слышала. Боб, подтрунивая, сказал, что уж больно много она насочиняла; она ущипнула его за щеку и поцеловала. Мы все смеялись до слёз. Когда мы вышли из комнаты, Боб сказал: «Ладно, пошли в следующую комнату, и я покажу вам ещё раз, как это делается». Мы хором ответили ему: «Не надо. Мы хотим делать это сами». Незаметно пролетели два часа в рассказах, где были и смех и слёзы. Это произошло шестнадцать лет назад. Боб и тот опыт вдохновили меня заняться геронтологией и получить магистерскую степень по гериатрии и проблемам старения. Сегодня я — директор регионального отделения корпорации пожилых граждан. Боб сделал гораздо больше, чем просто показал, как общаться с пожилыми людьми. Он дал мне в жизни цель, в которой есть и смысл, и значение. Я надеюсь передать эстафету другим.

Синди, двадцати девяти лет

Всем молодым девушкам, как и Синди, нужен опыт, в котором им пришлось бы применить все свои способности и таланты, чтобы получить удовольствие от такого занятия, как помогать людям и вселять в них надежду. На добрых примерах и с нашей помощью дочери разовьют в себе добрую волю.

Девочка с сильной, умелой и доброй волей сможет создать себе жизнь, исполненную смысла и значения, жизнь рядом с людьми. Доктор Ассаджולי писал и о четвёртом аспекте воли, переходящем за рамки общепринятых личностных её граней в область жизни духа, о жизненно важном принципе, или одухотворяющей силе живого существа. «Хотя многие этого не осознают, даже порой отрицают его существование, но есть и другой тип сознания... В прошлом его рассматривали, вообще говоря, как сферу религиозную, или „духовную“, но в настоящее время его всё шире признают как реальную область научных исследований». Доктор Ассаджולי назвал этот тип сознания *трансперсональной волей*. Те, кто следуют учению Дао, называют это «Путь». Христиане могут сказать «Святой Дух». В иудейской традиции это называется «Ру-ах». Коренные жители Америки называют это «Великий Дух». Члены Анонимного общества алкоголиков зовут это «Высшей Силой». Какова бы ни была традиция, в какие бы слова это ни облекалось, какие бы формы ни принимало, воля никогда не достигнет подлинного равновесия и целостности, если она не будет связана с великой силой, находящейся по ту сторону личности.

Когда членов одной женской группы спросили, как им удаётся поддерживать контакт с «духом», они поделились следующим: «Я чувствую его в природе. Мне кажется, что я приближаюсь к чему-то значительному», — сказала Джун. «Когда я пою, я ощущаю свою причастность к чему-то величественному, большему, чем я сама», — ответила Бекки. Мэйвис произнесла задумчиво: «Когда я обращаюсь к молитве, я чувствую, как прикасаюсь к чему-то сокровенному». «Йога и медитация помогают мне поддерживать эту связь», — сказала Люси. «Моё время — поздно ночью когда я читаю и думаю, это помогает мне настроиться на присутствие высшей силы», — улыбнулась Маргарет.

Помочь дочерям найти свой особый способ общения с силами, находящимися вне нас, можно в различной форме. Освободив в семье время для религиозных ритуалов и молитвы, устраивая совместные прогулки на природе, читая книги, которые возвышают душу, приучая дочь к молитве перед сном, — вот лишь некоторые из многочисленных путей, по которым мы можем направить развитие трансперсональной воли своих дочерей.

Когда дочке было семь лет, у неё появились ночные кошмары. Это было тяжёлое время для всех нас, пока она не сказала мне, что к ней прилетела яркая птица и согласилась съесть все плохие сны. Каждую ночь она представляла себе эту птицу, прежде чем заснуть, и ночные кошмары прекратились. Вместе мы поблагодарили таинственную птицу за её великодушную, добросердечную помощь; и сейчас Элли обращается за помощью к этой птице, когда бывает чем-то испугана или встревожена. У неё, кажется, появилось доверие к себе и к миру, какого раньше, до появления великолепной птицы, не было.

Джанис, мать девятилетней Элли

Снова и снова- мы учим дочерей на своём собственном примере, и развитие воли в этом не является исключением.: Если у нас есть привычка выделять себе каждый день несколько минут спокойного времени, чтобы отрешиться от напряженного ритма и суеты повседневной жизни, если мы регулярно общаемся с

природой, гуляя, работая в саду или огороде или просто сидя под деревом, наши дочери переймут этот важный опыт самораскрытия перед тайной творения и той силой, которая за этим стоит.

У сильных душ — стремления и воля, у слабых — только желания.

Китайская пословица

Уравновешенная внутренняя система управления

Могущественное трио, объединяющее чувства, ум и волю, по-разному проявляет себя в каждой из дочерей. Одна девочка чётко знает, чего она хочет, как она может этого достичь, но ей трудно сделать необходимые шаги на пути к тому, чтобы добиться желаемого. Другая девочка ясно всё видит и четко знает, что с этим делать, но у неё не хватает сердечной доброты, чтобы реализовать свои цели, не нанеся при этом ущерба окружающим. Третья всё понимает, но её переполняют чувства, и она не способна предпринять нужных действий для воплощения своих блистательных идей.

Нельзя забывать, что с возрастом направления в развитии девочки меняются. Хотя каждый компонент внутренней системы управления постоянно развивается и функционирует, но в возрасте до семи лет преобладает воля, с восьми до двенадцати — чувства, а мышление в своих более сложных формах появляется и развивается между тринадцатью и семнадцатью годами. Зная эти особенности развития, мы сможем лучше понять процесс постепенного пробуждения здоровой женственности в своей дочери и помочь ей на этом пути.

Глава 8

Положительный настрой

...представьте себе, что вы... читаете чью-то жизнь в обратном порядке... Представим себе, что мы смотрим на ребяташек, которые заикаются и кажутся нам странными или испуганными, но вместо того чтобы видеть в этом трудности развития, мы глядим на них, как на людей, в которых скрыто нечто огромное, какое-то предначертание, которым они пока не могут распорядиться. Это нечто большее, чем они сами, но душа их знает, что это. Таким образом вы можете совсем иначе прочесть и свою жизнь. Вместо того чтобы читать её сегодня как результат... допущенных в детстве ошибок, вы читаете своё детство как миниатюрный образчик своей жизни, как камю вашей жизни, и понимаете, что до сих пор не знали свою жизнь, если вам, конечно, не восемьдесят лет, потому что тогда вы слишком стары, чтобы рассмотреть её или просто заинтересоваться ею.

Джеймс Хилман, доктор философии

Процесс воспитания далёк от логики. Если бы он был логичен, нам бы никогда не приходилось читать книги, подобные этой, у нас не было бы потребности в семейном психотерапевте, и мы никогда бы не испытали острого желания позвонить поздно ночью близкому другу, чтобы отвести душу. • Занятия логикой помогли бы

тогда решить все наши проблемы, особенно связанные с детьми и супружеством. Но воспитание далеко от логики. Бывают логически объяснимые мгновения, но жизнью движет гораздо более мощная сила. Жизнь наполнена несоответствиями, противостоянием, иллюзиями, иррациональностью, миражами, смыслом, удивительными явлениями и чудесами.

Перед всеми нами встают эти бесконечные, доводящие до бешенства проблемы; ежедневные столкновения, которые медленно высасывают наши силы, пока мы, наконец, не зададимся вопросом: а способны ли мы, вообще говоря, быть родителями. В конце концов, эти невероятные ситуации, которые не поддаются логическому анализу, позволяют нам избавиться от желания сопротивляться новшествам. Говорят, Альберт Эйнштейн однажды сказал, что мы не можем решить проблему на том уровне, на каком она была поставлена. Нам нужно подойти к проблеме этого поведения, вызывающего бесконечную растерянность, на новом уровне.

Этот новый подход мы назвали поисками *положительного настроения* в поступках дочерей; этот подход позволяет нам отодвинуть в сторону свое отношение к ситуации (чувства вины, страха, беспомощности), когда у нас возникает какой-нибудь конфликт с дочерью. *Самые неприятные поступки дочери мы рассматриваем как незрелое выражение, первые всходы, её будущего, её предназначения в жизни. Их нельзя вырвать. С ними нужно работать, за ними нужно ухаживать, потому что они всё равно есть, хотим мы того или нет.*

Семена её судьбы

В каждой девочке скрыты уникальные возможности, робкие всходы которых обещают в будущем плоды одарённости, таланта и способностей. Пока девочка маленькая, ей трудно овладеть зачатками своего громадного потенциала. Эти мощные импульсы живут внутри неё, но она ещё не в состоянии направлять их по своему усмотрению. Они сильнее, чем девочка, и, скорее, они управляют ею, чем она ими. Фактически, эти потенциальные таланты могут оказаться именно тем, что приводит к трудностям в процессе её воспитания.

Девочка, которая постоянно ноет и жалуется, что всё не так, как надо, может стать офтальмологом, посвятив себя вещам тонким и точным. Девочка, которая со всеми спорит из-за каждой мелочи, может стать адвокатом, защищающим тех, кто сам себя защитит не в состоянии.

Заводила-малышка, распоряжающаяся среди подруг всем и вся, может стать исполнительным директором, умеющим создать атмосферу доверия тем, что легко и уверенно определяет подчинённым и права, и обязанности.

Девочка, которая продолжает рисовать на стенах, несмотря на все наши старания отучить её от этого, возможно, станет в будущем художником, занимающимся станковой живописью и оживляющим яркими красками все унылое серое.

Девочка, которая настаивает на том, чтобы её платье всегда было нарядно и красиво, чтобы вокруг неё всегда были порядок и чистота, возможно, станет администратором, создающим порядок из хаоса недоразуме-

ний, взаимонепонимания и бедности. Девочка, которая постоянно болтает по телефону с таким множеством друзей и подруг, что мы не можем их всех запомнить, наверное, станет руководителем, политическим лидером, способным воодушевлять окружающих.

Девочка начнёт постигать свой уникальный дар и осознавать его предназначение не раньше, чем доживёт до середины третьего десятилетия своей жизни. Если мы ищем положительный настрой за всеми её поступками, пока она маленькая, создавая ей условия для нормального роста, обеспечивая ее достаточным количеством света, по мере необходимости направляя её на путь истинный, девочка естественно движется к цели своей жизни. В нашем обществе со смещёнными полоролевыми стереотипами мы легко можем подавить таланты дочери, обесценить её стремления или задавить её голос, но подлинная её натура все равно будет давать о себе знать. Если наши цели будут противоречить зачаткам имеющихся в ней талантов, мы остановим процесс развития девочки в здоровую женщину, которая поддерживает контакт и со своим женским началом, и со своими врождёнными способностями.

Она всегда безжалостно спорила со мной. Когда она была маленькой, то порой забывала, с чего всё началось, но это её не расстраивало. Она просто меняла предмет спора и продолжала идти вперёд. Однажды мне показалось, что она просто одержимая.

Карен, пятидесятидвухлетняя мать Марлен

Я помню эти времена, и я действительно чувствовала себя одержимой. Какая-то энергия входила в меня, она была сильнее меня и несла меня вперед. Моя бедная мать плелась где-то позади. Теперь я могу управлять этой силой и направлять её на пользу своим клиентам. Я поняла, что должна передать её своей дочери. Она лучше, чем я. Теперь я это понимаю и, должна сказать, гораздо больше сочувствую своей матери. Моя дочь так же безжалостна и непреклонна, как и я!

Марлен, тридцати двух лет, судебный адвокат

Причуды маленькой девочки, её навязчивые идеи и даже самые неприятные поступки со временем созреют в таланты и способности, которые ей потребуются, чтобы выполнить свою миссию в жизни. Пока она находится у нас на попечении, мы должны заботиться об этих дарах, как садовники о молодых посадках, — подкармливать, подпирать, подрезать и давать ей возможность расти в согласии со своей природой, какова бы она ни была.

Прислушиваясь к положительному настрою

«Так вы говорите, что я должен разрешать своей дочери делать всё, что ей захочется, потому что это „зачатки" чего-то там в ней?» — возмущался один отец на семинаре по «Воспитанию дочери». Умение прислушаться к положительному настрою поступка коренным образом меняет взаимодействие между нами и девочкой: мы переходим от противостояния к пониманию. Мы ни в коем случае не говорим о том, что больше не нужно ставить ограды и определять меру последствий. Наша руководящая роль крайне важна в процессе

воспитания девочки. Знание пределов допустимого и возможных последствий при их нарушении позволяет девочке заглянуть в себя, сформировать свои собственные внутренние преграды, стать здоровой и любящей женщиной.

Моя дочь только что научилась водить машину и недавно вдруг попросила разрешения поехать к своей подруге. Я позволил ей взять мой любимый автомобиль. К сожалению, она ехала слишком быстро по мокрой дороге и не справилась с управлением, разбив бампер моего авто. Раньше бы я запретил ей брать мою машину на веки вечные. Когда она рассказала мне, как всё было, я понял, что она очень расстроена тем, что повредила автомобиль, и что она получила хороший урок. В тот вечер она застенчиво спросила, можно ли ей пойти с приятелем в кино. Я подумал минуту и сказал: «Конечно, иди». Она взглянула на меня удивлённо: «Ты не будешь меня наказывать за испорченный автомобиль?» Я ответил: «Нет, ты сделала всё, что было в твоих силах. Я знаю, ты постараешься стать хорошим водителем. Ошибки случаются у каждого». Она смотрела на меня так, как будто я был сумасшедшим. «Меня не надо наказывать?» — спросила она. Я не могу передать, как потряс её мой очередной ответ: «Я так не думаю». «Ладно, — сказала она. — Мне правда очень жаль, что так получилось. Я люблю тебя, папа». Когда она вышла, я заплакал. Такого она не говорила мне много лет.

Ричард, тридцати восьми лет, отец шестнадцатилетней Джулии

Мы устанавливаем пределы и меру последствий для того, чтобы направлять своих дочерей на их пути к зрелости. Какие пределы и какую меру последствий мы выберем, зависит от поведения наших дочерей. Для того чтобы устанавливать ограды в соответствии с возрастом девочки и определять меру последствий в соответствии с характером и степенью проступка, нам нужно постоянно быть миролюбиво настроенными по отношению к нашим дочерям; мы должны внимательно прислушиваться к их чувствам, мы должны стараться понять их позицию. Если мы вместо того, чтобы удивляться, когда дочка сделает что-то не так, прислушаемся к положительному настрою, стоящему за её поступком, мы по-другому начнём к ней относиться. Нам больше не будет казаться, что она препирается с нами, потому что ей на нас наплевать, или разбивает наш автомобиль, чтобы отомстить нам за то, что мы были слишком строги. Прислушавшись к положительному настрою, мы поймём, что на то были веские причины, раз она сбилась с пути. Это событие указывает, на что нам необходимо обратить внимание.

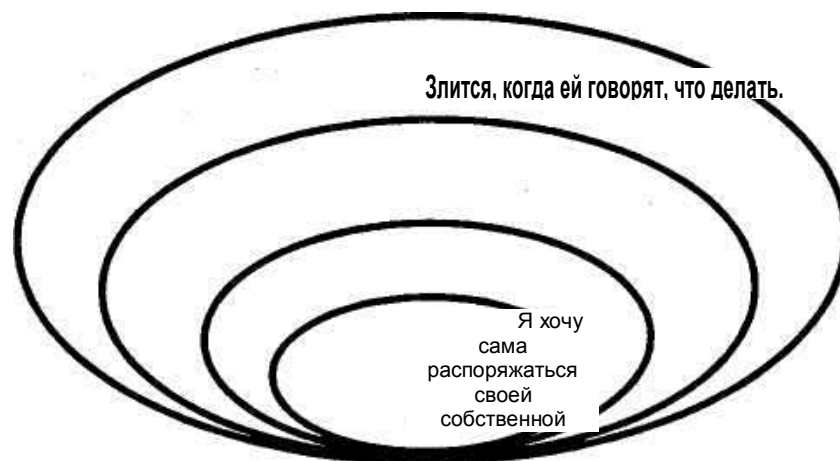
Я думала об этом положительном настрое своей дочери Лорин. Она просто приходит в бешенство, если я ей скажу, что делать, или попрошу о чём-нибудь. Сейчас ей четырнадцать, и всякая мелочь выводит её из себя. Прошлым вечером она взвилась оттого, что я попросила её прибрать её же одежду в прихожей. Я сказала: «Я знаю, тебе хочется самой распорядиться своей жизнью. Тебе, должно быть, противно, когда я на тебя постоянно ворчу». Она ответила: «Так и есть! Мне противно, я ненавижу, когда ты твердишь, твердишь и твердишь всё об одном и том же. Когда я вырасту, я буду класть свои вещи туда, куда мне захочется!» Потом мы спокойно разговаривали о другом. С тех пор у нас установилось взаимопонимание.

Кто знает, долго ли оно продержится, но, кажется, она стала относиться к этому немного иначе, особенно после того, как я поделилась с ней, как меня расстраивает её поведение. Когда я назвала её мотивировку «желанием самой распоряжаться своей жизнью», мне показалось, что она почувствовала: я её вижу и понимаю. Разве не этому я хочу её научить? Мне и сейчас приходится порой просить её убрать одежду. Мы шутим по этому поводу, хотя она по-прежнему часто злится. Но всё-таки между нами есть это «понимание».

Джойс, мать четырнадцатилетней Лорин

Когда девочка слышит, что её поступки воспринимают доброжелательно, её самовосприятие смещается с «Я делаю так, потому что я плохая» на «Я делаю так, потому что для этого есть веские причины». Возможность гордиться наличием оснований — хорошая вещь, потому что она позволяет девочке так регулировать свои действия, чтобы не повредить проявлениям своей глубинной природы, которые подобны молодым всходам. Кто знает, где найдёт Лорин применение своей настойчивой потребности делать всё так, как ей хочется. Когда это качество созреет, возможно, она использует свои способности для того, чтобы изобрести лекарство против СПИДа, или найдёт решение проблемы бездомности и бедности. Пока она ещё совсем юная, но мы хотим, чтобы она уже сейчас знала: делать всё на свой лад — замечательное качество, но бывают случаи, когда она должна подумать, как она делает всё «на свой лад». Будем надеяться, что нам удастся помочь ей приспособиться, не отказываясь при этом от своей сути.

Рисунок ниже отображает положительный настрой Лорин, скрывающийся под её гневом по поводу того,



что ей говорят, как нужно делать:

Когда мы признаём намерение, заложенное в основание поступков дочери, и называем его какими-нибудь хорошими словами, она становится более доступной и менее упрямой.

Самооценка и душа

*Самый ценный подарок, который мы можем сделать
своему ребёнку, — это
положительный и реалистичный
образ Я- Как же формируется
этот образ самого себя?
Не весь сразу, а постепенно,
шаг за шагом, опыт за опытом,
переживание за переживанием.*

Доктор Хайэм Джинотт

Д: В своей психотерапевтической практике мне нередко приходилось работать с девочками и их родителями. Одной маме, в частности, было очень трудно понять идею положительного настроения. Она жаловалась: «Лорен сделает всё хорошо, а потом всё испортит, потому что не покажет вовремя или ещё что-нибудь. Как мы её ни наказывали, она всё равно делает по-своему». Я молча подумал несколько секунд, а потом сказал: «Ей нравится делать всё на свой лад». Мать улыбнулась и произнесла: «Ну да! Она всегда всё делает по-своему». Я обернулся к дочери: «Это правда? Тебе нравится всё делать на свой лад?» Она кивнула головой и состроила гримасу. «Итак, я полагаю, что возникает новый вопрос: как ты думаешь, можно продолжать делать всё по-своему, — я сделал паузу, так как родители девочки заметно напряглись, — но так, чтобы тебе это не доставляло слишком много неприятностей?» Дочери вопрос понравился. Родителям тоже, у них выровнялось дыхание. Вместо того, чтобы бороться с плохим поведением, Лорен и её родителям было предложено рассматривать способность девочки всё делать по-своему как положительное качество. Не задевая самооценку Лорен, мы теперь могли помочь ей найти такой способ действий, который бы соответствовал нуждам семьи. Вместо того чтобы «с корнем вырывать» решительность Лорен, ей и её семье нужно позаботиться о том, чтобы это качество души развилось в источник благ для самой Лорен, её семьи и всего общества.

Рисунок на следующей странице, изображает проблему с поведением Лорен и позитивный зародыш,

скрытый внутри:

Самооценка играет важную роль в формировании отношения наших дочерей к взлётам и падениям в их жизни. Лорен теперь станет более уступчивой, потому что гордость её не затронута. В её так называемой



проблеме поведения есть позитивная сторона — самоутверждение. Стремление сделать всё по-своему положительно отличает нас от большинства людей, которые всегда делают, как им велят, ни о чём не задумываясь. Если Лорен будет считаться с тем, как её действия отражаются на окружающих, это даст ей именно ту свободу действий, к которой она стремится, и она сможет стать более уступчивой. Возможно, сейчас она и не поймёт, что получает нечто большее, чем просто свободу. Она обретёт новую, положительную самооценку и веру в правильность своих поступков. Позже она объяснит: «Я даже не знала, зачем я всё это делала, пока господин Элиум не сказал, что мне всё хочется сделать на свой лад. Теперь я лучше понимаю себя. Мне не нравится, когда предки думают, что я сделаю, как им хочется. Я знаю, чего они хотят и почему, но делаю, если получается, все равно по-своему. Мне нужна свобода выбора. У меня есть друзья, которые говорят, что никогда ни о чём не могли бы спросить своих родителей. Мне это кажется вполне естественным. Я понимаю, как мне повезло, что родители всегда поддерживают моё мнение. Если я зайду не туда, они мне сразу скажут. Это лучше, чем кричать, как это обычно бывает».

Лорен не могла нести ответственность за свои поступки. Когда ее благому намерению, лежащему в основе поступков, было дано название, это подтолкнуло Лорен подумать о том, что значит по-своему. Что это? Как это отражается на окружающих? Какая от этого польза для меня? Почему это так важно? Понимание даёт силы выбирать, предвидеть и действовать в соответствии с этим предвидением, а не просто чего-то ждать и на это реагировать. Когда мы перестаём относиться к своим девочкам, как к «делинквентным подросткам» или «трудным детям», мы видим в них полноценных людей с большим потенциалом, с собственным разумом, который ведёт их к здоровой, зрелой женственности.

Рекомендации к тому, как определить и развить положительный настрой

Лети видят себя главным образом глазами родителей. Глядя на нас, они ждут, пока мы им скажем, что неважно, какие они сейчас, важно, какими они могут стать. Они полагаются на наше предвидение и верят в осуществление того,

что мы предвидим. Фабер и Мазлиш, «Свободные родители свободных детей»

Родительский опыт «взрослеет» вместе с дочерьми. С возрастом девочки меняются, и это требует от нас постоянного совершенствования методов и средств воспитания. То, что хорошо действовало в одном возрасте, может оказаться совершенно непригодным на следующем этапе. То, что годится для одной девочки, может не давать никаких результатов с другой. У каждой девочки свое предназначение, своя судьба, и маленькой веточке, которой в пять лет понадобится освободить пространство для роста, в тринадцать может потребоваться подрезка. Нужны терпение и настойчивость, чтобы увидеть положительный настрой за вызывающим поведением девочки. Мы нужны ей, чтобы защитить её от самой себя. Пробуждение девочки к ее будущей женской судьбе — дело непростое, и ход его непредсказуем.

У родителей тоже есть положительный настрой. Мы, родители, должны быть уступчивыми, умеющими прощать, искренними и понимающими. Это нелёгкое дело. Когда нам не удаётся быть на высоте, мы впадаем в гнев, становимся нетерпеливыми, бранимся, но давайте попробуем найти положительный настрой в своих промахах и тем самым ее хранить свою родительскую самооценку. Мы накричали на свою дочь, потому что были озабочены случившимся, или мы набросились на неё, потому что слишком сурово суди самих себя. Иногда бывают и менее оправдывающие причины: мы слишком устали, слишком спешили, были слишком заняты собой и тому подобное. Понимание того, что у нас тоже есть свой предел возможностей, освободит нас от необходимости быть образцом совершенства для своих дочерей.

Умение прислушиваться к положительному настрою — один из элементов установления оград и определения меры последствий. Формирование внутренних личностных границ, умение доверять своей внутренней системе управления и прислушиваться к положительному настрою, скрывающемуся за поступками, углубляет понимание девочки самой себя. Из этого понимания произрастают уверенность в себе и умение использовать свои таланты и способности на протяжении всей жизни. Девочка лучше понимает себя самоё, если она имеет чёткие ограды и ей определена такая мера последствий, которая признает и воспитывает этот положительный настрой.

Нас до сих пор удивляет, насколько меняются отношения, когда точно определены цели и побуждения. Как только удаётся найти точные слова, все вовлечённые в ситуацию моментально расслабляются, покидают свои непреклонные позиции, уступают, начинают ровнее дышать и обретают способность выслушать мнение всех заинтересованных сторон. Иногда за некоторыми поступками наших дочерей бывает довольно трудно увидеть положительный настрой. Если нам сразу и не удаётся это сделать, мы должны пробовать снова и снова, потому что ради этого стоит потрудиться. Обнаружив, наконец, магическое слово, мы предоставляем дочери возможность свободно развиваться. Ниже приведён список некоторых ключевых слов для определения

положительного настроения, возможно, он пригодится вам в ваших попытках переосмыслить неблагоприятные поступки дочери. Мы начинаем с незрелых проявлений юного существа и растим их до уровня талантов и способностей, какими они должны стать.

Незрелая форма	Возможная зрелая форма (положительный настрой)
Вспышки раздражения	Самоутверждение
Постоянно надутые губы	Вдумчивость, заботливость
Хныканье	Сострадание
Леность	Богатая внутренняя жизнь
Язвительность	Самосохранение
Угрозы	Желание покровительствовать
Равнодушие	Независимость
Командный тон	Лидерские способности
Медлительность	Тщательность, методичность в любом деле
Привередливость	Разборчивость, изысканность
Ветреность	Интерес к жизни
Угрюмость	Внутренние поиски
Скрытность	Умение соблюдать границы и сказать «Нет»
Уступчивость	Умение работать в команде

Упражнение: учимся определять положительный настрой

Ключ к умению увидеть положительный настрой за неблагоприятным поведением девочки можно найти в том, чтобы на время отвлечься от того, что она делает, пренебречь этим. Нас зачастую так волнует, как посмотрят окружающие на то, что она делает, что мы упускаем из виду суть поведения. «Ах, нет! Моя двухлетка устроила скандал в бакалейном магазине. Теперь все эти люди будут думать, что я ужасная мать, потому что не могу справиться со своей дочерью! Противная девчонка!» Хотя многим из нас и трудно в это поверить, но на самом деле не имеет никакого значения, что подумают другие покупатели о наших материнских способностях. Важно лишь то, почему наша девочка вышла из себя. Бакалея обычно бывает

последним пунктом в длинном списке дел, и к этому моменту ребёнок просто устает. Так случилось и здесь: девочка заявила об этом единственным известным ей способом. За её, безусловно, неприличным поведением был положительный настрой: «Мама, я устала и хочу есть, мне нужно домой, где всё знакомо и спокойно, где меня покачают».

Для тренировки в поисках положительного настроения мы предлагаем список широко распространённых ситуаций, в которые каждый из нас попадал со своей дочерью. Для каждой ситуации напишите ответы, в которых будет отражен обнаруженный вами положительный настрой. Первый пример мы в качестве образца сделали сами.

Высказывание: Посмотри на меня, мама. Посмотри на меня, мамочка! Посмотри НА МЕНЯ!! ПОСМОТРИ НА МЕНЯ!!!!!!

Положительный настрой: Мне нужно твоё внимание. Я хочу знать, что ты здесь ради меня.

Высказывание: Я не буду носить это дурацкое платье!

Положительный настрой:

Высказывание: Я ненавижу тебя! Ты не заставишь меня делать то, что ты хочешь. **Положительный настрой:**

Высказывание: Это несправедливо. Все мои подруги идут.

Положительный настрой:

Высказывание: Я не буду прибираться в своей комнате.

Положительный настрой:

Высказывание: Я такая толстая и безобразная!

Положительный настрой:

Высказывание: Я больше никогда не буду играть с Джесси. Она глупая!

Положительный настрой:

Как и овладение любым новым навыком, определение положительного настроения требует практики и упорства. Чем больше мы этим занимаемся, тем лучше у нас получается. Становясь старше, дочери даже начинают помогать нам понять, что же они на самом деле хотели сказать.

Это похоже на ваши ответы?

Как часто мы заявляем, что никогда не будем обращаться со своей дочерью так, как обращались с нами наши родители, а потом видим, что делаем то же самое, что и они. Старые привычки отмирают с трудом, поэтому мы легко докатываемся до силовой борьбы со своей дочерью, которой нам так хотелось избежать.. Ниже приведены примеры тех памятных для всех нас мгновений, когда так хотелось бы знать, как надо ответить. Мы предлагаем их вам не для того, чтобы вселить в вас чувство вины, но для того, чтобы каждый поверил: у нас всегда есть возможность в следующий раз слушать внимательнее.

Я не буду носить это дурацкое платье!

Это платье стоит очень дорого, и ты будешь его носить, нравится оно тебе или нет!

Я ненавижу тебя! Ты не заставишь меня делать то, что ты хочешь.

Я уже достаточно наслушалась твоих отговорок. Иди в свою комнату и выйдешь оттуда, только когда я тебе разрешу!

Это несправедливо. Все мои подруги идут на концерт. Жизнь вообще несправедлива, и твои подруги не имеют никакого значения. Ты не пойдёшь!

Я не буду прибираться в своей комнате.

Вы пойдёте туда сейчас же, юная леди, и не выйдете, пока уборка не будет закончена.

Я такая толстая и безобразная!

Так говорить о себе просто ужасно. Конечно, никакая ты не безобразная. А если ты ещё и сбросишь чуток, то будешь и совсем красивой.

Я больше никогда не буду играть с Джесси. Она глупая!

Нехорошо так говорить о своих подругах. Завтра ты будешь думать совсем по-другому.

Мы все можем себе представить, что могли вызвать в наших дочерях эти ответы, — всплеск гнева, надутые губы, угрюмый взгляд, каменное молчание. Испробуйте предлагаемые ниже возможности наладить общение и взаимопонимание между родителями и дочерьми.

Я не буду носить это дурацкое платье!

Ты хочешь сама выбирать себе одежду.

Я ненавижу тебя! Ты не заставишь меня делать то, что ты хочешь.

Это действительно так много для тебя значит.

Это несправедливо. Все мои подруги идут на концерт.

Ты действительно хочешь, чтобы мы больше тебе доверяли. Так расскажи нам о себе побольше и давай поговорим.

Я не буду прибираться в своей комнате.

Ты не любишь, когда я говорю тебе, что надо сделать. Ты хочешь всё решать сама.

Я такая толстая и безобразная!

Расскажи мне подробнее о том, что ты чувствуешь, потому что это звучит серьёзно.

Я больше никогда не буду играть с Джесси. Она глупая!

Похоже, что Джесси чем-то обидела тебя и тебе нужна в этом помощь.

Реагируя на положительный настрой, который скрывается за поступками и высказываниями дочери, мы должны лучше обдумывать свои ответы. Те старые слова, которые говорили нам наши родители, больше не годятся. Мы должны найти новые, более адекватные способы показать девочке, что мы понимаем её позицию

или хотя бы хотим понять, но нам нужно для этого побольше информации о том, что именно она пытается нам сказать. Ниже вы можете вписать типичные высказывания вашей дочери, то, как вы отвечали ей раньше, и новые ответы, которые вы могли бы сформулировать, прислушавшись к её положительному настрою.

Моя дочь говорит: _____

Я обычно отвечаю: _____

Новый мой ответ: _____

Моя дочь говорит: _____

Я обычно отвечаю: _____

Новый мой ответ: _____

Моя дочь говорит: _____

Я обычно отвечаю: _____

Новый мой ответ: _____

Часть третья От колыбели к карьере

Глава 9 «Посмотрите на меня»: возраст от рождения до семи лет

Неродившийся ребёнок — это человек, которого никто не знает.

Леянарт Нильссон «Родился ребёнок»

Когда мы смотрим на спящего младенца, мы улыбаемся, мы чувствуем себя умиротворенно, наш взгляд смягчается от умиления, мы смотрим на нежную кожу, мягкие волосы, согнутые пальчики, толстые ножки, прислушиваемся к тихому дыханию. Потом спрашиваем: «Мальчик или девочка?» Но ещё до вопроса у нас возникает догадка, по цвету пелёнок и одежды, по чертам лица.

Разговор между двумя новорождёнными:

Высокий голос: *Как ты думаешь, кто я?*

Низкий голос: *Ты? Это просто: ты — мальчик.*

Высокий голос: *Ты уверен?*

Низкий голос: *Конечно, уверен...*

Высокий голос: *Хи, но я совсем не чувствую себя мальчиком.*

Низкий голос: *Это потому, что ты себя не видишь.*

Высокий голос: *Что? И как же я выгляжу?*

Низкий голос; *Лысый. Ты — лысый мальчишка. Лысый, лысый, лысый. Ты лысый, как шарик для пинг-понга. Лысый ты!*

Высокий голос: *Да?*

Низкий голос: *Да, мальчишки все лысые, а у девочек есть волосы.*

Высокий голос: *Ты уверен?*

Низкий голос: *Конечно, уверен. У тебя кто лысый — мать или отец?*

Высокий голос: *Отец.*

Низкий голос: *Ну вот, я же говорю.*

Высокий голос: *Хмм-м-м. Но ты тоже лысый.*

Низкий голос: *Ты врешь!*

Высокий голос: *Нет, не вру.*

Низкий голос: *Не смотри!*

Высокий голос: *Почему?*

Низкий голос: *Лысая девчонка — тьфу — отвратительно!* **Высокий** голос: *А может быть, ты — мальчик, а я — девочка.*

Петер Стоун и Карл Райнер «Мальчик встречает девочку»

Как бы мы ни старались, мы не можем избежать судьбы, уготованной нам нашим полом. Ранние годы, с рождения до семи лет, проходят в осознании того, кто мы по отношению к окружающим и внешнему миру. Осмысление того, кто мы есть, начинается с вопроса «мальчик или девочка», и с этого наш пол определяет все наши чувства. Давайте посмотрим со стороны, кем же являются наши дочери от рождения до семи лет.

Задачи возрастного этапа развития

Что нам важно знать о возрастных периодах развития девочки, и чего мы не проходили в колледжах и не встречали во множестве книг по воспитанию, которые успели прочесть? Большинство книг и статей по воспитанию написаны о детях вообще, а не о девочках конкретно. Во многих отношениях малыши есть малыши — с одинаковыми потребностями и одинаковыми возрастными задачами. Однако маленькие дети уже в самом начале своей жизни познают, кто они есть — мальчики или девочки. Половая идентификация для них очень важна, не для того, чтобы знать, как себя вести, но для того, чтобы понять, «кто я». Мы видим, как маленькие мальчики и девочки постоянно нарушают полоролевые стереотипы, но при этом стойко соблюдают свою половую принадлежность. Девочки и мальчики в какие-то периоды жизни развивают очень похоже, а в какие-то совершенно разными путями. И обходимо должным образом осознавать это различие и сходство и поддерживать его.

От рождения до семи лет ребёнок очень быстро растёт, и центром его роста является тело, в это время закладываются физические, социальные и эмоциональные основы для последующего интеллектуального развития. Ребёнок учится ходить, говорить, думать, делая за годы от рождения до семи лет громадный скачок в своём развитии, причём именно в таком порядке.

В идеале, и девочки и мальчики решают эти возрастные задачи в соответствии со своим внутренним графиком. Мы предостерегаем родителей от излишнего увлечения диаграммами роста и нормативами развития, по которым врачи и другие специалисты вынуждают нас сравнивать наших детей, потому что на Западе прослеживается тенденция слишком быстро «выталкивать» ребёнка из детства, будить его интеллект раньше, чем пройдёт «сезон роста тела». Позволить дочери раскрываться подобно бутону — звучит, как затёртое клише, но мы рекомендуем именно этот метод, не искусственное форсирование развития, которое распространяется у нас всё шире в виде учебных классов для малышек, игрушек, ускоряющих моторное развитие, программы раннего обучения чтению и тому подобного.

Склонность в нашем заумном обществе всё объяснять девочкам, приводить на всё разумные доводы, во всём убеждать также способствует и слишком раннему их развитию. Как только они начинают говорить, мы пускаемся с ними в рассуждения, ошибочно полагая, что дети способны сразу понимать. Мышление трёхлетнего ребёнка существенно отличается от мышления девятилетнего и не имеет ничего общего с мышлением взрослого. Их вопросы и высказывания пока ещё не рациональны, и наши попытки убедить дочь или усмирить её мало что изменяют в поведении девочки.

Я говорила Лиле по двадцать раз на дню, чтобы она закрывала глину для лепки, потому что на воздухе глина высыхает и играть с ней будет уже нельзя. Я старательно объясняла этой ей, но она всё равно забывала. Теперь я понимаю, что должна была каждый раз помогать дочке убирать глину, делая это снова и снова, пока она не привыкнет делать это сама.

Шери, мать трёхлетней Лилы

Исследования в области развития детей, проведённые Пиаже, свидетельствуют о том, что рациональное мышление возникает в возрасте между десятью и одиннадцатью годами. Подталкивание ребёнка к осмыслению чего бы то ни было раньше, чем у него разовьются соответствующие способности или появится в этом потребность, приводит только к излишним переживаниям родителей и перегрузке нервной системы малышки, вся энергия которой сосредоточена на развитии тела, а не умственных способностей. Некоторые исследования и наблюдения родителей свидетельствуют о том, что конкретное операциональное мышление у девочек развивается раньше, чем у мальчиков, но даже если к этому есть задатки, форсировать развитие нужды нет. Помните старую шутку? «Никогда не пытайтесь научить свинью петь. Только зря потратишь время и рассердишь свинью». То же самое и здесь. Рудольф Штайнер учил, что любую деятельность, требующую энергии и сосредоточенности вне тела, следует отложить до смены молочных зубов, то есть примерно до семи лет. Мы убеждены в том, что это положение применимо ко всем детям от рождения до семилетнего

возраста. Как видно из приведённого ниже диалога, доктор Штайнер рекомендовал отвлекать ребёнка, а не охлаждать его пыл.

Гордый родитель: *Моя четырёхлетняя Шейла уже пытается читать.*

Вальдорфский педагог: *Может быть, вы заинтересуете её лучше выпечкой хлеба или посадкой огорода.*

В младенчестве ребёнку полезно играть в игры с хлопками, в прятки, петь немудрёные песенки, прыгать, ползать. Чем проще будут игрушки, тем лучше: например мягкие мячи из натуральных тканей, деревянные трещотки и чем-нибудь набитые простые куклы или животные. Детям постарше доставляют удовольствие предметы домашнего обихода, особенно то, что находится в нижних ящиках кухонного шкафа: металлические банки, деревянные ложки, чашки разных размеров и тому подобное. И что больше всего любят все дети, так это физический контакт с родителями. Они никогда не устают играть лицом к лицу, трогать нос, волосы, надуть щёки или строить глупые рожицы, высовывая язык и растягивая губы.

Играя с малышом, уделяйте больше внимания повторяющимся приёмам, предполагающим физические движения с участием больших групп мышц, такие как лазание, прыжки, бег, бросание и ловля мяча, строительство из крупных блоков; полезна работа с глиной и пластилином, ролевые игры с мелкими деревянными фигурками людей, гномов и животных, имитация домашних дел: подметание пола, вытирание пыли, мытьё посуды. Годы между двумя и семью должны быть посвящены совершенствованию двигательных навыков.

Детям также нужно много времени, чтобы позабавляться с водой, поглазеть на плывущие облака, попробовать «на ощупь» время и пространство. Помните, как дочка роняет ложку, горошины, капает пюре, бросает всё, до чего она может дотянуться из своего высокого стульчика? Потом её начинают привлекать обыденные дела и вещи, которыми мы давно перестали восхищаться.

Помню, как я брала из плетёной корзины только что собранные яйца и бросала их одно за другим, восторгаясь тем, как с треском раскалывается белая скорлупа и яркого цвета желток разливается по полу.

Девочки вступают во всё более сложные отношения. В младенчестве девочка начинает свои исследования с собственных пальцев на руках и ногах, и далее круг интересов постепенно расширяется. Именно мы, родители, даём своим дочерям первые уроки взаимоотношений. Её первый взгляд устремлен на наши лица. Её первая улыбка предназначена только нам. Больше всего на свете её интересуют отношения, которые складываются между ею и нами; она внимательно наблюдает за перемещением нашего внимания, за изменением нашего настроения, за нашей реакцией на её попытки установить контакт. Всё её существо — это один тонко настроенный чувствительный орган, реагирующий на малейшие оттенки нашего взаимодействия.

Позже диапазон её внимания расширяется: в него попадает всё, что есть вокруг нее; она познаёт этот окружающий мир, трогая, нюхая, осматривая, пробуя на вкус. Она живёт в этом окружении, впитывая в себя то, что исходит от цветов и деревьев, камней и травы, воды и земли, теми чувствами, которые у нас, взрослых,

тоже когда-то были, но мы давным-давно забыли, как ими пользоваться. Постепенно в маленький мирок девочки входят такие простые предметы, как мячик, кукла, ящик с игрушками. Она вносится к этим предметам, как к живым существам, с которыми вступает во взаимоотношения. В период между рождением и семью годами девочка начинает постигать постоянство и неизменность этих предметов, понимать, что они всегда будут там, где она их положила, и всегда будут отвечать ей привычным образом, и она начинает учиться повелевать ими. И еще она учится верить нам, своим родителям, в то, что мы всегда позаботимся о ней, и, что самое важное, включается в эту замечательную, постоянно усложняющуюся и всегда увлекательную игру, которую мы называем *взаимоотношения*. По мере роста в ней развиваются способности вступать во всё более сложные отношения с окружающими.

Развитие девочки — это развитие отношений. Популярная и давно сложившаяся теория развития личности предполагает постепенный переход от зависимости к автономии; то есть дети должны отделиться от своих родителей, или, точнее, от *матери*. Мы уделили большое внимание значению «самоотделения» для мальчиков и необходимости подталкивать их в этом направлении, но к девочкам это, кажется, ни в коей мере не подходит. Редко можно увидеть, чтобы они становились полностью независимыми и были способны идти по жизни своей собственной дорогой, как это делают мальчики. Почему? Потому что наше понимание нормального развития девочек было искажено исследованиями, проводившимися в основном на мальчиках, и мы ошибочно полагали, что мальчики и девочки развиваются одинаково.

Исследования по развитию детей подразумевают, что девочки развиваются так же, как и мальчики, двигаясь в направлении всё большей независимости и отделенности. В своём исследовании доктор медицины Джин Бэйкер Миллер обнаружила, что младенцы обоих полов ощущают себя как взаимодействующие существа. Однако в нашем обществе мальчиков ориентируют не на восприятие себя в отношениях, а на осознание себя как отдельного существа, одинокого и независимого. В девочках же поощряется развитие способностей настраиваться на чувства других людей, поддерживать тесные взаимоотношения с окружающими. Доктор Миллер описывает самовосприятие девочки как отражение того, «что происходит между людьми». Доктор Миллер убежден, что возможность чувствовать себя связанной с другим человеком и заботиться о нем повышает самооценку девочки, а не представляет для нее угрозу. Ощущение девочкой собственной компетентности и силы при этом возрастает, а не уменьшается. Девочка чувствует: «Так и должно быть. Мне нравится, когда так оно и есть».

Чем эти новые представления о развитии девочек полезны для нас, родителей дочерей в возрасте до семи лет? Самое главное, как мы можем осознанно подойти к пониманию и воспитанию того зародыша женской судьбы, из которого должно развиться восприятие жизни нашей дочери в системе отношений? На этом пути немало опасностей, которые родители обязательно должны учитывать. Воспитывая дочерей, мы чаще всего совершаем ошибки в том, что неосознанно или непреднамеренно учим их . гиперкомпенсироваться при недостатке заботы в отношениях; 2. проявлять заботу там, где это неуместно; 3. заботиться о других

любой ценой. Все эти три тенденции загоняют девочек и женщин в ловушку ролевой ограниченности и предопределённого поведения. Чувства, заботливость и способность воспитывать считаются в нашем обществе женской прерогативой. Вследствие этого мы нередко требуем, чтобы девочки и женщины заполняли собой пустоту во взаимоотношениях, гиперкомпенсируя там, где забота отсутствует. Такая гиперкомпенсация несёт в себе множество тяжёлых проблем для всех нас: и для мужчин, и для женщин. Когда на девочек и женщин возлагают всю полноту ответственности за взаимоотношения, они, в конце концов, испытывают перегрузки, взрываются и обижаются. Девочки и женщины хотят, чтобы и о них заботились, им это жизненно необходимо, и они имеют на это право. Только взаимное внимание и забота при взаимоотношениях могут обеспечить жизнеспособность этих отношений и стать источником сил для всех участвующих в них. Если мальчики и мужчины взваливают ответственность за уход и заботу только на женские плечи, у них не развивается эта человеческая способность, важная для нормальной жизни. Их сердца и чувства застывают, и от этого, особенно в семейной жизни, мы теряем все. Мужчины не испытывают привязанности, а женщины чувствуют, что они всё должны делать в одиночку. Когда мы учим свою дочь заботиться и получать отдачу, сказать «нет», если того хочется, попросить у другого, когда ей что-то нужно, — всё это помогает ей строить более равноправные отношения с окружающими. Родителям лучше всего удаётся это сделать, если они сами в своих отношениях являются примером такого взаимодействия и между собой, и с дочерью.

Поскольку для женщины вполне естественно стремиться к привязанности, девочки очень рано в своей жизни постигают искусство заботы о других. Наша жизненно важная задача — научить их заботиться о других соответствующим образом. Мы сумеем это сделать, если у нас самих чётко определённые личностные границы, если мы поможем своим дочерям, несмотря ни на что, оставаться детьми, а не будем требовать от них того, для чего они ещё не созрели. Вот что случилось с шестилетней Алессандрой.

Когда мы развелись, казалось вполне логичным, что Лессу возьмёт Пол, потому что он работал дома. И вот она живёт с ним уже два года. Меня поразило, как это я раньше не понимала, насколько она стала похожей на маленькую жену. Она рассказывает мне о его работе, о его неприятностях с подружкой, о его проблемах с деньгами — обо всём, о чём раньше он обыкновенно рассказывал мне; ну, почти обо всём. А ей всего шесть лет! Когда мы вместе, я пытаюсь как-то облегчить её ношу; поиграть в «веришь-не веришь», быть попроще, представлять, как будто мы — это не мы, а кто-то другой. Это её не волнует. Она хочет только разговаривать, ей интересно знать подробности моей жизни, которых, я думаю, не должен знать шестилетний ребёнок. Я не ханжа или что там ещё. Я просто считаю, что дети должны быть детьми и что взрослые проблемы не должны их волновать. Они и так с ними скоро столкнутся.

Леа, тридцати девяти лет, мать шестилетней Алессандры

Когда девочка познаёт, что она должна заботиться о других, неважно о чём или о ком, но любой ценой, те частицы её самой, которые в этой заботе не участвуют, подавляются. А как же ей быть, если она чувствует ненависть, ярость или страх по отношению к окружающим? Хороший тому пример — ситуация, когда у

маленькой девочки, которая на протяжении нескольких лет была единственным ребёнком, вдруг появляется братик или сестричка. Девочка, естественно, должна испытывать враждебность по отношению к этому завоевателю, но обычно её убеждают любить, быть ласковой и *заботиться* об этом пришельце. Необходимо знать, что право *не заботиться* позволит ей установить с ним контакт без нашего диктата и понуждения к заботе. Право честно сердиться на кого-то, кого мы любим, и сказать ему об этом, не боясь упреков и осуждения, может быть формой проявления заботы и нередко укрепляет нашу связь с этим человеком. Если мы позволим своей дочери испытать всю палитру чувств без утайки, она научится устанавливать контакты и поддерживать взаимоотношения, как полноценное человеческое существо.

Девочка должна позволять окружающим разделить с ней заботы, ибо это даст возможность позаботиться им и о ней. Она должна научиться проявлять заботу в соответствии со своим возрастом, своими желаниями и потребностями; тогда она будет действовать от души. Она должна иметь право и не заботиться; тогда у неё проявится широкий диапазон чувств и она сможет заботиться более полноценно. Если у девочки сформированы нормальные личностные границы, которые определяют её поступки, её бытие в мире отношений даст ей силу и уверенность в себе. Пусть она знает: «Я одаренное человеческое существо, потому что я умею заботиться о других и быть внимательной к их чувствам. И родители понимают, что это — мой путь. Именно это поможет мне стать настоящей женщиной, осознающей свое Я, способное помогать другим». Когда эту жизненно важную грань души маленькой девочки признают и ценят, она свободна в своём праве развивать в себе и более мужские черты характера. А равновесие мужских и женских талантов и способностей обеспечит ей большую свободу выбора жизненного пути.

«В первые годы жизни подражание — одна из наиболее важных функций в жизни детей...» И младенец до года, и двухлетний малыш подражают окружающим их людям. Бессознательно они тренируются снова и снова поднимать бровь или поджимать губы, как папа, пока мы не начинаем уже узнавать в них свои собственные жесты. На всех этапах роста, но, вероятно, значительно всего на этом, первом, наши действия учат их гораздо больше, чем слова.

Я работала с женщиной, заметную хромоту которой нельзя было связать ни с какой известной физической причиной. Мы искали в её детских воспоминаниях какой-нибудь несчастный случай или болезнь и ничего не нашли. Однажды её мать, приехавшая погостить со Среднего Запада, пришла на приём вместе с этой женщиной. У матери была точно такая же заметная хромота, последствия перенесённого в детстве полиомиелита!

Энн Грассел, специалист по психосоматике, и Эстон Пэттернер

Не только нашу манеру поведения, но и наши нравственные установки улавливают эти маленькие сенсорные датчики. На нашем примере постигают они, как члены семьи обращаются друг с другом, как они относятся к представителям внешнего мира. Выражение нашего лица и тон голоса говорят об открытости или предостерегают об опасности, выражают тепло или презрение, одобрение или недовольство — всё это они

немедленно схватывают и имитируют во взаимоотношениях с окружающими.

Свою любовь к огородничеству я переняла у бабушки с дедушкой. Они вдруг как-то оживали, воодушевлялись, когда мы работали на огороде. Казалось, они никогда не устают полоть и говорить мне о крохотных всходах, называя каждое растение по ходу работы. У меня было ощущение, что это и есть их призвание, и я всегда чувствую себя лучше, как только попадаю на огород.

Мойра, сорока шести лет

Мой папа ненавидел бездельников. Неважно, о ком шла речь, он всех мерил тем, насколько человек трудолюбив. До сих пор я не могу видеть, как муж лежит на диване, тогда как трава стоит некошенная, а в раковине полно посуды.

Сэнди, тридцати четырех лет

Работа по дому всегда приносит много удовольствия, и детям хочется участвовать в любом деле: они подражают тому, как мы вытираем пыль, стираем, готовим еду или метём пол. Дети копируют всё, что на их глазах делают родители, и именно дома они получают первые и самые важные уроки распределения полоролевых стереотипов.

Когда я полола клумбу, мне нанёс визит пятилетний Грег из соседнего подъезда. «Где Майк?»— спросил он о моём муже. — «Он на кухне, готовит ужин», — ответила я. Грег, потрясённый, воскликнул: «Нет! Этого не может быть. Мой папа никогда ничего не варит! Никому и в голову не придёт, чтобы он что-то готовил!»

Линда, сорока двух лет

Игра — способ решения возрастных задач в этот период жизни ребёнка. Игра для ребёнка — его работа. Если у ребёнка достаточно времени, чтобы поиграть и поэкспериментировать с водой, воздухом, землёй, у него закладываются глубокие основы для понимания материи, времени и пространства в будущем, без чего невозможны успехи ни в естественных науках, ни в физике, ни в геометрии. Как мы говорили в главе 4, выбор игрушек формирует психику девочки, либо загоняя её в рамки, predetermined обществом, либо давая возможность расти и развиваться в соответствии со своими внутренними устремлениями. Куклы-младенцы, миниатюрная гладильная доска, пластмассовые кухонные принадлежности готовят дочку к жизни хозяйки дома, к заботам о семье. Эти же игрушки плюс мячи, шарики, строительные блоки и мелкие фигурки, разноцветная мозаика, железная дорога предоставляют ей те разнообразные возможности, которые необходимы для нормального разностороннего развития.

Если в игру ребёнка без нужды никто не вмешивается, это способствует развитию в нём сосредоточенности, последовательности, творческой активности, формирует здоровую самооценку, развивает навыки сотрудничества и приносит удовлетворение. Когда же кто-нибудь постоянно суётся к играющему

ребёнку без веских на то оснований, у ребёнка не вырабатывается умение сосредоточиться на чем-либо и рождается чудовище под названием «А что мне теперь делать?» После того как девочка тщательно обследовала интересующий её объект или завершила своё дело, она готова с охотой участвовать в семейных делах, которые ей по силам. Это, пожалуй, самая обнадеживающая черта характера в ребёнке возраста «посмотрите на меня». Несговорчивость и упрямство, которые мы часто видим в своих детях, обычно возникают у них из ощущения, что игру постоянно прерывают, не давая спокойно доиграть. Это, конечно, не относится к таким вещам, как оттягивание времени сна или отлынивание от ненаврядшегося дела, с чем нам приходится сталкиваться у детей более старшего возраста. Маленький ребёнок обычно сопротивляется, потому что не успел закончить какое-то важное для себя дело. Мы должны подходить к этому с пониманием, стараясь, по возможности, облегчить своей дочери переход от одного вида деятельности к другому во избежание беспрерывной силовой борьбы, которая делает семейную жизнь столь изнурительной.

Потребности

Малышам нужно, чтобы родители были буфером между ними и внешним миром. Последние исследования показали, что матка совсем не такое спокойное место, как мы привыкли думать. Здравый смысл говорит нам, что растущий плод, вероятно, слышит то же, что слышит мать, но значительно более приглушённо за счёт кожи, жира и амниотической жидкости. Там тепло — да, и темно. Можно представить себе, какое потрясение испытывает новорождённый в ту первую минуту, когда он выходит из своего укрытия: ничем не приглушённые шумы, яркий свет, холод, суэта и толкотня медицинского персонала. Правда, процесс появления на свет малыша сейчас меняется по пути уменьшения раздражающего влияния окружающего мира на нежную нервную систему новорожденного, и ещё больше мы можем сделать дома.

По словам педагога Рудольфа Штайнера, малыши представляют собой «один чувствительный орган». Если взрослые не будут отфильтровывать фоновую стимуляцию, младенцы станут снова и снова пропускать через себя весь мир. "Эта стимуляция очень утомительна И, вероятно, токсична, . именно поэтому дети так подолгу спят в первые месяцы жизни. Их слабые системы жизнеобеспечения должны пробуждаться медленно и нуждаются в надёжной защите от избыточной стимуляции. Особенно тщательно нужно оберегать малышей от громкой музыки, резкого света, ярких красок, телевизора и предметов, сделанных из безжизненных материалов. Им нужны нежные цвета, приглушённый свет, приятная мягкость натурального хлопка и шерсти, другие натуральные материалы, успокаивающие звуки немудрёных песенок и колыбельных, которые издает родной голос.

Слишком рано мы начинаем выводить детей в магазины, общественные места, цирк, в кино и на другие мероприятия. Специалист по раннему детству и вальдорфский педагог Рахима Бальдвин, автор замечательной книги «Вы — первый учитель своего ребёнка», объясняет, что дети очень быстро приспособляются к обычным звукам домашнего быта. Нам вовсе не нужно ходить по дому на цыпочках, но мы и не должны подписываться под ошибочным заявлением, что ребёнка нужно как можно раньше начинать

готовить к сложностям реальной жизни. На наш взгляд, малышку нужно нежить как можно дольше. Ведь она ещё только младенец, так пусть же не спеша выходит в мир из своего спокойного туманного кокона; это жизненно важно для развития в ней здоровой женственности.

Малыши нуждаются в контакте. Мы рекомендуем в течение первых месяцев жизни «носить ребёнка». Аборигены многих стран мира носят ребёнка постоянно, передавая его от одного взрослого другому, старшим детям и так далее, в зависимости от того, кто чем занимается, сколько рук нужно для работы и в чём в данный момент нуждается младенец. Множество ярких цветных повязок и платков, которые так любят аборигены, прижимают ребёнка к сердцу носящего, уютно и надёжно предохраняя его от холода и неприятной силы земного притяжения. Вероятно, такое состояние наиболее приближенно к тому, что испытывал ребёнок в утробе матери, разве что теперь он не плавает в тёп их уже нельзя погружать на длительное время.

У малышки, которую постоянно носят на руках и обнимают, развивается доверие к тому, что её потребность в тепле и обществе всегда будет удовлетворена. В этом мягком коконе она может спокойно приспособиться к новой обстановке, не дрожа при этом от холода, сырости и одиночества. Её энергия может быть направлена туда, куда требуется, — на развитие дыхательной и пищеварительной систем, с функционированием которых у очень многих детей возникают затруднения.

Мы сразу поймём, когда период «на руках» закончился, по тому, как дочка начнёт исследовать мир вокруг себя, ползая и лазая. Мы привыкли бояться, что дети, если мы станем носить их повсюду на руках и откликаться на их нужды, когда они плачут, станут слишком зависимыми от нас, постоянно будут нуждаться в том, чтобы их нежили и баловали. Напротив, дети постоянно липнут к нам, если мы недодаём им любви, заботы, своего безраздельного внимания, в чём они так нуждаются в младенчестве. Младенческий период девочки — очень трудное время для родителей, потому что её потребности постоянны и уход за ней отнимает всё время, которое мы могли бы потратить на сон, душ, уединение, карьеру, приятное времяпрепровождение вне дома и так далее. Но время, которое мы посвящаем своей дочери в эти первые месяцы её жизни, вернётся к нам сторицей, когда её доверие к нам и вера в собственные силы окажут существенное влияние на её решения и поступки в критические годы отрочества.

В эти ранние годы самым трудным для меня была необходимость посвятить всё своё время дочери. Когда я уходила с работы, я думала, что наконец смогу заняться теми многочисленными делами, о которых я мечтала годами. никоим образом! Всё, что я могла себе позволить, — это принять утром душ и одеться. А потом надо было кормить, менять пелёнки, качать, спать, пока она заснула. И затем всё начиналось сначала. Я оглядываюсь сейчас на эти месяцы, как на проклятое и счастливое время. Внешний мир прекратил для меня своё существование, не было ничего, кроме меня и моей малышки. Сейчас я отдала бы всё хотя бы за час безраздельного внимания Келли, правда, она верит, что может прийти ко мне со всем, что взбредёт ей в голову. И я так благодарна ей за это.

Каролина, мать шестнадцатилетней Келли

Недостаток сна — общая беда всех родителей в первые жизни ребёнка. Мы вынуждены бодрствовать для того, чтобы либо погулять с ребёнком, либо перепеленать его, либо покормить, потому что только тогда ребёнок будет спать.

Многие мудрые родители спасаются тем, что берут малышку к себе в постель, потому что тогда все спят лучше. Конечно, только в наш современный век изощёренного индивидуализма мы могли додуматься до того, что ребёнок может спать один, в холодной тьме, вдали от успокаивающего тепла и близости родителей.

Младенцам и маленьким детям всегда нужно быть рядом с родителями или другими привычными взрослыми. Мы от всей души аплодируем родителям, которые в эти трудные времена решились, творчески пересмотрев график своей работы, поставить на первое место семью, чтобы ухаживать за детьми. И крупные корпорации, и маленькие предприятия начинают понимать, что семья одинаково важна и для матери и для отца, и изыскивают новые возможности, чтобы работающие родители могли проводить больше времени со своими детьми. Неполный рабочий день, гибкий график, детский сад на дому, отпуска для отцов и матерей по уходу за детьми, работа на дому позволяют родителям не бросать работу. На этом пути все мы должны проявить смелость и отвагу. Работая по графику, удобному для семьи, и удовлетворяя другие её потребности, мы, возможно, наконец, преодолеем присущую нашему обществу разрушительную и губительную тенденцию пренебрегать детьми.

Двое наших лучших друзей, консультанты по браку и семье, работают дома для того, чтобы вместе воспитывать двух своих дочерей. Один занимается домом и детьми, пока второй работает, а потом они меняются ролями. Положение у них непростое, ибо им приходится подстраиваться под возможности клиентов, школьное расписание, необходимость решать какие-то вопросы вне дома, справляться с домашними обязанностями, не говоря уже об их общественной деятельности, но эта преданная своим убеждениям пара идёт на всё ради благополучия семьи.

В нашем обществе, враждебно настроенном к семье, самая тяжкая ноша ложится на плечи одиноких родителей. Смешно говорить о неполном рабочем дне тогда, когда заработок многих одиноких родителей и за полный рабочий день едва-едва покрывает расходы по жизнеобеспечению семьи, особенно если учитывать дороговизну хорошего ухода за детьми. Многие одинокие родители сначала пытаются воспользоваться помощью членов семьи, потом заполняют промежутки друзьями, соседями и детским садом.

Я, наконец, нашла систему, которая меня устраивает, но я не знаю, надолго ли её хватит и смогу ли я долго выдерживать такой ритм. Мама с удовольствием сидит с Крис, но быстро устаёт, поэтому она не может более четырёх часов следить за подвижной трёхлетней девочкой. Я забрасываю дочку к маме по пути на работу, а во время обеденного перерыва забираю её и отвожу к соседям. Соседка уходит на работу в половине четвёртого, поэтому она отводит Крис в прогулочную группу, где дочка ждёт, пока в шесть освобожусь я. Я могу позволить себе побыть с ней только два часа в день. К тому моменту когда

мы возвращаемся домой, я уже вконец измучена, а Крис просто больна от бесконечных перемещений из одного места в другое. Но что ещё я могу сделать?

Эрин, мать трёхлетней Крис

Нет простого ответа на вопрос о том, как быть с детьми, и нет достоверных сведений, свидетельствующих о воздействии, которое оказывают на наших детей детские сады и ясли. Реальность такова, что родители всегда работали и должны продолжать работать, чтобы обеспечить семью материально и реализовать базовую человеческую потребность в творческом и продуктивном труде. Увеличение количества работающих матерей и рост числа одиноких родителей просто сделали проблему ухода за детьми более острой. Защитники детства призывают обеспечить «необходимый уход за детьми», но правда заключается в том, что в этой стране никто и никогда не думал о благе детей.

Мы все — родители, исполнительные директора предприятий, педагоги, члены Конгресса, пенсионеры — должны сплотить свои усилия в поисках решения проблемы по обеспечению нормального ухода за детьми. Идеальный уход всегда лучше, чем необходимый. Это должно быть тёплое, красивое место поблизости от работы родителей. Место, где воспитатели и обслуживающий персонал относятся к детям с любовью и пониманием и считают себя равноправными партнёрами родителей в деле обеспечения наилучшего ухода за каждым ребёнком. Группа должна быть маленькой, и каждый ребёнок должен себя чувствовать в ней желанным, ощущая, что ему всегда будет уделено то внимание, в котором он нуждается, и тогда, когда он в нём нуждается. Персонал должен меняться достаточно редко, чтобы дети могли к нему привыкнуть, ибо только тогда возможны согласованность, действия и формирование тесного контакта, которые необходимы маленькому ребёнку, чтобы он чувствовал себя в безопасности. Подробные ежедневные записи о каждом ребёнке помогут соблюсти единство подхода к ребёнку дома и в яслях, а воспитатели и персонал должны приветствовать родительские визиты, с интересом прислушиваясь к наблюдениям и пожеланиям родителей.

Общество может проявлять свою заботу о наших детях в различных формах, и пусть каждая семья выбирает, что ей больше подходит. Например, четыре мамы из Фолсома (штат Калифорния) объединились для творческого решения проблемы ухода за своими детьми, организовав «материнскую команду». Они выручают друг друга при необходимости, всегда готовы прийти на помощь в свободное время и делятся друг с другом своими родительскими навыками.

Маленьких девочек необходимо оберегать от телевизора. И тому есть веские доказательства. Мы понимаем, что бросаем вызов привычке, столь же глубоко вошедшей в жизнь американского общества, как и привычка чистить зубы. Большинство из нас даже не могут себе представить, сколько всего мы и наши дети смотрим. На нас, родителях, лежит огромная ответственность за то, чтобы привить дочери только хорошие привычки. Телевизор — это то, без чего она прекрасно может обойтись.

Легко представить, какую тревогу испытывают сейчас те из нас, кто в какой-то сумасшедший момент совершенно бешеного дня уже надеялся, наконец, запереться в ванной и провести несколько минут в покое

наедине с собой, оставив вместо няньки телевизор. А что делать тем, кто сам привык пользоваться телевизором, чтобы расслабиться после трудного дня? Не придётся ли нам ограничить и своё пребывание перед телевизором, если мы хотим исключить его из жизни дочери, пока ей не исполнится семь—восемь лет? Да. Боимся, что так. Но неужели жертва настолько велика, если учесть тот вред, который наносит телевидение развитию наших дочерей?

Честно говоря, вся эта дискуссия по поводу того, смотреть или не смотреть телевизор, наводит на меня тоску. Когда этот вопрос поднимают другие, я им просто говорю: уберите телевизор на два года и посмотрите, как изменятся ваши дети. Это самый веский для меня аргумент. Вы не поверите, как интересно начинает жить семья, какими изобретательными могут быть дети, придумывая увлекательные дела, сколько времени у вас сразу освобождается для всего того, что годами скапливалось под спудом, сколько замечательных книг лежит в ожидании, пока вы их прочтете. Я могла бы продолжать и продолжать.

Лаура, мать троих детей,
без телевизора в доме в течение пяти лет
и без планов на его приобретение в будущем

Каждый из нас должен найти своё собственное решение «телевизионной проблемы», мы свой «спрятали» в старый буфет и не стали абонировать кабель. Но, если вы не принимаете наши слова на веру, обратите внимание на эти потрясающие результаты наблюдений:

Семейный психолог Джон Роземонд утверждает, что сидение перед телевизором детей в возрасте, когда они оформляются, лишает их возможности обрести жизненный опыт. Если младшая дошкольница смотрит телевизор всего лишь двадцать часов в неделю,— а опросы показывают, что большинство детей проводят у телевизора гораздо больше времени, — то к моменту поступления в первый класс она уже проведёт более четырёх тысяч часов перед мерцающим экраном. Доктор Роземонд пишет: «Четыре тысячи часов без тренировки каких бы то ни было навыков, безусловно, отрицательно скажутся на способностях ребёнка к обучению. В течение первых семи лет жизни окружение прочно запечатлевает свои образы на центральной нервной системе ребёнка. Если маленький ребёнок проводит значительную часть времени, уставившись застывшим взором в мерцающее электронное пространство, то разве не разумно предположить, что этот опыт станет помехой в становлении ключевых навыков нервной системы, в том числе и умения продолжительно концентрировать внимание и некоторых других умственных способностей?»

Специалист по проблемам обучения доктор философии Джейн М. Хили, автор книги «Мозг в опасности, или почему наши дети перестали думать», пишет: «Исследование, обобщая, даёт веские основания предполагать, что быстрое движение и особые эффекты могут препятствовать развитию» активного обучения навыкам... Иначе говоря, позволяя своим детям приучать мозг к получению лёгкого удовольствия: от мелькающего видеоряда, мы по-настоящему рискуем снизить их умственные способности».

Другим аспектом влияния телевидения на наших детей, не менее опасным, чем его физическое воздействие, является развитие в детях склонности к насилию. Постоянное лицезрение сцен насилия снижает восприятие чужой боли. Наши дети не изобретают насилие, они лишь отражают то, что видят вокруг себя. В среднем, на каждый час лучшего телевизионного времени приходится девять актов насилия, и двадцать один акт насилия на каждый час детских мультфильмов. К четырнадцати годам типичный американский ребёнок становится свидетелем 11 000 телевизионных убийств.

В эти годы, когда маленькие дети особенно впечатлительны, им трудно провести границу между реальностью и тем, что они видят по телевизору. Они учатся разрешать конфликты с окружающими при помощи насилия и других деструктивных методов. Количество случаев насильственных преступлений, совершённых девочками, постоянно растёт, и специалисты, которые держат руку на социологическом пульсе нашего общества, приписывают этот рост тому, что дети видят по телевидению, видео, в кино, на спортивных состязаниях и в компьютерных играх, а также доступности наркотиков и оружия. Кэрол Нэйги Жаклин, декан факультета общественных наук и связей в университете штата Южная Калифорния, утверждает: «Очень печально, что, с одной стороны, мы вроде бы осуждаем это насилие, но, с другой стороны, мы не останавливаем его там, где, точно знаем, его можно и нужно остановить».

Но ещё более, чем физиологические последствия или склонность к насилию, тревожит нас деградация воображения у девочек. Учитель Вальдорфской школы Карей Риверс пишет: «Мечты и ролевые игры способствуют созреванию перцептуальной сферы ребёнка, его эмоциональному развитию и становлению творческих способностей. Воображение — это способность мозга проецировать себя за пределы собственных ощущений и восприятия». Без воображения мы не можем взглянуть за пределы самих себя с сочувствием к страданиям окружающих. Без воображения мы не способны любить.

*Любовь — величайшая нравственная тайна; или выход за рамки нашей собственной природы и отождествление себя с красотой, которая существует в мысли, действии или человеке рядом с нами...
Воображение — величайший инструмент нравственной доброты...*

Перси Биши Шелли «В защиту поэзии»

Родители и педагоги давно потеряли контроль над приобщением дочерей к культурным ценностям. Эту очень важную функцию узурпировало телевидение. Интересовался ли кто-нибудь из нас, чему в действительности учит девочек телевидение? Что большинство проблем нужно решать при помощи насилия; что будешь пользоваться успехом, если одежда твоя достаточно сексуальна; что станешь счастливой, если будешь есть конфеты и пить лимонад; что хождение по магазинам — самый приятный способ времяпрепровождения; что представители национально-культурных меньшинств либо глупы, либо странны, либо страшны; что хорошо, когда полоролевые стереотипы жёстки; что алкоголь и наркотики в небольших дозах можно принимать, что половая жизнь — это естественно.

В древности при общинном строе тщательно отбирались поучительные рассказы для детей, потому что

люди знали: выживание племени зависит от единства убеждений. Образы и символы этих историй графически чётко определяли, как нужно себя вести, и каждая девочка знала, какой вклад она должна внести в жизнь общины.

Мы не можем вернуться в прежние времена, да и не хотим той ограниченности свободы выбора, которая тогда была. Однако нам не надо думать, что поучительные истории, которые предлагают нашим детям тележурналисты и телепродюсеры, наилучшим образом научат наших дочерей быть добрыми, любознательными, сообразительными, заботливыми, умными и умелыми человеческими существами. Мы абсолютно убеждены в том, что именно этого они-то и не сделают.

Мы понимаем, что исключить телевизор из нашей жизни» даже ради доброго дела не так-то легко. Вероятно, проще это будет сделать тем из нас, кто ещё только ждёт свою девочку; или у кого девочка настолько мала, что не подумает о том, как ей не хватает телевизора, если его уберут именно сейчас. Но многим семьям даже с девочками постарше удаётся это сделать.

Девочки расцветают в ритме жизни своей семьи.

С появлением младенца обычная жизнь в доме замерла. Я стала двигаться медленнее и осторожнее, вероятно, чтобы не разбудить её. Краски стали мягче, и всё вокруг казалось подёрнутым дымкой, наверное потому, что мне никак не удавалось выспаться. Чем бы это ни объяснялось, если такие объяснения кому-то нужны, но дни рядом с малышом идут в ритмичной череде купаний, кормлений, укачиваний, сна, смены пелёнок, и снова кормление, укачивание...

По мере того как малышка растёт, она привыкает к этому ежедневному ритму и настраивает по нему свои внутренние часы, чувствуя себя спокойно и безопасно в заведенном распорядке каждого дня. Ей нужен этот медленный, спокойный ход времени, прежде чем суматоха и суэта внешнего мира будут вытягивать её из этого сонного кокона.

Слишком часто потребность ребёнка в спокойном упорядоченном ходе жизни вступает в конфликт с нашими взрослыми потребностями — удержаться на работе, не нарушить график рабочего времени и добиться того, чтобы «всё было сделано». Старый спор насчёт того, кормить ли ребёнка по потребности или по часам, так часто приводит нас в замешательство, потому что мы не можем решить, что для нас важнее — то, что нужно нам, или то, что нужно нашим детям. Джон Дэйви, учёный и педагог, на отцовском опыте ухода за первым сыном пришёл к выводу, к чему нужно стремиться, чтобы сохранить жизнь своей семье: «...найти ритм, который был бы удобен для всех нас».

«Найти ритм, удобный для всех нас», — задача, достойная того, чтобы над ней подумать, чтобы потратить на неё и силы, и внимание. Сумасшедший темп нашей жизни отделяет нас от ритмов природы, от потребностей наших детей, от отчаяния тех, кому трудно, от наших собственных грёз и снов. Мы жалуемся на недостатки нашего общества, на отсутствие подлинной привязанности к тем, кто разделяет с нами борьбу, мы мчимся сквозь дни от одного дела к другому, не давая себе времени даже подумать, а что же в этой жизни

действительно важно.

Когда я только начинал свою психотерапевтическую практику, я думал, что должен отвести вечерние часы для работающих клиентов. Но мне были ненавистны дни, когда я не видел своих детей до того, как они уснут. В конце концов, я решил, что отказываю себе слишком во многом. Ведь они будут маленькими так недолго. И у меня до сих пор полная нагрузка, потому что клиенты, если им нужно встретиться со мной, подстраиваются под меня. Такое перераспределение приоритетов существенно изменило жизнь нашей семьи.

Александр, тридцати девяти лет,
психотерапевт по вопросам брачных
и семейных отношений, отец двух девочек

Мы все как-то должны стараться внести больше порядка в нашу безумную жизнь; как говорит об этом доктор Джон Дэйви, мы должны найти «золотую середину, постичь искусство жить между заведенным порядком и сумасбродной прихотью».

Ж: Как часто я вдруг обнаруживала, что моя дочь — просто неиссякаемый источник знаний о том, как жить более полноценной жизнью. Когда она была совсем крохой, я из-за нее замедлила темп своей жизни и в награду за это получила как бы «второе зрение». Я постигала её детский взгляд на мир, увиденный впервые, способность восхищаться чудом в каждом пузырьке, каждой почке, каждой букашке. Сейчас её юношеская пронизательность снова напомнила мне, что не надо спешить, что нужно обратить внимание на простые милые вещи, окружающие меня. Большинство из них ничего не стоят, мало требуют, но приносят мне невероятную радость: уникальные розы соседа, закат солнца, нежное бородатое лицо мужа.

*Прекрасное прекрасно вечно, Над ним не властно время быстротечно,
Его очарование не тает день за днём, Прибежище душе всегда мы в нём найдём,
Нам сладкий сон оно навевает в день несчастный, И мы спокойно, глубоко вздохнём.*

Джон Ките «Эндимион»

Ритмичность жизни — дар, который наши дочери возьмут из родительской семьи в будущую жизнь.

Привычка ложиться спать рано и всегда в одно и то же время, отсутствие телевизора и других стрессогенных факторов обеспечат необходимый покой, который так нужен растущему телу и душе.

Такие ритуалы перед сном, как зажигание свечей, пение песенки, молитва, чтение или рассказывание сказок и преданий, если они каждый день выполняются в одном и том же порядке, значительно облегчают переход от бодрствования ко сну и сновидениям.

Утренние ритуалы, такие как особо накрытый к завтраку стол, утренняя песня или какое-то особенное утреннее приветствие, помогают семье встречать каждый день с новыми надеждами.

Празднование смены времён года особым ужином или обедом, украшение дома коллекциями, собранными всей семьёй во время прогулки по лесу, особые традиции проведения семейных торжеств — всё

это способствует формированию у девочки приятных воспоминаний о своём детстве.

Превращение обычных семейных дел в маленькие празднества создаст обстановку веселой игры, а не располагающую к силовой борьбе.

В процессе формирования ритма жизни нашей дочери и изобретения для неё особых ритуалов мы восстанавливаем заглушённую связь с источником жизнерадостности и творчества внутри самих себя. Из этого кладезя своих юношеских надежд и ожиданий мы черпаем отвагу и смелость, чтобы нести дальше *радость новой жизни*.

Девочкам нужны занятия, игрушки и книжки, которые бы способствовали развитию навыков и уверенности в себе. В своих играх девочки учатся говорить, а речь объединяет нас всех друг с другом. Детские стихи, рассказы и песни многому учат своим ритмом, повторяющимся размером, движением и сильными звуками. Они естественным образом привлекают к себе внимание маленькой девочки, которая, расцветая, познаёт мир всеми своими органами. Уют семейного распорядка и радость, которую доставляет наше пение, укачивание на руках, движения под музыку и подпрыгивание на наших коленях, ускоряют развитие дочери в раннем детстве.

Мы не предлагаем ограничить круг чтения девочки книгами, где есть сильный женский характер, потому что девочкам, как правило, нравятся хорошие книги о мальчиках. И никогда не рано начинать читать такие книги дочке вслух, потому что это даст пищу её воображению и здоровой самооценке, облегчит ее путь по жизненным ухабам и колдобинам.

В дополнение к игрушкам, которые обычно любят все девочки, мы рекомендуем игрушки, развивающие крупную моторику, пространственно-зрительные способности и навыки в решении конкретных задач:

Шарики для нанизывания на цепочку • гимнастические маты • набор для вязания с деревянными спицами • мини-трамплины • комплект для шитья с большими иглами • мячи • строительные блоки • портативный приёмник-передатчик • сигнальные флажки • игры с шариками • шашки • необычные животные, такие как крысы и ящерицы, • шахматы, магниты • коллекции листьев, камешков, палочек

• большие куски шёлка пастельных тонов • деревянные головоломки • деревянные фигурки людей и животных • деревянный конструктор для строительства домиков • большие коробки или ящики.

При подборе игрушек мы должны руководствоваться одним критерием — вызывают ли они у дочери интерес. Может ли эта игра стимулировать воображение? Кукла, на лице которой застыла приятная улыбка, например, окажется неуместной, если девочка раздражена или когда ей грустно. С простой картонной коробкой можно придумать много вариантов игры, тогда как пластмассовая кухня служит только по прямому назначению.

Внутренняя система управления

Годы «посмотрите на меня» могут оказаться нелёгкими и для родителей, и для дочерей. Родители

обычно ждут от девочки слишком многого и хотят слишком быстро получать результаты, особенно в отношении мыслительного компонента внутренней системы управления. Девочки в возрасте до семи лет мыслят образами, поэтому от них нельзя ожидать логического понимания задачи и поэтапного движения к цели, как это делают взрослые. Девочки не могут быстро запомнить семейные правила и нуждаются в постоянных напоминаниях о них. Маленькие девочки не осознают, почему они чувствуют то, что чувствуют, и не могут выразить свои чувства, ибо эта способность развивается позже, начиная примерно со времени замены молочных зубов постоянными. Но именно сейчас в них интенсивно развиваются зачатки будущей воли.

Девочки в возрасте до семи лет живут в мире стремлений. Они активно овладевают своим телом и окружающей средой. Всё время бодрствования уходит у них на то, чтобы научиться управлять своими пальцами, руками, ногами, кишечником, игрушками и отношениями. Воля толкает их к тому, чтобы шаг за шагом становиться хозяевами своего тела и мира. Чтобы внутренняя система управления развивалась нормально, девочкам в возрасте «посмотрите на меня» нужны занятия, требующие волевых усилий, чтобы тренировать их волю; им надо устанавливать жёсткие границы, формирующие волю; им необходима размеренность жизни, направляющая волю, а также поддержка родителей, чтобы они научились доверять своим внутренним побуждениям.

Поведение, соответствующее возрасту, и наша адекватная реакция на него позволяют девочкам развиваться по своему собственному расписанию. Нам приходится много читать о девочках, развивающихся слишком быстро, и о том, что для них, вероятно, было бы лучше, если бы мы оберегали их от тревог и забот взрослой жизни. Если мы хвалим свою дочь за поступки, соответствующие возрасту, то это позволяет ей следовать своим внутренним импульсам, а не вытаскивать себя силой в мир, которого она не понимает. Если же девочку поддразнивают дружбой с мальчиками, называя «маленькой леди», если ждут от неё взрослых поступков, то от этого она только смущается и теряется. Попытки думать и действовать несоответственно возрасту разрушают веру девочки в свою внутреннюю мудрость, в ощущение внутренней готовности к конкретным поступкам.

Уважайте потребности дочери. Крик младенца сигнализирует об эмоциональных или физических страданиях. Малышке сыро, голодно, холодно, одиноко, она сердита, устала или заскучала и поэтому требует немедленного внимания и заботы. В возрасте между четырьмя годами и семью плач становится более дифференцированным, хотя по-прежнему указывает на то, что дочери необходимы наше внимание и помощь. Откликаясь на крик девочки о помощи, мы тем самым показываем ей, насколько серьёзно мы её воспринимаем, какими важными считаем её потребности и как мы о ней заботимся. Мы учим девочку, что нет ничего зазорного в том, чтобы попросить о помощи, что её потребности имеют важное значение, и благодаря этому предотвращаем развитие в ней склонности ставить на первое место дела окружающих в ущерб своим собственным нуждам. Нам всем легче жить, когда девочка понимает, что забота, направленная на других, должна вернуться к ней обратно.

Не лишайте девочку права на любые эмоции. Внутренняя система управления —местилище эмоций, чувств и интуиции. Если мы отрицаем жизнь чувств своей дочери, то мы препятствуем развитию у неё способности понимать себя и действовать, исходя из этого понимания. Если люди, которым девочка доверяет, позволяют себе речения типа «Ты на самом деле этого не чувствуешь», «Не плачь, это не больно», «Всё в порядке, ничего страшного не случилось», когда в действительности это не так, и «Это всего лишь притворство», то она начинает не верить себе самой.

Если какие-то эмоции дочери, например гнев или уныние, либо её поведение вроде постоянного нытья и открытого неповиновения доставляют нам хлопоты и вызывают наше неудовольствие, то ключ к их пониманию мы можем найти в своём собственном детстве. Разрешали ли нам открыто сердиться или грустить, когда у нас было такое настроение? Или нам приходилось натягивать на себя улыбку, невзирая ни на что? Чувствовали ли мы поддержку, когда, собрав всю свою волю, пытались выяснить, как действует новая игрушка, или научиться открывать коробку с кукурузными хлопьями без посторонней помощи? На наше родительское поведение оказывает огромное влияние то, что было разрешено или не разрешено в семье наших родителей; такой ретроспективный взгляд поможет нам в наших усилиях стать более открытыми, более доступными в наших стараниях поддержать в дочери волеизъявление, сильные эмоции, чувства, интуицию.

Учите дочь удивляться. Связь нашей внутренней системы управления осуществляется через символические образы наших сновидений, древних мифов, детских сказок и природы. Голос души обретает силу в непрерывной связи со всеми этими источниками. Уже в самые первые годы жизни дочери мы должны обратить внимание на волшебство природы и на красоту древних сказаний. Они станут для неё тем глубоким кладзем, откуда она всегда сможет черпать живительную воду надежд, силы, отваги, понимания, сострадания и доброты.

*Своим чудом старушка-луна
Каждую ночь удивляет малышку.
И крохотным пальчиком тычет она
На эту блестящую жёлтую крышку,
Что сквозь ветви деревьев сияет, Рассыпая по листьям песок золотой.
«Глядите, Луна», —
потрясённо дитя изрекает
И тут же в кроватке своей затихает,
Уснув среди блёсток, разбросанных щедрой рукой.
Карл Сандбург «Детская Луна»*

Ограды

Поведение дочери всегда надо рассматривать с точки зрения установления связей с окружающими.

Большинство поступков — и положительных и отрицательных — наши дочери совершают, желая испытать и определить границы во взаимоотношениях с людьми. «Где я начинаюсь и где заканчиваюсь?» и «Каковы мои обязанности в отношении тебя?» — вот те неосознанные вопросы, которые постоянно сквозят в поступках девочки. Границы, которые мы устанавливаем для своих дочерей, и мера последствий, которую мы для них выбираем, закладывают основы сложного процесса становления внутренних личностных границ, которые позволят девочке чувствовать себя в мире компетентно и спокойно.

Младенцы, малыши и младшие дошкольники нуждаются в постоянном наблюдении и помощи. Нескончаемый поток их нужд утомляет, самым суровым образом испытывая выдержку даже самых терпеливых и преданных родителей. Эти годы нередко бывают и самыми трудными, потому что родителям приходится быть на страже круглые сутки. Зачастую мы сами усложняем себе задачу из-за некоторых ошибочных представлений о девочках.

Начинать нужно с железных решёток. Девочки — это не маленькие взрослые, и поэтому они не могут с первого же слова понять, чего мы от них хотим, что им можно и чего нельзя. Девочки в возрасте до семи лет мыслят образами, то есть как бы изображениями, а не понятиями, поэтому нет никакого смысла растолковывать им, что, почему и как. Мы должны сделать то, что всем нам сделать в эти занятые с утра до ночи дни крайне трудно. Мы должны встать с удобного кресла или оставить только что начатое дело, подойти к дочери, привлечь её внимание и показать, как что-то делается. Например, почистить ей зубы первые несколько раз, а потом ещё не однажды проделать это вместе с ней снова и снова, ибо только так она получит то, что ей нужно, — общение, связь. Наслаждаясь нашим к ней вниманием, она попытается справиться с нужным делом сама, а от первого успеха возрастёт её способность делать, в конце концов, всё самостоятельно.

То же самое касается и поступков, которые мы хотим предотвратить, например, чтобы она не выбегала на улицу и не ела ядовитые красные ягоды. Мы должны подойти к дочери, взять её за руку, увести с улицы и твёрдо сказать: «Нет! Ты никогда не должна переходить улицу одна, а только со мной за руку». Необходимы постоянные напоминания и подкрепление наших слов, пока она, наконец, не поймёт, что мы не шутим и что такие поступки запрещены. Тон нашей речи, манера держаться и постоянство наших требований значат для неё гораздо больше, чем любые слова.

Слишком большая свобода выбора портит девочку. Мы никогда не можем избаловать своих дочерей избытком любви, но в этом возрасте мы предоставляем им слишком большую свободу выбора. Маленькой девочке нужно чётко знать правила, распорядок дня и то, чего в связи с этим ожидают от неё. «Что ты хочешь сегодня на завтрак?» слишком пространный вопрос для ребёнка, мыслящего образами. Выбор из двух возможностей, как, например: «Тебе дать на завтрак яблоко или апельсин?», — может оказаться под силу одной девочке и быть затруднительным для другой. Нам кажется, что мы таким образом учим дочь принимать решения, но на самом-то деле мы просто погружаем её в пучину смятения, когда предлагаем слишком широкие возможности выбора раньше, чем она овладеет необходимыми: для этого интеллектуальными навыками.

До тех пор пока дочери не исполнится шесть-семь лет, разрешение житейских вопросов, что будет на завтрак или на полдник, когда нужно чистить зубы, пора ли ложиться спать и тому подобное, мы должны взять на себя. «Ты хочешь пойти к Мелиссе в гости?» — вопрос, ответить на который маленькая девочка не в состоянии. Мы должны прислушаться к её словам, когда стоит вопрос, любит ли она играть с Мелиссой, но выбрать приятную и безопасную среду для её игр — задача, которую решать должны мы сами.

Многим из нас претит такой диктаторский подход. «А как же её собственное мнение?» — можем спросить мы. Однако, полагая, что воспитание маленькой девочки — демократический процесс, мы совершаем большую ошибку. Если наши решения преподносятся в ласковой, но твёрдой манере, если мы просто ставим дочь перед фактом, то она почти всегда согласится с нами, потому что ощущает себя в безопасности, когда ответственность за решение лежит на наших плечах. Всё, конечно, изменится, когда дочка подрастёт, разовьётся её самовосприятие и сформируется то, что Пиаже назвал конкретно-операциональным мышлением.

Исследование адаптации детей, выросших в семьях с тремя различными стилями воспитания — *авторитарным, демократичным и всё-позволяющим*, — дало удивительные результаты. Авторитарные родители устанавливают строгие нормы, предоставляют мало свободы выбора и требуют от детей неуклонного следования семейным принципам. Демократичные семьи действуют с позиций справедливости, учитывая чувства и ощущения каждого члена семьи, предоставляют большую свободу выбора и большое значение придают совместным делам. Детям, родители которых проповедуют вседозволенность, разрешают верить во что угодно и вести себя в соответствии со своими прихотями. Это исследование, длившееся довольно долго, показало, что дети, выросшие в обстановке вседозволенности, став взрослыми, испытывают трудности при необходимости сотрудничества и взаимодействия с окружающими. Детям из демократичных семей во взрослой жизни трудно принимать решения. Те же, кто растёт под опекой авторитарных родителей, становятся наиболее приспособленными ко взрослой жизни, способными принимать решения, соблюдать закон и сотрудничать с окружающими.

Мы проводим чёткое различие между *авторитарным* воспитанием и *жёстким авторитаризмом*, который может быть назван четвёртым стилем воспитания. Такие родители утверждают свою власть жестокостью и насилием, не обращая никакого внимания на потребности, чувства и благополучие членов семьи. Дети, воспитанные в таких условиях, ещё менее приспособлены к жизни, чем из трёх остальных групп, и нередко именно они, став взрослыми, издеваются над детьми и бывают психически неустойчивы. Мы рекомендуем воспитывать девочек до семи лет в *благожелательно-авторитарном* стиле, когда руководство дочерью мы осуществляем по-доброму, с пониманием и сочувствием к её позиции. Такое положение дел убеждает девочку в том, что мы всегда позаботимся о ней, и освобождает её от бремени ответственности за ситуацию, что ей пока не под силу.

Мера последствий, соответствующая проступку, повышает самооценку. Последствия должны соответствовать проступку и не откладываться надолго. Вероятно, самая распространённая ошибка, которую

совершают родители, определяя меру последствий за проступок для маленькой девочки, — к последствиям прибегают спустя много времени и они бывают несоразмерны проступку. Порой мы также не учитываем, на ком в действительности лежит ответственность за случившееся. Давайте рассмотрим следующий пример:

Если дочка не съела свой обед и мы заявляем: «Останешься без десерта!», — единственной её реакцией будет появление чувства беспомощности и протеста. Ничего другого мы ей не оставляем. Такая мера последствий не имеет ничего общего с той проблемой, которая лежит в основе отказа от обеда, и слишком велика для неё, ибо подрывает её уверенность в своей способности вести себя иначе, так, чтобы вернуть себе потерянную привилегию. Существует множество причин, почему маленькая девочка вдруг отказывается есть. Может быть, обед был подан слишком поздно, а она к этому времени уже устала, перетерпела чувство голода? Может быть, она чем-то перекусила незадолго до обеда? Может быть, случилось что-нибудь и она слишком расстроена, чтобы есть? Может быть, еда действительно неприятна ей на вкус? Мы должны учитывать все эти факторы, прежде чем решиться на какие-нибудь действия, которые заставили бы её в будущем есть лучше. Если какие-либо из перечисленных обстоятельств повлияли на аппетит ребёнка, то ответственность за это лежит на нас, потому что она ещё слишком маленькая, чтобы всё предусмотреть.

Если же девочка просто не хочет попробовать новое блюдо, которое кажется ей непривлекательным на вид, мы можем прибегнуть к последствиям, которые взывают к её чувству справедливости. Мера последствий, которую мы выберем, может быть такой же простой, как и правило, что каждый в семье должен съесть хотя бы один кусочек каждого блюда. Если блюдо не понравится, то можно его и не есть, поскольку один кусочек на пробу уже съеден. Это правило легко соблюсти, оно справедливо в отношении всех и оставляет возможность пошутить. Конечно, маленькой девочке о нём каждый раз придётся напоминать, пока она его не усвоит.

Вопреки распространённому среди родителей убеждению, мы вовсе не должны немедленно решать, что делать, если дочка ведёт себя не так, как мы считаем нужным.

Ж: Как часто мне приходилось наталкиваться на сопротивление своей маленькой дочери или на её настойчивость в чём-нибудь, и я при этом не знала, что же мне делать! Тогда я говорила себе: мне нужно немного подумать, посоветоваться с мужем или с друзьями, — и это помогло мне избежать вспышек гнева и действий, о которых потом пришлось бы пожалеть.

Меня поражает способность моей дочери Дэйл находить способы привить ее дочери Мэнди семейные правила. Недавно я зашла к ним на чашку кофе. В этот момент Мэнди во второй раз за день перевернула горшок с цветком в гостиной. По лицу дочери я могла бы сказать, что она была недовольна необходимостью снова убирать землю. Но на этот раз Дэйл сказала Мэнди: «Я очень расстроена тем, что ты своим мячиком опять опрокинула горшок. Сейчас я помогу тебе убрать грязь, а мячик отправится в шкаф до тех пор, пока мы снова не сможем взять его оттуда для игр». Мэнди аккуратно собрала совочком землю в горшок, а потом, счастливая, поскакала играть в свою комнату.

Твила, мать двадцатидевятилетней Дэйл и бабушка трёхлетней Мэнди

Используйте «торможение», а не «тайм-аут». Мы предпочитаем «затормозить» действие, а не прекратить его вовсе, потому что этот популярный дисциплинарный метод, на наш взгляд, используется неправильно. Если поведение девочки мотивировано налаживанием связей, а мы уверены, что это именно так, то, отправляя её в другую комнату на десять минут и тем самым отделяя от всех, мы можем преуспеть только в том, что она будет испытывать чувство гнева, обиды, беспомощности и казаться себе отверженной всеми. Все мы себя плохо ведём, когда ситуация выходит из-под контроля, и наши дочери тому не исключение. Малышки теряются, когда мы требуем от них сделать что-либо слишком быстро. Например, настаивая на том, чтобы они немедленно прекратили игру и перешли к делам, связанным с подготовкой ко сну, мы автоматически подталкиваем их к сопротивлению. Четырёхлетний ребёнок ни за что тотчас же не отправится сам чистить зубы, как бы нам того ни хотелось. К этому времени суток дочка уже устала, и ей трудно сделать это быстро, да еще и одной — ей нужна компания. Если мы вовремя поймем момент, то нам потребуется лишь «торможение», то есть, сказав: «Пойдём чистить зубы вместе», — и, возможно, посадив её к себе на колени, мы сделаем дело и еще испытаем чувство близости, которое так нужно и нам и ей. Если же время упущено, то для девочки, совсем потерявшей контроль над собой, которую уже невозможно успокоить ни на руках, ни укачиванием, полезнее будет тайм-аут. В этом случае мы рекомендуем поместить её в тихое, спокойное место вдали от домашних дел, но не закрывать её там. Зная, что мы рядом продолжаем заниматься своими делами и видим, что она делает, девочка получит обоснованный повод успокоиться самостоятельно, не ощущая своей отверженности и заброшенности, как это могло бы быть за закрытой дверью. «Торможение» — это метод, придающий, а не отнимающий силы. Со временем у дочери разовьётся способность контролировать своё поведение, свидетельствующая о её поступательном движении на пути к нравственной зрелости, что мы все надеемся увидеть в своих дочерях.

Сексуальность

Многие, увидев этот заголовок, вероятно, подумали: «Ну уж нет! Мы что, уже должны думать о сексуальности своей дочери? Она пока что слишком мала!» Это отношение, на наш взгляд, вполне оправданно, так как «сексуальность» предполагает взрослое осознание и понимание того, что значит «быть сексуальным», а этого у девочек в возрасте до семи лет нет. Термины «чувственность» или «глобальная телесность», вероятно, больше подходят к физиологическим ощущениям, которые испытывают наши дочери. Чувственное наслаждение от кормления материнской грудью и от плавания в теплой воде, ощущение мягкой шерсти, в которую укутывают малышку, брыканье толстыми ножками — всё это зачатки сексуальности маленькой девочки. Одежда, которая вызывает чувство свободы и красоты, возможность напрячь свои мышцы, бегая, лазая, прыгая, и при этом насладиться похвалой зрителей — всё это увеличивает радость малышки от владения своим телом. У неё развивается чувство доверия к тому, что приносит ей удовольствие и что ей самой нравится. Это очень важный опыт в формировании здоровой сексуальности.

Сексуальная революция в значительной степени ослабила наши нравственные устои: мы стали

спокойнее относиться к тому, что интимные отношения открыто показывают в кино и по телевидению, и, вероятно, даже у себя в спальне стали чувствовать себя свободнее, но у большинства из нас по-прежнему перехватывает дыхание, если мы сталкиваемся с «этим» в поведении своих дочерей. Мы зачастую откладываем мысли об «этом» на потом, когда дочь станет старше, но наши установки в отношении собственной сексуальности и то, как мы относимся к детскому интересу и к вопросам по этому поводу, оказывают огромное влияние на восприятие девочками самих себя и своего тела.

Женская сексуальность неотделима от стремления к привязанности и от образа собственного тела. Наши дочери — существа сексуальные, и их любопытство и интерес естественны и нормальны. Как бабочка выходит из своего кокона, так и сексуальность маленькой девочки медленно раскрывается в контексте её отношения к себе, к другим и к окружающему миру. Её первые переживания и ощущения, связанные с тем, чтобы чувствовать себя любимой, нужной, способной устанавливать взаимоотношения с окружающими, довольно долго сказываются на её чувстве уважения к себе, жизненно важном для развития здоровой сексуальности. Те установки в отношении собственного тела и его «правильности», которые девочка получает в раннем детстве от окружающих, скажутся впоследствии на её способности испытывать удовольствие и удовлетворение. Положительный образ своего тела с самого начала оказывает громадное влияние на всё развитие девочки.

Широко распространённое стыдливое отношение к своему телу, которое свойственно в нашем обществе многим взрослым, играет не последнюю роль в функциональных расстройствах интимной сферы, с которыми сталкиваются многие из нас, слышат об этом от своих друзей, читают в газетах, журналах и книгах. Долговременные исследования сексуальной зрелости и адаптации свидетельствуют о том, что от степени принятия своего и чужого тела напрямую зависят уверенность в себе, самооценка и удовлетворённость в интимных отношениях.

Для большинства родителей основной страх за дочь концентрируется вокруг сексуальности. Вдруг её изнасилуют? Вдруг она начнёт слишком рано? Вдруг её обидят? Вдруг она забеременеет? Какова вероятность её заражения заболеваниями, передающимися половым путём, такими как герпес и СПИД? Специалисты по сексуальному просвещению Юдифь и Сол Гордон утверждают, что опасность быть использованными гораздо меньше у людей с высоким уровнем самовосприятия. В своей книге «Консервативное воспитание ребёнка при сексуальной вседозволенности в мире» они говорят о том, что девочки, которые не ценят своё собственное тело и свои чувства, склонны переоценивать это у других и более подвержены опасности сексуального насилия, промискуитета (неразборчивость в половых связях при их множестве) и ранней беременности.

Когда моя средняя дочь была в возрасте между двумя и четырьмя годами, она всё время себя тербила там, внизу. Мы с мужем чувствовали себя из-за этого очень неловко, особенно если приходили гости. Наш доктор сказал, что всё вполне естественно, но мне это всё-таки доставляло массу беспокойства. Я думаю, мои родители были довольно строги в отношении всего, что касалось

сексуальности, и мысли о сексуальности дочери постоянно тревожили меня. В конце концов, Лиа поняла, что так трогать себя можно только наедине с собой. И мне стало намного легче.

Мара, тридцати шести лет, мать трёх дочерей

Мастурбация — это нормально. Точно так же, как всё вокруг, малыши с удовольствием исследуют свои гениталии, ту часть тела, которая обычно прикрыта пелёнкой. Маленькие девочки очень быстро обнаруживают, что поглаживание гениталий вызывает приятные ощущения, и нам, как и Маре из предшествующего рассказа, это может показаться неловким. Специалист по уходу за детьми доктор Пенелопа Лич в своей книге «Ваш малыш: с рождения до пяти лет» советует нам относиться к этому так же, как к ковырянию в носу — делать можно, но только в уединении. Никакие угрозы и увещания не прекратят мастурбацию. Наши дочери всё равно будут продолжать мастурбировать, но ещё и отягощенные чувством вины. Изучение того, что доставляет удовольствие, и знание того, как доставить себе удовольствие, играют жизненно важную роль в развитии способности испытывать удовлетворение во взрослой жизни.

Интерес к другим сексуальным исследованиям тоже нормален. Природное любопытство маленькой девочки к телу распространяется и на окружающих ее людей. Первыми под её пристальное внимание попадают родители, братья и сестры. Многие отцы бывают удивлены вопросом вроде: «Ну как твой пенис?» Ответив на него просто: «Спасибо, хорошо», — мы показываем дочери свою открытость и готовность к беседам на сексуальные темы, как бы приглашаем её задавать новые вопросы. А она просто пытается провести различие: у папы есть пенис, а у неё нет. У неё есть вагина, как у мамы.

А как насчёт *зависти к пенису!* Мы согласны с тем, что зависть к пенису у девочек нельзя понимать буквально; в возрасте от трёх до пяти это всего лишь любопытство, и интерес этот преходящ. Для нашей девочки гораздо важнее, чем обнаружение анатомических различий, то, как она воспринимает обращение отца с матерью, и то, как оценивают её как женщину. Малозаметные унижения и чёткие полоролевые различия в обязанностях, как, например, то, что мама ведёт домашнее хозяйство, а папа ходит в завораживающий Внешний Мир делать Важную Работу, усиливают интерес девочки к обладателю пениса/власти. Дочь никогда не заключит альянс с отцом в ущерб матери — такое представление было навязано нам первыми теоретиками развития, — если только мать не отсутствует вовсе или абсолютно не справляется со своими обязанностями. В нормальных условиях девочка поддерживает тесную связь с матерью и довольно интенсивно строит отношения с отцом.

В раннем возрасте девочки интересуются сексуальными вопросами так же, как и любыми другими открытиями, которые им удаётся сделать в этом мире. Как мы уже говорили выше, их сексуальность в этом возрасте лучше называть глобальной телесностью. Помня о том, что в эти годы дочери мыслят образами, мы сначала должны понять, о чём же конкретно они нас спрашивают, а уж потом решать, стоит ли пускаться в обсуждение сложностей полового акта и тому подобного.

Когда Люси спросила, как ребёночек попадает к маме в живот, я подумала: «Боже мой! Готова ли я к

этому?» Потом я поняла, что она спрашивает не о половых отношениях, соитии и даже не о сложностях процесса оплодотворения. Когда я ответила, что ребёночек вырастает у мамы в животе из семечка, она сказала: «Я так и думала. И Дженни говорит точно так же», — и вышла, подпрыгивая.

Элли, тридцати лет, мать четырёхлетней Люси

Если в вопросах дочери или в разговорах проскальзывают намёки на сексуальные исследования с друзьями по играм, продолжать эти разговоры нужно с большой осторожностью. Вероятно, каждому из нас памяты те случаи из своего детства, когда мы тоже играли в сексуальные игры. Чаще всего самым неприятным в этом был момент, когда нас заставляли за такой игрой родители, именно об этом мы, вероятнее всего, помним до сих пор. Застигнутые за таким занятием, мы испытывали угрызения совести, как будто делали то, чего никак не следовало делать. Специалист по воспитанию детей Эда Лешан, чью замечательную книгу «Если ваш ребёнок сводит вас с ума» мы вам настоятельно рекомендуем, советует никогда не стыдить дочь, а объяснить ей, что её любопытство нам понятно, но, когда к нам приходят наши взрослые друзья, мы ведь никогда не раздеваемся догола, поэтому и ей не следует этого делать.

В сексуальных играх девочку подстерегает опасное? быть использованной более старшими детьми, которые буду досаждают ей своими действиями и могут нанести вред. У многих из нас остались рубцы от ранних экспериментов, инициаторами которых, конечно, были не мы, но мы не знали и как их приостановить, потому что были слишком малы. Если дочь может прийти к нам со всем, что её волнует или пугает, не боясь быть поднятой на смех, наказанной или выруганной, то это наилучшим образом защитит её от пагубной сексуальной эксплуатации. Научите её говорить, когда она с кем-нибудь уходит: «Сначала я должна спросить у мамы: (или у папы)», — и это предостережет ее от любых посягательств.

Каждая семья сама должна решить, как подойти к этому деликатному и опасному предмету, чтобы не вызвать у девочки ненужного беспокойства и не спровоцировать паранойю. Одни родители считают, что полезно читать детские рассказы о сексуальных посягательствах. Другие играют в игры типа «Что ты будешь делать, если...?» и так учат детей, как надо себя вести в случае опасности. Средства, обеспечивающие безопасность девочки в возрасте «посмотрите на меня», больше всего годятся, вероятно, для девочек в возрасте от четырёх до семи лет. Более подробно о сексуальных посягательствах и об оказании помощи дочерям при обнаружении признаков посягательства или насилия читайте в главе 10.

Следуйте за дочкой. До трёх лет большинство детей физически или эмоционально бывают не готовы к тому, чтобы пользоваться туалетом без «аварий». Конечно, существуют индивидуальные возрастные различия в такой готовности, тем не менее мы обнаружили, что, если позволить ребёнку идти в своём развитии немного впереди наших требований, это даёт ему возможность овладеть теми навыками, к которым он уже готов, без ненужного стресса для него и лишнего беспокойства для нас. Если девочка внутренне созрела для того, чтобы пользоваться туалетом, она обычно делает это легко и быстро с минимумом неприятностей.

Лучше всего начинать с того, чтобы подобрать подходящий стульчик с горшком, поставить его «на своё

место», рядом с туалетом, так, чтобы ваша дочь имела возможность садиться на стульчик всякий раз, когда она о нём вспомнит, независимо от того, сделает она что-либо или нет. В конце концов, у неё образуется связь между желанием воспользоваться стульчиком и чувством выполненного долга и она сама захочет ходить в штанишках вместо пелёнки. Поддержите её усилия похвалой, и дело пойдёт вперёд ещё быстрее, тогда как обвинения, брань или упрёки могут лишь повернуть процесс вспять.

Учиться контролировать кишечник и мочевой пузырь означает учиться контролировать себя. Когда-то родители ошибочно взяли на себя ответственность за *приучение* дочерей к контролю за кишечником и мочевым пузырём. На самом деле это вещь очень интимная, и каждый из нас от природы способен овладеть этим, как только будет внутренне готов. Если мы начнём требовать от дочери такого контроля слишком рано или будем каждый раз демонстрировать своё неудовольствие и неодобрение её неспособности осуществлять его, мы тем самым отвлечём внимание дочери от формирования внутреннего контроля и загоним её в ловушку беспрерывной борьбы с нами, что только замедлит процесс.

Нам понятны причины, по которым в детских садах и яслях требуют, чтобы дети, прежде чем начнут посещать эти учреждения, научились обходиться без пелёнок, но попытки ускорить процесс приводят к неоправданному напряжению в семье. Это всё равно, что снова и снова учить свинью петь. Девочка будет артачиться и делать назло, что только осложнит жизнь всем.

Как бы нам ни хотелось, чтобы наша дочь соответствовала ясельному стандарту, равнялась на детей сестры или соседки, она всё равно будет расти по своему собственному расписанию, развиваться по своему собственному графику, и, если мы хотим быть мудрыми родителями, мы будем следовать за ней, а не пытаться насильно раскрыть почку, которая ещё не созрела.

Положительный настрой

Положительный настрой, который стоит за поступками и высказываниями девочки, идёт из глубины её души. Рассматривая её проступки, капризы и одержимость как проявления незрелости, а не как пороки, мы сможем увидеть то, что стоит за ними, и тогда мы поймем, что же она есть на самом деле. Этот новый взгляд поможет нам формировать и направлять дочку, развивая ее задатки в способности, таланты и возможности, чтобы она смогла выполнить своё предназначение на земле. Необходимо помнить, что до семи лет то, что движет девочкой, сильнее её самой. Неважно, сколько раз мы повторили дочери, что нельзя трогать бабушкину антикварную вазу, все равно душа тянется к красоте и заставляет её ласково гладить вазу. Ниже приведены примеры поступков и высказываний, которых можно ожидать от девочки в возрасте до семи лет.

Поступок: *Ноем, если мы заняты.*

Положительный настрой: Тебе нужно, чтобы я уделила тебе побольше внимания.

Поступок: *Кричит, если что-то не получается.*

Положительный настрой: Эта задача слишком трудна для тебя. Хочешь, я тебе помогу?

Высказывание: *Я ненавижу свою школу.*

Положительный настрой: Ты пока ещё не привыкла там. *Или:* Тебе нравится быть дома. *Или:* Ты расстроилась вчера, потому что учительница накричала на Джимми.

Поступок: *Хлопает по полной чашке кофе.*

Положительный настрой: Вот какая ты уже сильная: можешь заставить колебаться весь мир. *Или:* Я должна убирать от тебя подальше всё горячее.

Высказывание: *Я ещё не хочу спать.*

Положительный настрой: Если ты боишься, что к тебе опять придёт плохой сон, мы можем оставить свет в коридоре. *Или:* Тебе не хочется бросать строить эту замечательную башню.

Поступок: *Не реагирует на наше «Нет».*

Положительный настрой: Ты уже большая девочка и хочешь действовать самостоятельно. *Или:* Ты так увлеклась игрой, что явно нуждаешься в помощи, чтобы вернуться на землю. *Или:* Тебе надоело слышать моё «нет» каждые пять минут, и ты отключилась от меня.

Поступок: *Забывает выполнить свои самые простые обязанности.*

Положительный настрой: Ты согласна выполнять эти обязанности, но я забыла, что ты ещё не настолько большая, чтобы помнить о них всё время. *Или:* Тебе не нравятся эти обязанности, потому что они слишком трудны для тебя. *Или:* Тебе нужно помочь освоить эти обязанности. *Или:* Я слишком много ожидала от тебя.

Если нам трудно увидеть или услышать положительный настрой за действиями дочери, то, возможно, причина тому — наша приверженность старой системе убеждений. Не кажется ли нам, что своими поступками она хочет нам отомстить? Или мы боимся, что подумают окружающие о её поведении? А может быть, нас втайне задевает то, что она более любима, хороша собой, что у неё больше нарядов, чем было у нас в детстве? Небольшой экскурс внутрь себя поможет нам многое понять и изменить свою реакцию на поступки дочери.

Услышать положительный настрой за проблематичными высказываниями и поступками дочери легче, если мы твёрдо знаем: с ней трудно не потому, что она хочет нас позлить, так как она плохой человек, или жаждет сделать нашу жизнь невыносимой. Все её действия продиктованы желанием проверить свои возможности влиять на окружающий мир, наладить связи с людьми или сохранить отношения с ними. Постоянно помня об этой мотивации, ниже заполните пропуски описанием наиболее неприятных для вас поступков и высказываний дочери и попробуйте сформулировать скрывающийся за ними положительный настрой.

Поступок: **Положительный настрой:**

Поступок:

Положительный настрой:

Высказывание:

Положительный настрой:

Поступок:

Положительный настрой:

Поступок:

Положительный настрой:

Высказывание:

Положительный настрой:

Нужно действовать

Особенно большие изменения в умственном, и физическом развитии происходят в первые пять лет жизни.

Айрине П. Стайвер «За пределами Эдипова комплекса» Записки из Стоун-центра

Если в доме есть девочка в возрасте до семи лет, мы, родители, всегда очень заняты, у нас масса забот и хлопот. Нам кажется, что мы уже хорошо знаем это маленькое существо, но вдруг она делает очередной скачок в развитии, и всё меняется. Ниже даны некоторые рекомендации, как направлять полёт наших крохотных любознательных бабочек через эти годы, полные захватывающего волнения:

Оберегайте её младенчество. Пусть малышка не спеша выходит из своего кокона, не зная в первые несколько месяцев ни телевизора, ни электронной музыки, ни бешеного ритма внешнего мира. Мягкий свет, нежные краски, заботливые руки и успокаивающие звуки родительских голосов — вот что больше всего нужно маленькой девочке в начале её жизни. Слишком скоро она вылетит наружу, пробуя свои новые крылья в действительности повседневной жизни. •

Пойте, пойте, пойте! Мы знаем, что убережём ребёнка от телевизора и магнитофонной музыки в нашем нашпигованном техникой обществе, — идея почти абсурдная. Но мы всё-таки надеемся, что читатель примет во внимание то разрушительное воздействие, которое оказывают эти устройства на нежную, только ещё формирующуюся сенсорную систему малышки, особенно если у неё бывают колики и ей трудно приспособиться к этому новому, чужому миру.

Пусть оживут песни нашего детства, которые пели нам наши матери и отцы. Мы спокойно можем научить дочерей своему любимому рок-н-ролу, барабанным ритмам и блюзу, мелодиям популярных шлягеров, поп-музыке и даже современному рэпу, если относимся к приверженцам подобных вещей, но петь всё это мы должны сами. Если вы не знаете слов, то сходите в ближайший музыкальный магазин за сборником детских песенок либо прослушайте кассету или компакт-диск.

Дети вполне естественным образом откликаются на музыку, начинают подпевать, двигаться и имитировать простые ритмы ещё до того, как научатся ходить. Чтобы воспитать у них любовь к музыке, которая впоследствии поможет пережить им трудные времена, пойте вместе и организуйте семейный

ансамбль. Первые инструменты очень просто смастерить из металлических банок и деревянных ложек, упаковок из-под сухих завтраков и бобов. Мы знаем одну семью, где вместо того чтобы смотреть телевизор, после ужина все собираются в гостиной и каждый вечер поют под аккомпанемент отца, играющего на гитаре. Вот источники, которые помогут вам начать.

Приобретайте игрушки, книги и пособия, соответствующие возрасту девочки, подбирая их так, чтобы они развивали её всесторонне. Начинайте с самых простых игрушек: деревянных погремушек, мягких тряпчатых мячиков из хлопка, картонных книжек с картинками, мягких кукол — вот, пожалуй и всё, что нужно девочке в первые месяцы жизни. По мере того как она будет расти и когда вы начнёте понимать, что её интересует, предоставьте ей возможность выбирать между куклой и грузовиком, верстаком и плитой, шариками и шашками, футбольным мячом и скакалкой. Вероятно, её смогут увлечь и занятия оригами, танграммы, головоломки, шахматы, если мы предложим их в нужный момент и научим с ними обращаться.

Сказки многое дают душе девочки и облегчают преодоление ухабов на пути взросления. Мы настоятельно рекомендуем, вспомнить забытую практику придумывать истории. Незамысловатый рассказ перед сном задаёт успокоительный ритм концу трудового дня и помогает маленькому ребёнку перейти от активного бодрствования в состояние сонного покоя. Рассказывая дочери что-нибудь на ночь, мы, в отличие от чтения книги, можем смотреть ей в глаза, удовлетворяя этим её потребность в близости.

Однако это не значит, что мы вообще против чтения девочкам книг, конечно нет! Только очень важно, подбирая книги для дочери, обращать внимание на содержание, подтекст, иллюстрации, особенно пока девочка маленькая. Специалисты по средствам массовой информации утверждают, что девочки любят книжки про мальчиков, но мальчики не любят читать про девочек. Такое положение дел объясняется недостатком увлекательных книг с сильными женскими характерами. Нам эта концепция кажется сомнительной, ибо мы уверены в том, что и мальчики и девочки < ; удовольствием бы слушали увлекательные, захватывающие рассказы о смелых и отважных деяниях женщин, идущих к высокой цели и способных воплотить в жизнь свои чаяния и мечты. Очень важно также, чтобы в рассказах для девочек уделялось особое внимание взаимодействию героев. Кто как к кому относится и что они вместе делают — вот суть жизненных интересов девочки, поэтому рассказы с такими элементами обязательно тронут её душу.

...Старайтесь подбирать книги, которые учат ребёнка творчески искать мирные способы разрешения конфликтов, которые помогут ему оценить прелесть непохожести людей друг на друга, а также разнообразие природных условий, книги, где описывается жизнь разных народов и обычаи разных культур, книги, язык и подтекст которых свободны от сексизма, книги, которые воспитывают в ребёнке стремление сделать мир лучше.

Глава 10

«Я всё могу!»: возраст от восьми до двенадцати

*Помню, в девять лет я ходила по забору,
окружающему парк, и думала,
как хорошо, когда тебе девять лет,
я бы даже не отказалась, чтобы мне
всегда было девять лет.*

*Я познавала мир... Помню, у меня
было постоянное ощущение радости,
уверенности в том, что я самостоятельно
полажу с миром... Я чувствовала себя*

*спокойно и была довольна собой. У меня было ощущение, что я смогу
кое-чего добиться в этом мире, даже если буду одна. У меня есть способ поладить с ним. И я сумею
сделать это.*

Меджин, около двадцати пяти лет, Эмили Хэнкок «Девчонка внутри»

Девочка в возрасте между восемью годами и двенадцатью постепенно выходит из своего сонного мирка, сосредоточенного на семье, в мир захватывающих приключений, которые ждут её за воротами сада, когда-то определявшего её горизонт. Перед ней открываются безграничные возможности. Подобно маленькому жеребёнку, она вдруг обнаруживает силу и неутомимость своих длинных ног. Она скачет туда и сюда, вдоль и поперёк, радуясь каждому новому лужку. Известная писательница Энни Диллар пишет об этом периоде детства: «В десять лет дети вдруг просыпаются и обнаруживают, где они... Их пробуждение напоминает пробуждение лунатиков — вдруг они открывают в себе... сотни умений и навыков. Они знают соседей, они умеют читать и писать по-английски, они на ты с общеизвестными таинствами, и они чувствуют себя как люди, только что сошедшие с корабля и старающиеся крепко стоять на ногах, они как будто выплыли из небытия, чтобы поселиться в жутко знакомой жизни, которая давным-давно идёт своим ходом».

Задачи возрастного этапа развития

Развитие ребёнка можно уподобить росту дерева: зародившееся семечко постепенно слой за слоем обростает всё более сложными поступками и способностями. До семи лет у девочки растут в основном конечности и развивается воля: становятся больше крупные мускулы рук и ног, она учится оказывать влияние на окружающие её предметы и людей. Она растёт, подражая действиям и поступкам, которые видит, ощущая себя естественной частью всего окружающего.

В годы между восемью и двенадцатью фокус развития дочери смещается к тому, что педагог Вальдорфской школы-Рахима Бальдвин называет ритмической системой, — налаживаются ритм дыхания и биения сердца. С работой сердца и легких связано эмоциональное состояние, поэтому именно в эти годы расцветают чувства. В разделе, посвященном внутренней системе управления, чуть дальше в этой главе, мы поговорим о том, что должны делать родители, чтобы в эти годы помочь развитию души дочери.

Окружающие предметы больше не открывают девочке своих тайн, потому что девятилетняя девочка смотрит на них со стороны. Впервые она относится к окружающему её миру как к чему-то отдельному от неё самой, тогда как раньше для неё было невыносимо чувствовать себя в стороне от мира или в уединении. В ней пробуждается ощущение хозяйки корабля, на котором она может плыть по морям и просторам. Все, что впереди, волнует её, и именно в эти годы девочка впервые ощущает прикосновение своей судьбы. Психотерапевт и писательница доктор философии Эмили Хэнкок описывает девочку в этом возрасте как «ребёнка, который владеет собой и является пробным камнем женской сущности». Крохотные семена упали на благодатную почву, если, прорастая, расцветут способностями и талантами, которые позволят нашей дочери, когда она станет взрослой, послужить на благо миру, либо воспитывая своих детей, либо на общественном поприще, либо поднимаясь вверх по служебной лестнице. Девочки в этом возрасте с радостью впитывают в себя любые проявления жизни, и в них уже просматриваются задатки будущих компетентных женщин, какими они скоро станут. Раннее детство дочери, когда маленькая девочка была безусловно привязана к своим родителям и безоговорочно верила в их высшую мудрость и авторитет, теперь может показаться родителям золотым времечком. И вполне вероятно, нас порой потрясает, что десятилетняя дочка уже не верит в нашу непогрешимость и начинает подвергать сомнению наши идеалы и ценность нашего мнения.

Я помню, как весело было учить малышей, потому что они с радостью ожидали каждого урока и пока ещё верили в то, о чем им рассказывал учитель. Совсем не

так с детьми в третьем классе, когда они все вдруг становятся скептиками и готовы критиковать всё подряд, ставя под сомнение любой ответ учителя и даже проверяя, знаю ли я вообще то, о чём говорю!

Это время Больших Вопросов, и, если у нас не хватает терпения выслушать дочь и отнестись к её размышлениям с тем уважением, которого они заслуживают, в ее душу закрадывается цинизм.

У меня возникают такие вопросы, на которые никто никогда не знает ответа. Хотите их послушать? Зачем был создан мир? Зачем мы здесь? Почему Богу взбрело в голову делать нас? А откуда взялся Бог? Вот!

Мэрили, восьми с половиной лет

Девочку в возрасте между восемью и двенадцатью интересует существование сил добра и зла. Она намеренно спрашивает нас о том, откуда берётся зло и почему оно имеет право на существование в мире. Если нам удалось уберечь дочь от визуального знакомства с насилием по телевизору и в компьютерных играх, то она сможет осмыслить зло в пределах своего понимания и, будем надеяться, в тех рамках, в каких она в состоянии с ним справиться, в кругу людей и событий, с которыми она сталкивается в школе. Эти размышления и переживания вносят свой вклад в нормальное нравственное развитие девочки, которое, по данным широкого исследования, проведённого гарвардским психологом доктором философии Кэрл Джиллигэн, обязательно включает в себя элемент заботы; девочку всегда волнует не просто, что справедливо и честно, а что нет, но какое влияние оказывают её слова и действия на окружающих людей.

Девочки в этом возрасте лучше начинают понимать причинно-следственные связи и то, какую роль они сами играют) в конкретных событиях. Они могут представить себе, как действия отразятся на чувствах других людей и что при этом; изменится в ситуации, тогда как до достижения возраста, в котором формируется, по словам теоретика детского развития Жана Пиаже, «конкретно-операциональное мышление», они не могут удержать в сознании эту сложную цепочку.

Мама, если я приготовлю ужин на этой неделе два раза вместо одного, можно я пойду в четверг к бабушке? Тётя Дженни приведёт туда Сару. Это всего на два дня раньше, и если я на этой неделе приготовлю лишний ужин, это будет как бы за тот раз, что я пропущу на следующей неделе. Можно?

Джэнел, одиннадцати лет

В этом возрасте, девочки мыслят то разумно, как взрослые, что видно по словам Джэнел, то вдруг теряют всякую способность к разумному общению. Только что дочь казалась достаточно взрослой, как будто минули годы, и тут же удивляет нас тем, что ей нужна наша помощь в чём-то, что она давным-давно умеет делать сама.

Помню свою дочь в одиннадцать лет — она была очень самоуверенной. Меня поражала ясность её взглядов на все важные проблемы. Бывало, мы подолгу беседовали с ней о том, что она думает и чувствует, и беседы наши не были поверхностны. А то вдруг ей требовалась помощь, чтобы открыть мыльницу. Я никак не могла этого понять.

Восьми—двенадцатилетняя девочка оставляет далеко позади себя безопасный мир подражания, игры воображения и связь со всем и вся. Она обращает свой взор к волнующему миру, скрывающемуся за воротами сада, этот мир манит её новыми приключениями, Большими Вопросами и незнакомым чувством одиночества. Хотя её влекут трудности, она пока ещё немного напугана и ошеломлена. Этим и объясняются, её резкие колебания от взрослости к детству, так характерные для неё в этот период. Наше терпение и понимание стоящих перед дочерью проблем станет для неё пробным камешком и надёжным убежищем, куда она всегда сможет вернуться, если жажда исследований и подвигов заведёт её слишком далеко от самой себя. Когда девочка просит о помощи в чём-то, что нам кажется несложным для неё делом, она просит нас любить её, показать свою веру в появившуюся у неё способность самой выбирать маршрут своего путешествия по жизни.

Система отношений девочки в этом возрасте становится сложнее, а сами отношения глубже; важное значение придаётся дружеским связям, особенно с девочками своего возраста. Отрицательные аспекты женской природы могут проявляться в «парности» дружбы, когда «лучшие подруги» с враждебностью отвергают третью, ощущающую себя покинутой и несчастной.

Моё сердце каждый раз рвётся на части, когда дочка возвращается домой плача, потому что лучшая подруга решила её оставить ради дружбы, с кем-то другим. Если через несколько дней я спрашиваю дочь об этом, она отвечает: «А, я её больше тоже не люблю. Мы теперь лучшие подруги с Джейн». Три дня спустя всё опять может перемениться. Я никогда не могу за этим уследить, но всегда остро чувствую её боль

от сознания собственной отверженности.

Таня, мать двенадцатилетней Марты

Потребности

Согласие между родителями может принести большую пользу. Когда девочка этого возраста колеблется между новым чувством независимости и хорошо знакомым безопасным положением, которое осталось в прошлом, она бывает внутренне неуравновешенна. Герман Кепке, известный вальдорфский педагог из Швейцарии и писатель, в своей книге «Встреча с самим собой» подчёркивает: «Недостаток уравновешенности в ребёнке может быть компенсирован тем согласием, которое царит в отношениях между матерью и отцом. Дети воспринимают это как дар судьбы, а в поворотные моменты своей жизни — особенно...» Если родители открыто обсуждают друг с другом её проблемы, они дают* дочери возможность «крепко встать на ноги». Независимо от того, одинок ли родитель или состоит в браке, неродной или; разведённый, мы в силах облегчить дочери эти переходные годы, отведя время для обстоятельного разговора с ней об основных принципах здорового образа жизни, а не только о правильном питании и питье.

Родительская душа «обязана трудиться». Выявляя всё лучшее и всё худшее, что есть в нас, дело воспитания" заставляет нас сталкиваться со своими слабостями и недостатками. Философ Рудольф Штайнер успокаивает нас тем, что детям не нужны совершенные родители. Им нужно просто видеть, что родители стараются стать лучше. Все мы, например, знаем, что, когда мы облегчаем свой гнев, бросая обидные слова в адрес детей, мы можем почувствовать себя лучше лишь на время, если вообще сможем. Чувство вины и вызванное им неприятное состояние слишком дорогая цена за вспышку раздражения; необходимость вынуждает нас искать другие способы выражения своего гнева.

В младенчестве дочка донимала нас бессонными ночами и постоянным требованием нашего внимания. Нам пришлось мобилизовать все свои внутренние ресурсы, чтобы справиться с этим испытанием. О, благословенное время! Возраст от восьми до двенадцати приносит с собой новые проблемы. До сих пор малышка безоговорочно верила в наше всеведение, в наше абсолютное знание того, как устроен мир. Она спокойно росла, уверенная в нашем всемогуществе.

Теперь в ней развивается пронизательность, которая позволяет разглядеть трещины в нашем тщательно отремонтированном фасаде. Она думает о том, а знаем ли мы на самом деле то, о чём говорим, и требует от нас доказательств.

Она уже не подражает нам слепо, как это было в четыре года, а ищет скрытые мотивы во всем, что мы говорим и делаем, и критически отмечает все несоответствия и противоречия в наших словах и поступках.

Бесполезно отвечать девочке в возрасте восьми или двенадцати лет: «Потому что я так сказала» или: «Потому что я так всегда делаю». Её Большие Вопросы заставляют нас заново пересматривать смысл собственной жизни, свой вклад в общее дело и задумываться о том, хотим ли мы, чтобы дочка пошла по

нашим стопам.

Отец становится главным союзником. Исследования свидетельствуют, что, если отец активно участвует в жизни дочери с самого её начала, у девочки устанавливается с ним тесная и долговременная связь. Девочки в возрасте от восьми до двенадцати особенно нуждаются в участии и поддержке отца. В традиционной семье, где папа уходит на работу во внешний мир, его образ связывается у девочки с приключениями и активными действиями. Дочь с нетерпением ждёт его возвращения по вечерам, ведь он приносит с собой новости и захватывающий аромат происходящего за пределами её мирка, включающего школу и дом. Матери, которые работают дома или вне его, тоже могут и должны привлечь к себе интерес дочери, но мужской способ существования в мире особенно привлекателен для девочек между восемью и двенадцатью годами.

Психотерапевт и писательница доктор философии Эмили Хэнкок указывает, что в эти годы, когда девочку особенно сильно тянет к отцу, значительно ослабевает влияние ограничений, навязываемых обществом на то, что может делать и кем может быть женщина. Девочки в этом возрасте свободны от предписанной обществом полоролевой функции. Они вольны быть какими им захочется; они могут ощущать себя сильными, проворными, умелыми, весёлыми, остроумными, и это идёт впереди осознания ими своей женской принадлежности.

Если раньше отцы приходили в недоумение от «девчачьих штучек», доставлявших удовольствие дочери, то теперь папы не могут нарадоваться, обнаружив, как храбры и склонны к авантюрам их девочки. Египетским фараонам советовали выбирать себе в подруги девятилетних девочек, потому что они так веселы и жизнерадостны, а историки Древней Греции писали, что девочки в девять лет покидают своих матерей и их посвящают служению девственной охотнице Артемиде, известной своей мальчишеской отвагой и силой.

Девочек в возрасте от восьми до двенадцати переполняет непредсказуемая энергия, которая толкает их вперёд — исследовать и учиться. Каждая девочка использует этот импульс на свой лад, в соответствии со своим темпераментом. Одни упражняют мускулы, проверяя свою силу в занятиях, требующих физической подготовки, — лазают по деревьям, ходят по изгородям, играют в спортивных командах или занимаются индивидуальными видами спорта с наслаждением, которое удивляет многих родителей. Других привлекает сложность отношений, они доводят свои способности к социальным контактам до изысканной отточенности. Бывают девочки спокойные, мечтательные, они обращают свои взоры к литературе, воодушевляясь будущим величием на примере книжных героинь. Кто-то вдруг начинает преуспевать в математике и естественно-научных дисциплинах, стремясь стать инженером, врачом или архитектором.

Если отец поощряет девочку к риску, поддерживает её, когда она следует зову своей души, у девочки формируется здоровая самооценка. В идеале, отец должен дать в руки дочери инструмент для удовлетворения её потребности — и здесь мы воспользуемся термином психолога доктора философии Роберта Кегана — «попробовать дело своими руками»; он обеспечивает дочери практику, в которой развивает-

ся её умелость и уверенность в себе. Если девочка хочет изучать звёзды, отец ведёт её в планетарий или приносит ей телескоп. Если она мечтает принять участие в Олимпийских играх, отец находит ей тренера, подбадривает её на тренировках и присутствует на соревнованиях. Если девочку влечёт мир книг, отец ведёт её в библиотеку, делится с ней своим мальчишеским опытом чтения или советует обратиться к классике.

Ж: Когда мне было девять лет, наша семья переехала в деревню, где я очень любила помогать отцу в работах по двору: мы строили забор, сгребали сено, кормили скот.

Он гордился моим трудолюбием, моим умением играть в софтбол и моими школьными успехами. Жизнь в деревне наилучшим образом соответствовала моему авантюристическому характеру, давая мне возможность вместе с лошадью и собакой изучать мир природы, который я всё больше любила.

Девочки заслуживают равного права на образование. Девочки нуждаются в том, чтобы мы проявляли живой интерес к их школьным делам. Ощущают ли они себя активными участниками школьной жизни? Отражают ли учебники, по которым они учатся, достижения женщин и девушек? Учитывают ли методы преподавания женский стиль усвоения знаний? Поощряют ли учителя девочек к выполнению трудных работ, хвалят ли их одинаково с мальчиками? Учат ли наших дочерей так, чтобы укрепить их независимость, уверенность в себе, аналитические способности, любознательность, изобретательность, творческую активность? Выделяет ли школа тренеров и средства для занятий девочек спортом?

Девочкам в этом возрасте по-прежнему нужна наша защита. Хотя в эти годы девочка обрела новую силу и интерес к жизни, она по-прежнему подвержена влиянию стрессов, без которых не обходится наш техногенный век. Она всё ещё очень восприимчива к перегрузкам, вызванным шумовой бомбардировкой и атаками со стороны механических устройств и средств массовой информации. Классы, где учатся наши дочери, и даже наши дома перенасыщены излишними возбудителями, которые мы должны тщательно отфильтровывать: избыточное освещение, шум транспорта, радио, телевизор, видеоигры, видеофильмы, компьютеры плюс то, с чем мы сталкиваемся по дороге в школу, домой, на работу: шум транспорта, неоновые огни, реклама, радио и так далее. Даже соблазнительные витрины ведут жестокую атаку на наши органы чувств.

В дополнение к этим стрессовым факторам окружающей среды на всех детей давит, подвергая их ненужному риску, груз больших домашних заданий и необходимость их выполнения. Девочкам любого возраста нужно помочь замедлить бег, побыть наедине с собой, ввести в разумные рамки свою деятельность и поменьше сталкиваться с соблазнительными огнями современной электроники. Усвоение девочкой в возрасте между восемью и двенадцатью годами здоровых привычек значительно облегчит ей переход в отрочество.

Искусство и музыка обогащают жизнь и питают душу. В этом возрасте к девочке приходит способность спокойно размышлять. Возможность выразить свои чувства и дурные устремления — свою сущность — при помощи, например, карандаша и красок способствует нормальному развитию в эти переходные годы. Облекая свои Большие Вопросы в форму и материал художественных произведений,

девочка получает твёрдую почву для решения вопросов и сомнений в будущем. Огромную важность в эти годы приобретают домашние и школьные мероприятия, во время которых девочка сможет порисовать.

Поскольку в эти годы центром развития девочки становятся лёгкие и сердце, ей полезны движения и музыка. Когда она поёт и танцует, в лёгкие поступает больше воздуха, обогащается мир чувств, растёт способность к предвидению, возрастает восхищение и благоговение перед жизнью. Девочкам сейчас больше, чем когда бы то ни было, нужно слышать, как поют родители, разделять с ними эту радость, вознося свой хвалебный гимн жизни. Антрополог, консультант по вопросам предпринимательства и просто мудрая женщина, доктор философии Анджелес Арьен советует нам «петь ради самой жизни», потому что пение — мощный источник здоровья, и это было известно многим древним культурам. Доктор Арьен в своей книге «Четырёхкратный путь» рассказывает, что племена Океании считают: чтобы научить человека говорить правду, его сначала надо научить петь.

Я не пою, потому что я счастлив; Я счастлив, потому что я пою.

Вильям Джеймс

Внутренняя система управления

Активная жизнь девочки в возрасте между восемью и двенадцатью годами сосредоточена, главным образом, на деятельности вне дома и на друзьях. Девочку интересуют взаимоотношения между людьми и вещами. В четыре года, например, она воспринимала свою куклу как продолжение самой себя. Проводя куклу по сюжетам своей собственной жизни, маленькая девочка облегчала себе трудности бытия. Девочку в девять лет уже интересует, как устроен кабинет и что делает психотерапевт. Она задумывается над тем, как поворачиваются колёса общественной жизни. Она может организовать свою собственную жизнь. Нередко девочка в этом возрасте коллекционирует фигурки лошадей, марки, букашек или птичьи гнёзда. Огромный внешний мир манит её, и она может подняться с восходом солнца, сама выбрать себе одежду, приготовить завтрак, упаковать бутерброды, поехать на велосипеде к подруге и провести целый день в приключениях, к которым тянется её душа.

В это же время многое происходит и во внутренней жизни девочки; какие-нибудь мелочи постоянно напоминают нам о том, что необходимо быть внимательными к этой грани ее сущности. В этом возрасте девочки наиболее подвержены ночным кошмарам и нарушениям сна. Те эмоции и душевные травмы, которые были оставлены днём без внимания, потому что какие-то увлекательные события полностью захватили ее, ночью заявляют о себе зрительными и звуковыми образами. Наши рекомендации в отношении нарушений сна, приведённые в главе 7, могут оказаться полезны и сейчас, они облегчат ночные ужасы и дадут возможность нормально развиваться внутренней системе управления девочки.

Другим признаком того, что за внешней стороной жизни нашей дочери кроется внутренняя, являются частые в этом возрасте головные боли, боли в желудке, тошнота, слабость, озноб, бледность, круги под глазами и общее недомогание.. Эти симптомы редко появляются все вместе и обычно длятся недолго. Однако

мы не должны упускать из виду возможную их серьёзность и те неприятные ощущения, которые они доставляют дочери. Если же боли не исчезают подолгу, то нужно обязательно проконсультироваться у врача. Годы между восемью и двенадцатью обычно самые здоровые годы жизни, а все указанные симптомы бывают спровоцированы исключительно внешней ситуацией. Проблемы в семье, развод, школьные неурядицы и издевательства детей — вот распространённые травмы, которые в современной жизни на каждом шагу подстерегают наших непоседливых любительниц приключений.

Для того чтобы внутренняя система управления окрепла, девочка должна доверять своему внутреннему голосу, своим чувствам, интуиции, своему мозгу. Доктор Эмили Хэнкок, чья психотерапевтическая работа позволяет женщинам вернуться в своё детство и вызвать внутри себя девочку восьми— двенадцати лет, обнаружила, что девочки в этом возрасте «обладают необычайной ясностью ощущения..., что они способны выйти из себя. У девочки есть интересы и способности, что-то ей нравится и что-то не нравится, у неё есть своя позиция относительно дома, школы и соседей. Впервые обретя способность к самоотражению, девочка смотрит на себя с выгодной для нее позиции. Она примеряет вещи, принимает решения насчёт себя и своего окружения. Чаще всего именно в этом возрасте она начинает развивать тему своей жизни... Любознательная и проникательная, она... знает правду».

Воспитанием и бережным отношением к проникательности дочери, к её мудрому внутреннему голосу мы помогаем ей стать сильнее, чтобы преодолеть попытки со стороны общества ограничить её живость и чуткость, когда она вступит в отрочество. Пока ещё внешний мир почти не навязывает ей никаких ограничений в отношении того, что можно и чего нельзя делать. Чем больше девочка будет развиваться, тем жестче будут ограничения со стороны общества, тем глубже в подполье они будут загонять её настоящий голос. Наша близкая подруга психотерапевт Лиз Ханнигэн, академик медицины, которая специализируется на работе с одинокими родителями, говорит о девочках в возрасте её десятилетней дочери: «Чем больше по виду они становятся похожими на женщин, тем больше им нужна поддержка родителей в том, чтобы проявлять инициативу, задавать вопросы, рисковать». Тем больше нужна им наша помощь, чтобы оставаться самими собой и уважать своё внутреннее сокровенное знание.

Ограды

...когда мы наказываем ребёнка, мы

мешаем ему видеть самого себя.

Есть люди, которые говорят: «Но если вы его не наказываете, он может пойти до убийства». Верно как раз обратное.

Когда мы наказываем ребёнка, мы облегчаем ему этот путь. Он чувствует, что расплатился за своё преступление, отбыв свой срок.

Теперь он вправе повторить свой проступок. Действительно, чего мы хотим от ребёнка, который переступил границы? Мы хотим, чтобы он заглянул в себя, пережил нечто неприятное, начал понимать, что должен сам нести ответственность за свою жизнь».

Д-р Хаим Дж. Джинот

Ограды для девочки в возрасте от восьми до двенадцати лет представляют собой ограничения, которые способствуют развитию внутренних личностных границ, позволяя девочке «брать на себя ответственность за свою собственную жизнь». Поскольку наши дочери в этом возрасте склонны поступать именно так, то мы в роли создателей оград должны прислушиваться к их чувствам и ограничивать их" действия, если эти действия несовместимы с нормами жизни семьи. Помня о том, что девочка во взаимоотношениях прежде всего ищет близости, мы скорее сможем понять, чем мотивированы её проступки, и не будем сразу набрасываться на неё с обвинениями.

Многие родители девочек восьми—двенадцати лет жалуются на нежелание дочерей выполнять свои обязанности по дому, потому что им, видите ли, скучно, и на их вечную необходимость куда-то спешить, и поэтому они требуют, чтобы родители везли их то на занятия, то к подруге в гости, то в кино, и так далее. С этим, вероятно, ничего не поделаешь, пока мы не сможем позволять дочери отлучаться одной. Бывает, что родителей беспокоит постоянное нытьё дочери, её резкие ответы, её крайнее упрямство — всё это крайне затрудняет общение с ней в этот период девичества.

Десятилетняя Нэнси страстно отрицает любые свои действия. «Я так измучилась, — говорит мать Нэнси. — Она отказывается признаться, что разбросала игрушки своей младшей сестры, что швырнула свою одежду рядом с корзиной, вместо того чтобы засунуть в неё, что оставила после себя грязную посуду». Хотя девочка в этом возрасте уже и может взять на себя некоторую ответственность, но её прямо-таки разрывает между желанием быть взрослой и прежней зависимостью от мамы или отца, которые всё за неё делали. Она стремится быть хорошей и постоянно оказывается плохой. Ей нужны постоянные доброжелательные напоминания о том, что ошибки и необходимость руководства — составная часть взросления и обучения, и со временем она поймёт: совершить оплошность не значит быть плохой. По мере взросления девочка столкнется с серой прозой жизни, где поступки и решения не имеют однозначного смысла, плохого или хорошего. Но пока ей нужно время, настойчивые напоминания и терпимость окружающих к тому, что она ещё только учится нести ответственность за своё поведение.

Во избежание силовой борьбы, которая нередко имеет место в семьях с дочерьми в возрасте от восьми

до двенадцати лет, необходимо чётко формулировать семейные правила и требования к самой девочке. Девятилетняя девочка уже может сама себе выбрать обязанности по дому и выполнять их почти без напоминаний. Если одиннадцатилетняя дочка не успела вернуться домой от подруги к назначенному времени, определённая нами мера последствий должна быть обращена к её чувству справедливости и направлена на то, чтобы научить девочку соблюдать условия договора. Если же она пренебрегает этим договором, то на какое-то время может потерять право ходить в гости к подруге. Девочка, может быть, обидится, но не признать справедливость такого решения она не сможет.

Если мы боремся с проступками своей дочери, то бывает бесполезно составить список проступков, указав в нём необходимый тип оград и возможные последствия их нарушения, согласующиеся с чувством справедливости, соответствующие возрасту девочки и способствующие формированию ее самоконтроля. Мы даём образец, который поможет вам начать.

	Проблема/задача	Тип оград	Последствия
	Не вешает на место свою одежду	Плетень	Одежда на неделю пропадает
1			
2			
3			
4			
5			

Сексуальность

Фрейдисты называют возраст от восьми до двенадцати «периодом покоя» в жизни ребёнка, имея в виду, что ничего особенного в сексуальном плане в эти годы не происходит. Однако всем родителям известно, что очень многие девочки в этом возрасте активно интересуются мальчиками, своим собственным телом и «случаями из жизни». В среднем, девочки созревают быстрее мальчиков, но степень созревания и уровень любознательности очень разные, поэтому мы поступим мудро, если последуем за ними в их готовности к обсуждению вопросов полового развития.

Я всегда придерживалась в отношении Люси золотой середины. Мои менструации никогда не были тайной в нашем маленьком доме, и Люси без опаски спрашивала меня то об одном, то о другом. И вдруг в одиннадцать лет она стала стесняться своего тела и разговоров на сексуальные темы. Я не торопила

её. Она знает, что может спросить меня обо всём, и, я думаю, не стоит спешить с такими вещами. Пусть они раскроются сами по себе, в назначенный им природой срок.

Ноуэл, мать одиннадцатилетней Люси

В идеале, сексуальность девочки раскрывается сама собой в назначенный природой срок, но в жизни редко что бывает идеальным. Гораздо чаще девочки подвергаются испытаниям, которые толкают их к преждевременному пробуждению сексуальности. Большое количество детских инцестов и других видов сексуального насилия, более раннее, чем прежде, начало менструаций, смущение, которое испытывают некоторые родители в присутствии дочери-подростка, давление со стороны сверстников и родителей, с одной стороны, толкающее девочку к сексуальной активности, а с другой — принуждающее к воздержанию, откровенный секс, которым бомбардируют всех телевидение, кино и журналы, бытующая точка зрения «ты должна быть сексуальной, чтобы быть любимой», сексуальные издевательства, которые приходится выносить девочкам в большинстве наших государственных школ, — вот только небольшая часть тех сексуальных проблем, которые встают перед девочкой на её пути к женственности.

Детский инцест и другие виды сексуальных посягательств

Распространённой формой детского инцеста — сексуального контакта между членами одной семьи — является контакт между сиблингами (братьями и сестрами). По оценкам исследователей, сестры и братья вступают в случайные половые связи в девяти из каждых десяти домов Соединённых Штатов. Большинство маленьких детей в возрасте от двух до четырёх лет проявляют естественное любопытство в отношении тела другого пола, эти их исследования и задаваемые ими вопросы помогают малышам лучше осознать себя самих как девочку или как мальчика. «У папы есть и у брата Джеффа есть. Они мальчики. У мамы нет и у меня нет. Мы девочки», — вероятно, многим из нас приходилось слышать подобное из уст маленькой дочери. «Я тебе покажу своё если ты покажешь мне своё» — очень распространённая игра между братьями и сестрами. И это западает им в память Сексуальные исследования между братьями и сестрами близкими по возрасту, могут продолжаться и в последующие годы, но, по словам клинических психологов докторов философии Мириам и Отто Эренбергов, авторов книги «Тесны» круг: сексуальная динамика семейной жизни», эти исследования обычно не доходят до соития, поскольку у нас сильно действует запрет на инцест. Дети знают, что это плохо. Сексуальные контакты между сестрами и братьями становятся более опасными, если мальчик старше девочки.

Я пришла на психотерапию из-за чувств, которые у меня вызывает мой близкий друг. Я знаю: он использует меня и манипулирует мной, мне же он интересен по-настоящему. Но с недавних пор вместо любви у меня вдруг появилась страшная ненависть. Я не могу на это закрыть глаза, как делала раньше, и к тому же это вредит нашим интимным отношениям. Я была потрясена на психотерапии, когда поняла, что такое же чувство я испытываю по отношению к своему старшему брату. Потом я вспомнила, что мой братец проделывал со мной, когда я была маленькой. Поскольку он был старше меня на шесть лет, родители часто оставляли его вместо сиделки. Я забыла, как он мной пользовался в сексуальном плане, когда

родители уходили, а потом угрожал мне расправой, если я им пожалуюсь на него. Воспоминания эти всплыли только на психотерапии. Я чувствую себя такой маленькой, обманутой и, представьте себе, прихожу в ярость!!!

Глория, двадцати девяти лет

Всякий раз, когда маленький ребёнок используется более старшим, на повестку дня встаёт вопрос насилия и неумения сказать «нет». Пережитые в раннем возрасте посягательства со стороны старшего брата отрицательно сказываются на развитии девочки, разрушают её самооценку, нормальную сексуальность, сознание собственной силы и уверенности в себе. Писатели Дэвид Ласкин и Кэтлин О Нейл, когда готовили свою «Книгу для маленьких девочек», обнаружили, что женщины, ставшие жертвами инцеста со стороны брата, испытывают трудности в отношениях, и брак для них маловероятен. Мы советуем никогда не оставлять старших братьев, особенно в возрасте между одиннадцатью и семнадцатью годами, няньками с младшими сестрами. Положение становится очень щекотливым и опасным, потому что гормоны мальчиков играют повсюду.

Авторы книг и психотерапевты Мириам и Отто Эренберги выяснили, что дети чаще всего занимаются сиблинговым инцестом, когда родители далеки от них, безучастны, жестоки и суровы. Если у нас всегда находится время для своих детей, если они видят и знают, что мы всегда искренни с ними и готовы ответить на любые животрепещущие вопросы, ранние сексуальные исследования друг друга станут для них только естественной фазой развития здоровой сексуальности.

Когда сексуальные игры между братьями и сестрами становятся насильственными, они переходят в сексуальное посягательство. Хотя об этом и тяжело говорить, но сексуальное насилие является серьёзной угрозой для наших дочерей. В 1992 году было зарегистрировано 2 936 000 случаев сексуальных посягательств, 40% которых были доказаны. Средний возраст жертв в 1986 году составлял 9,2 года и снижается ежегодно; в 1992 году он составил уже 7 лет. Другой особенностью сексуальных преступлений, которую родителям обычно трудно признать, является то, что чаще всего это происходит внутри семьи. Чаще всего идут на это преступление не посторонние, а братья и сестры, родные и неродные родители, бабушки и дедушки, дяди, приятели и друзья семьи.

Поскольку преступник обычно запугивает жертву, чтобы она никому ничего не рассказывала, очень редко ребёнок добровольно признаётся в том, что над ним было совершено. Но девочка может намекнуть нам на то, что не всё в порядке: «Я не хочу оставаться с дядей Джо», «Мне не нравятся игры, которые затевает Джейк», «Он делает мне щекотно», «Не посылай меня, пожалуйста, опять в дом к папе!» Когда мы задаём девочке вопросы, очень важно сформулировать их так, чтобы в них не было ни малейшего намёка на упрек, отвращение или потрясение с нашей стороны. Если девочка подверглась посягательствам или насилию, она может стыдиться этого, чувствовать себя виноватой в случившемся бояться, что ей не поверят. Каждая девочка может по-своему реагировать на сексуальные посягательства и насилие. Если одна будет помнить единственный в её жизни случай мучиться от этой травмы всю жизнь, то другая сможет оправиться от насилия,

продолжавшегося длительное время, выйти из этой ситуации без особых потерь. Если мы ответим на откровения дочери доверием, заботой, сочувствием, ей будет легче воспользоваться нашей поддержкой, чтобы избавиться от своих переживаний.

Там, где имели место сексуальные посягательства или насилие, всегда остаются какие-либо следы, только нам надо захотеть их заметить. Ниже приведены признаки, которые могут свидетельствовать о том, что девочка подверглась сексуальному насилию. Обратите, пожалуйста, на них внимание.:

Странные вопросы. Многим девочкам кажется, что они сами виноваты в том, что подверглись сексуальным посягательствам. Они могут спрашивать: «Я плохая девочка?» или «Почему я делаю плохо?» Вопросы о половой жизни, которые вроде бы выходят за пределы возрастных интересов девочки, являются часто ненадёжным доказательством, поскольку; в наши дни дети повсюду сталкиваются с открытым сексом. Однако, если дочь вдруг стала расспрашивать о сексуальных! действиях или ситуациях, которые кажутся необычными, или если она как бы вдруг совершила скачок в своей осведомлённости в области интимных контактов, желательно ненароком расспросить её поподробнее.

Замкнутость и отстранённость. С травмой, вызванной сексуальными посягательствами, девочке в этом возрасте трудно справиться самостоятельно. Резкие перемены в её поведении, например, если она всегда охотно и активно участвовала в школьных и домашних делах, а тут вдруг стала спокойно отчуждённой, излишне мечтательной или скрытной, — такие перемены обязательно должны натолкнуть вас на расспросы о том, что её беспокоит и мучит. Возможно, ей только это и нужно, чтобы излить вам свои печали.

Ночные кошмары и ужасы. Они сами могут не быть свидетельством сексуальных посягательств. Проблемы со сном — частое явление у девочек от восьми до двенадцати лет, поскольку в основном происходит не физическое развитие, а эмоциональное и в душе девочки идет большая работа, никак не проявляя себя снаружи. Если ночные кошмары стали частыми или продолжают длиться длительное время, то мы должны проанализировать их содержание в сочетании с другими признаками, перечисленными в этом списке. В разделе «Внутренняя система управления» этой главы рассказано более подробно о том, как работать с вытесненными чувствами и травмами.

Сильные колебания настроения. Все девочки подвержены резким колебаниям настроения и временами бывают угрюмы или унылы. Мы к этому привыкаем. Но на постоянные и сильные колебания, не характерные для вашей дочери, нужно обратить особое внимание.

Резкие изменения в поведении. Неожиданный уход в себя или преувеличенно конфликтное поведение, как, например, взрывы гнева, излишняя угодливость или нарочитое желание вызвать раздражение, также являются признаками, на которые необходимо обратить внимание.

Сильная ненависть к себе. В ситуации сексуального насилия девочки очень часто обращают свой стыд, злость и ненависть на самих себя. Чем сильнее уязвляет девочку насилие, тем больше она злится на себя. Нередко этот признак первым бросается в глаза среди всего перечисленного выше.

Крайняя стыдливость или сверхдружелюбие. Если девочка испытывает крайнюю неловкость в присутствии мальчиков или мужчин либо чрезвычайно нежна с ними — это тоже может оказаться ниточкой, за которую нужно потянуть. Хотя очень редко бывает, чтобы девочку изнасиловала женщина, но всё-таки это случается. Поэтому повышенная сдержанность или, наоборот, нежность в отношении старших девочек и женщин также не должны упускаться из виду. **Необычные сексуальные игры.** Если девочку очень занимают сексуальные проблемы, она без конца задаёт вопросы, проявляет повышенный интерес к нашим телам или интимной жизни, а мы подозреваем возможность её сексуального контакта с другими детьми, необходимо рассматривать эти признаки на общем фоне её поведения.

Одного из перечисленных в этом списке признаков недостаточно, чтобы начать расспрашивать дочь на столь деликатную тему, либо этот признак должен уж очень бросаться в глаза. Чем дольше продолжается насилие, тем глубже эмоциональная травма.

Ситуация сексуального насилия, если дело касается собственной дочери, ранит нас в самое сердце. Как нам подойти к ней со всеми своими давно накопившимися страхами, стыдом и чувством вины, характерными для нашей собственной сексуальности? Как нам совладать со своим собственным стыдом и отвращением к тому, что случилось с ней, чтобы по-прежнему любить её и оказывать ей ту поддержку, которая ей так нужна от нас? Мы советуем всем читателям, кто подозревает, что знакомая им девочка подверглась насилию, обратиться за помощью немедленно. От того, как нам удастся справиться с этой бедой в жизни дочери, зависит, сможет ли она стать нормальной счастливой взрослой женщиной. (Телефоны в Санкт-Петербурге: 251-00-33 — центр «Омега», 567-90-15 — подростковый кабинет психоневрологического института им. В. М. Бехтерева, 164-00-05 — телефон доверия для подростков кризисной психологической службы, 108-40-41 — анонимная психологическая помощь подросткам).

Лучшей защитой от сексуального насилия являются надёжные внутренние границы, которые мы должны сформировать у своих дочерей, — умение понять, чего хочется и что нравится, умение сказать «нет» при любых попытках извне пересечь эту границу. Мы рекомендуем вам перечитать раздел «Сексуальность» в главе 9, где шла речь о том, как заложить в девочке основы умения сказать «нет». По мере того как девочка будет расти, эти основы будут укрепляться, постепенно включая в себя способность сказать «нет» в интимной ситуации. Как и когда этому учить свою дочь, каждый из нас должен решить сам. Никому не хочется беспричинно пугать девочку, прививая ей параноический страх перед каждым незнакомцем и каждой новой ситуацией. Наша задача была бы значительно проще, если бы случаи сексуального насилия касались только посторонних людей и неожиданных ситуаций. К сожалению, насильником становится почти всегда человек, которого девочка хорошо знает, и в ситуации, с которой она сталкивается каждый день. Вот ещё несколько рекомендаций.

- С самого первого дня жизни девочки будьте доступны для любых её вопросов, связанных с сексуальностью, чтобы она знала, что сможет прийти к нам с любой тревожащей её проблемой. Отвечайте на

вопросы подробно, с использованием того количества фактических сведений, какое она в состоянии воспринять, используя точные наименования частей тела, например грудь, или грудные железы, вагина, или влагалище. Обсуждайте сексуальные проблемы в обычных семейных разговорах, не устраивая специальных бесед на тему «Поговорим о сексе». Учите девочку тому, что она является хозяйкой своего тела, что это тело — её личная собственность и что она может сказать «нет!» любым прикосновениям, которые вызывают у неё неприятные ощущения.

Следуйте за девочкой в интимных вопросах. Уважайте её потребность держать дверь закрытой, видеть членов семьи одетыми, принимать ванну в одиночестве и тому подобное.

Прислушивайтесь к её «нет» и «не хочу». Говоря нам «нет» будучи еще маленькой, девочка тренируется на будущие времена, чтобы потом суметь, как мы надеемся, сказать «нет» наркотикам, ранним половым связям, курению, насилию, любым искушениям или несправедливостям, с которыми ей придётся встретиться в своей жизни. Приучайте дочь соблюдать семейные правила. Вот некоторые рекомендации:

Никогда никуда не ходить и ничего не делать с незнакомыми людьми.

Всегда спрашивать у нас разрешения, прежде чем пойти куда-либо после школы с родственниками, родителями подруги и другими людьми. В школьную комнату отдыха ходить только с подругой. Знать, что друзья не заставляют друг друга снимать одежду.

Всегда держаться с классом на загородной прогулке, на игровой площадке и на других внешкольных мероприятиях.

Рассказывать нам обо всех неприятных или неудобных «играх», которые затевает няня.

Рассказывать нам обо всём, что вызывает странные, неприятные ощущения или пугает.

- Устраивайте семейные ролевые игры. Учите девочку, что нужно говорить или делать в опасной ситуации, и потренируйте её в этом. Каждый член семьи может заняться придумыванием необычных ситуаций. «Что ты будешь делать, если мальчик, которого ты знаешь, предложит тебе пойти к нему в гости, когда родителей не будет дома? Что бы ты сделала, если бы „дядя Друг“ захотел, чтобы ты посидела у него на коленях подольше, и не разрешал тебе встать? Что ты сделаешь, если няня предложит тебе раздеться задолго до того, как надо ложиться спать?» Авторы книг, имеющие собственных детей, Дэвид Ласкин и Кэтлин О Нейл предлагают три простых ответа:

Закричать «Нет!»

Убежать.

Рассказать обо всём родителям.

- Используйте любую другую естественно возникшую возможность, чтобы предостеречь дочь от сексуального насилия. Например, в разговоре с дочерью, когда она рассказывает о школьной программе по профилактике наркомании и алкоголизма или пересказывает слышанную от подруги историю; спрашивайте у дочери, что бы сделала она, если бы сама попала в такую же ситуацию.

- Требуйте, чтобы школьная администрация внедрила программу профилактики сексуальных посягательств и насилия.

Многим из нас затруднительно вести беседы с дочерью на сексуальные темы. Нам хотелось бы отложить всё это до тех пор, пока она не станет совсем взрослой и обнаружит, какую радость доставляют интимные отношения с любимым человеком. Однако большинство из нас всё-таки согласится с тем, что гораздо страшнее мысль о возможности сексуального насилия над нашей девочкой, чем о необходимости беседовать с ней на сексуальные темы, поэтому надо попытаться завести такой разговор, пусть мы даже будем двигаться вслепую, но есть надежда, что нам удастся найти нужные слова и не сказать лишнего. Если всё, что мы скажем, будет преподнесено спокойно, резонно, беспристрастно и мягко, содержание беседы уже не будет нас особенно беспокоить. Ибо громче слов будут говорить наши собственные сексуальные установки.

Культурный подтекст сексуальных отношений

Даже если мы пытаемся воспитывать свою дочь в благожелательной атмосфере уважения, сложившееся в обществе отношение к интимной стороне жизни мужчины и женщины, сексизму* и чувственности проникает в наш дом. Что же мы можем сделать?

Сведите к минимуму время, проводимое у телевизора. Если телевизор вошёл у дочери в привычку, мы должны найти время, чтобы выяснить, чему же он учит нашу дочь. Фильмы и передачи, в которых демонстрируется откровенный секс, наглядно пропагандируют чисто потребительское отношение к женщине. Девочек учат безропотно дожидаться, пока мужчина воспользуется ее телом. Телевизионный секс нередко бывает сопряжён с насилием. Девочек учат тому, что насилие и секс неразрывно связаны друг с другом. В фильмах женщины хорошие и любимые, если они внешне привлекательны и сексапильны. Девочек учат, что они должны быть сексапильны, если хотят, чтобы их любили и принимали. Взаимоотношения между «телемужчинами» и «тележенщинами» зачастую носят исключительно сексуальный характер или окрашены в сексуальные тона. Девочки познают, что отношения с людьми мужского пола могут быть только сексуальными, при этом отвергается многогранность человеческих отношений, способных приносить радость людям разного пола во всём многообразии своих форм.

Просматривайте заранее телепрограммы и фильмы, которые дочь будет смотреть одна, и смотрите с ней вместе то, чего вы раньше не видели. Телепрограммы и фильмы с сексуальным содержанием предоставляют возможность обсудить с дочерью ценность интимных отношений.

* **Сексизм — дискриминация по полу, которая чаще затрагивает женщин (ср. расизм. Примеч. переев.**

Мы обязаны найти время, чтобы посмотреть эти передачи вместе с ней, услышать её вопросы и ответить на них всей возможной откровенностью. Мы, однако, настойчиво рекомендуем исключать из просмотра те передачи, где демонстрируются насильственные сексуальные действия и сцены изнасилования,

по крайней мере, до тех пор, пока дочь не повзрослеет настолько, чтобы оценить с позиций интеллекта тот эмоциональный ущерб и физический вред, которому подвергаются все участники этих событий.

Телепрограммы и журнальная реклама искусно внушают девочкам и женщинам, как они должны выглядеть. На самом деле многие рекламные объявления совсем не так уж безобидны и изысканны! Юные модели в журналах для младших школьников выглядят более сексапильно, чем это было даже пять лет назад, и загримированы так, чтобы казаться более взрослыми; можно подумать, что девочка должна выглядеть и действовать, как будто ей больше лет, чем есть на самом деле. Подтекст таких материалов том, что в восемь—двенадцать лет девочка должна уже быть соблазнительной, а не выглядеть на свой возраст. Это способствует нарушению питания, ухудшению внешнего вида половой зрелости нынешних девочек.

Мне кажется, что большинство журналов для младших школьников сегодня ужасны. Они формируют образ, навсёгда фальшивый, и целиком сосредоточены на внешнем виде вместо того, чтобы научить ребёнка радоваться своей непохожести на других и уважать эту непохожесть на себя в них.

Хейди, двадцати одного года,

Мы рекомендуем проводить семейные обсуждения содержания и подтекста популярных детских журналов или найти им замену. Нам очень нравится, например, журнал «Новая Луна: Журнал для мечтательных девочек» (New Moon: The Magazine for Girls and Their Dreams), адресованный девочкам от восьми до четырнадцати лет. В буклете об этом журнале сказано, что это «новый журнал, созданный девочками и женщинами для всех девочек, которые хотят, чтобы их голос услышали, а мечты принимали всерьёз». Журнал включает в себя разделы «Язык тела» (о внешнем виде и о здоровье), «Герстория» (исторические факты из жизни знаменитых женщин), «Как обидно» (почему в колледже мы должны получать степень *бакалавра*), «Она это сделала!» (живые и интересные интервью с девочками, добившимися в чём-нибудь успеха) и «Женские дела».

Слушайте музыку, которую любит дочь. Студии записи, под давлением граждан, альбомы с откровенно сексуальным содержанием или картинками насилия теперь маркируют фразой «С разрешения родителей. Откровенная лирика». Несмотря на явное засилье сексуальных материалов, нельзя сказать, что это доставляет удовольствие младшим школьникам. Хотя предупредительная этикетка адресована родителям, но и девочки могут избежать неловкости, если заранее обратить их внимание на эту маркировку.

Пытаемся мы или нет контролировать музыкальные вкусы дочери, но песни предоставляют нам ещё одну возможность поговорить с дочерью о сексе и об основных темах современной музыки. Быть в курсе модной музыки довольно трудно, особенно если мы не можем оценить её достоинств, что случается с каждым старшим поколением. Но популярная музыка отражает, а в некоторой мере и формирует вкусы, стиль, нравственные ценности и жизненные установки, которые нашим дочерям предстоит усвоить. Мы сможем повлиять на своих дочерей только в том случае, если будем разбираться в основных музыкальных течениях. С недавних пор стало модным любить блюз, рок-н-ролл и джаз прошлых лет. Знакомя дочь с музыкой разных

времен, мы расширяем её музыкальный кругозор, формируем вкус и предоставляем ей большую возможность выбора.

Отдавайте себе отчет в том, что мы неосознанно учим своих дочерей сексуальному отношению к телу. Ничто из того, что мы, родители, говорим или делаем, не проходит бесследно, каждое наше слово наполнено для дочери смыслом и может способствовать укреплению распространённого в нашем обществе отношения к сексу и к собственному телу. Подумайте над следующими вопросами:

Бывало ли так, что в присутствии дочери мы стояли перед зеркалом и жаловались на собственную полноту?

Говорим ли мы о том, что какая-нибудь наша знакомая выглядела бы значительно лучше, если бы сбросила несколько килограммов? Стараемся ли мы выглядеть хорошо, то есть пользуемся ли макияжем, следим ли за причёской, подбираем соответствующие аксессуары и тому подобное, перед тем как выйти из дому? Нужны ли нам одежда, украшения, обувь, макияж и тому подобное по последней моде? Придерживаемся ли мы разных требований к детям — настаиваем на том, чтобы дочери всегда были аккуратны, хорошо одеты, опрятны, и многое прощаем сыновьям?

Критикуем ли мы своего мужа (свою жену) в присутствии дочери за то, как он (она) одевается?

Испытываем ли мы неловкость, называя части тела своими именами?

Готовы ли мы к обсуждению сексуальных вопросов, если они возникают? j

Мы не говорим о том, что мы обязаны делать одно и Не-делать другого. Просто нужно прислушаться к тому, о чем мы говорим при дочерях, и посмотреть, в какой мере мы сами подвержены влиянию общественных установок относительно того, как следует выглядеть, чтобы быть привлекательными, любимыми, славными человеческими существами, что отрицательно сказывается на нашей самооценке или загоняет нас в ловушку строго ограниченных моделей поведения. Подозреваем, что многие из нас могли бы немало добавить к предыдущему списку. Осознав то, в чем мы сами себя ограничиваем, мы сможем воспитывать в своих дочерях более широкий взгляд на мир и на выбор жизненного пути.

Сексуальные домогательства

В большинстве исследований, которые нам удалось обнаружить по сексуальным домогательствам, речь идёт о школьниках старших классов; среди опрошенных девушек очень высок процент тех, кого в школе хватили, щипали, щупали, дразнили встречами с мальчиками, донимали унижительными комментариями. Нас бы, вообще говоря, не удивило, если бы мы узнали, что девочки в возрасте от восьми до двенадцати лет тоже страдают от сексуальных приставаний; по крайней мере, первый опыт они получают именно в этом возрасте. Где-то, когда-то девочки узнают, что они заслуживают такого обращения, а мальчики чувствуют, что имеют право так себя вести.

Это ужасно неловко, но это происходит повсюду, даже если ты идешь со своим классом на завтрак

по коридору и проходишь мимо другого класса, который ждёт своей очереди, чтобы войти. Глазее на тебя, отпускают тебе вслед: «Эй, толстуха!» или: «Посмотрите на эти сиськи!» Это отвратительно, и говорят они всегда достаточно тихо, чтобы учительница не слышала. С этим ничего нельзя поделать. Всем девочкам это ужасно противно.

Мэнди, десяти лет

Мы уделили особое внимание сексуальным домогательствам в главе о девочках в возрасте от восьми до двенадцати лет с тем, чтобы подчеркнуть: они *не* заслуживают в этом возрасте таких оскорблений.

Подвергаться такому обращению день за днём в том месте, где они вынуждены бывать по закону, унизительно. Это ведёт к нарушениям самооценки, вызывает страх, порождает злость и сеет семена безнадёжности в наших дочерях. Они заслуживают гораздо лучшего к себе отношения. И здесь мы просто обязаны вмешаться. Если наша девочка столкнулась в школе с сексуальными домогательствами, мы должны немедленно позвонить уполномоченному по надзору за соблюдением Статьи IX в школе или в школьном округе. В обязанности этого человека входит и работа с жалобами на сексуальные домогательства.

Наша дочь наверняка не единственная, кто страдает от оскорбительного обращения в школе. Если мы ещё этого не сделали, то сейчас самое время объединиться с родителями её подруг для взаимной поддержки и совместных действий. Группа *глубоко заинтересованных* родителей, обратившаяся к директору школы, где учатся их дочери, представляет собой огромную силу и обладает немалым влиянием. Наши дочери вынуждены постоянно бороться с неравноправием полов при существующей системе образования; преступно терпеть в дополнение к этому ещё и сексуальные домогательства.

Ранние менструации

Сто лет назад менструации у девочек в Соединённых Штатах начинались, в среднем, в шестнадцать лет. Сегодня средний возраст начала менструаций 12,8 года, в диапазоне от 10 до 16 лет. Исследователи анализируют причины такого снижения возраста менархе на четыре года. Многие приходят к выводу, что главную роль здесь сыграло улучшение питания. За несколько лет до начала детородного периода тело девочки начинает накапливать жир, готовясь к этому времени. Вес тела от 98 до 103 фунтов (39—41 килограмм) считается «критической массой» запуска механизма менструирования. Такое обоснование представляется верным, когда речь идёт о рано развившихся девочках. Эти девочки обычно имеют больший вес, нежели их одноклассницы, и у них большая вероятность подвергнуться нарушениям в питании, чем у тех, кто созревает поздно или нормально.

В главе 11 мы еще поговорим о влиянии менструаций на девочку, её переживаниях и ритуалах, связанных с этим, но восьми—двенадцатилетнюю дочь полезно подготовить к их приходу. Как и другие сексуальные проблемы, вопрос о менструации может возникнуть сам по себе, и если мы всегда были открыты для вопросов дочери, тогда это событие так не потрясет девочку, как некоторых из нас, когда мы росли. Зная,

что она всегда может пойти к матери — а большинство девочек действительно предпочитают беседовать о менструациях с матерью или другой старшей женщиной, — девочка легче переживёт начало нового периода своей жизни, особенно если к ней оно пришло раньше, чем к её сверстницам. Быть любимой подругами для девочки одиннадцати-двенадцати лет становится гораздо важнее, чем слыть-знающей и независимой. Раннее развитие либо повышает статус девочки среди сверстниц, либо отбрасывает её в сторону, делая объектом грязных шуток, грубых замечаний и ревностного остракизма. Некоторые девочки приспосабливаются к своему раннему физическому созреванию с удивительным апломбом, тогда как другие чувствуют себя подавленно, пристыженно и одиноко.

Это горькое одиночество, испытываемое девочкой, могут облегчить откровенные, тёплые, сердечные взаимоотношения с матерью. Отец тоже может оказать дочери помощь тем, что будет уважать её потребность в уединении, не станет поддразнивать её по поводу отношений с мальчиками и явных признаков взросления, по-прежнему будет живо интересоваться увлечениями дочери и не изменит к ней своего нежного, чуткого отношения, каким баловал её, пока она не вступила в полосу этих трудных перемен. Одинокие матери должны позаботиться о том, чтобы девочка, как и раньше, могла общаться с мужчинами, которых она уважает и которым доверяет, а одиноким отцам следует обратиться за помощью к женщине, которая сумеет найти с девочкой общий язык и окажет ей сердечную поддержку, так необходимую ребёнку в этот знаменательный момент.

Положительный настрой

Величайшие события происходят в душе девочек и в их жизни в годы «Я могу всё!» Они постоянно пробуют свои силы и испытывают пределы своих возможностей, они бросают вызов родителям, доверчиво вступают в жизнь и зачастую овладевают многим, чему пытаются научиться. Если девочка всегда была активной, непоседливой, задиристой, то в этом возрасте мы можем ожидать ещё более яркого проявления всех этих черт. Если же в шесть лет дочь была спокойной и серьёзной, то нас может привести в крайнее изумление то, какой непокорной и шумной она стала в восемь. Откуда взялось в нашем доме это неугомонное, уверенное в себе, буйное создание?

Матерям иногда бывает трудно пережить то обстоятельство, что дочка в этом возрасте как бы отходит от них. Отцов поражают всё новые интересы и увлечения дочери, которая требует от отца постоянного внимания и массу времени. Если девочка по-прежнему уважает свою мать за компетентность, за равноправные отношения с отцом, то этот естественный поворот оказывается просто смещением приоритетов, свойственных этому возрасту. Хотя дочери в это время стремятся к общению с отцом и любят делать всё вместе с ним, они почти всегда сохраняют тесный контакт с матерью. Если же девочка смотрит на свою мать, как на слабое, зависимое существо, во всём уступающее отцу, то контакт с матерью может быть потерян надолго и дочь унесёт с собой во взрослую жизнь чувство гнева и ощущение предательства, которое она едва ли сможет простить матери.

Умение понять положительный настрой, лежащий в основе поступков дочери, помогает наладить

взаимопонимание, общение с ней. Если девочка знает, что её не будут осуждать, высмеивать или наказывать за те или иные поступки или чувства, которые она нам доверила, это поможет ей сохранить связь со своей мудрой внутренней системой управления, что особенно важно для девочек в эти годы, ибо они стоят на пороге отрочества и того возраста, когда необходимость следовать существующему в культуре стереотипу женщины загонит в подполье их истинное Я. Отвага и умение говорить правду от души — вот, вероятно, главные таланты, которые нужно развивать в девочке. Уважение к своему собственному Голосу, к своей внутренней правде позволит девочке свободно и полностью выявить свою человеческую сущность. Наше умение услышать, что же она на самом деле хочет сказать, укрепляет отвагу дочери. Ниже приведены примеры поступков и высказываний, с которыми мы можем столкнуться, когда дочке между восемью и двенадцатью.

Высказывание: *Это глупо.*

Положительный настрой: Тебе бы не хотелось этим заниматься.

Высказывание: *Никто меня не любит.*

Положительный настрой: Тебе нужно помочь завести друзей.

Высказывание: *Я в этом не виновата.*

Положительный настрой: Ты так стараешься быть хорошей.

Поступок: *Игнорирует просьбы матери выполнить свои домашние обязанности и быстро откликается на просьбу отца.*

Положительный настрой: Сейчас тебе больше нравится быть с отцом.

Поступок: *Дочь обижает подругу тем, что не хочет играть с ней в школе. Когда у неё напрямую спрашивают об этом, дочь отвечает: «Я не хочу играть с Джилл, потому что она говорит про меня гадости».*

Положительный настрой: Твоя лучшая подруга отвернулась от тебя, и ты не знаешь, как теперь быть.

Высказывание: *Вечно ты придираешься ко мне.*

Положительный настрой: Разве я так сильно подталкиваю тебя?

Каждая девочка по-своему выражает себя. Поэтому мы предлагаем вам проделать следующие упражнения, которые позволят вам проанализировать высказывания и поступки собственной дочери, чтобы найти стоящий за ними положительный настрой. Не забывайте о том, что сегодняшние трудности в поведении и общении могут обернуться теми талантами и способностями, которые позволят нашей девочке выполнить своё предназначение. Независимо от того, как ведёт себя дочка, она всегда пытается решить какие-то свои проблемы и найти своё место в системе отношений.

Высказывание: **Положительный настрой:** **Высказывание:** **Положительный настрой:**

Высказывание: **Положительный настрой:**

Поступок: **Положительный настрой:**

Поступок:

Положительный настрой: -Поступок: Положительный настрой:

Нужно действовать

Девочки в восемь—двенадцать лет развиваются во всех травлениях. Биологически: у неё становятся длиннее ноги сама она значительно вырастает; около десяти лет её тело начинает готовиться к началу менструаций, накапливая жир в области груди, бёдер и ягодиц. Психологически: у неё формируются тесные отношения с отцом, углубляется связь с **матерью**, особую значимость обретают подруги; она осознает свою особенность и учится настраиваться на взаимоотношения конкурентного типа «кто свой, кто чужой». Девочек восьми, девяти, десяти лет не сковывают полоролевые стереотипы, они свободно исследуют мир и добиваются всего, к чему стремятся их сердце. Девочки одиннадцати-двенадцати лет становятся более подверженными существующим в обществе взглядам на то, каким должно быть тело, что нужно, чтобы пользоваться успехом, как должна думать и вести себя девочка. Девочка в этом возрасте всё больше сосредоточивается на жизни своей души, своих чувствах, и поэтому ей необходимо наше руководство, чтобы научиться выражать свою индивидуальность, те крохотные зачатки, которые когда-нибудь расцветут талантами и способностями.

Душе нужна музыка. Особенно полезно учиться играть на маленькой деревянной пентатонической или продольной флейте, ибо это способствует глубокому дыханию, необходимому для развития лёгких, и даёт возможность выразить свою душу. Сейчас самое время начинать уроки музыки, потому что у дочери уже достаточно развилась способность к концентрации внимания, она легко осмысливает структурные знания, а необходимость постоянных упражнений организует ее.

Художественное творчество, придумывание историй и поэзия играют особенно важную роль именно сейчас. Девочек любого возраста трогают сказки, рассказы, стихи; они с удовольствием выражают себя в рисунках, скульптуре, керамике. Использование этих видов деятельности в годы между восемью и двенадцатью значительно облегчает девочкам дорогу через отрочество. Они обретают способность земными средствами и в материальной форме выразить свои чувства, смутные интуитивные ощущения. Позволяя своим эмоциям излиться на бумагу в ярких красных и жёлтых тонах, девочка испытывает внутреннее удовлетворение, выразив этим неясное чувство, волнующее ее. Она учится давать своим чувствам выход в творческой работе, а не обращать их в разрушительную силу своего Я.

К сожалению, во многих наших школах отсутствуют регулярные занятия изобразительным искусством, зачастую их вообще не включают в расписание ежедневных занятий. А такие формы художественного самовыражения очень важны для жизни каждого из нас и достойны того, чтобы сделать их неотъемлемой частью семейного досуга. Если вы ещё не нашли себе и дочери подходящего занятия, то почитайте главу 9 о девочках с рождения до семи лет, где вы, возможно, найдёте необходимые идеи.

Строительство — тоже хорошее занятие для девочки. В возрасте восьми—двенадцати лет девочка

как личность развивается и становится сильнее. В эти годы она исследует мир вне дома, постигает свои собственные интересы и склонности, познаёт, как что работает и чем приводится в действие. Среди этих захватывающих исследований, книжных или реальных приключений и странствий, девочке нужен спокойный уголок, тайное местечко, где она могла бы помечтать, побыть наедине с собой, пошептаться с подругой. Строительство такого укромного уголка даёт девочке сознание собственной умелости и сноровки. Есть замечательные книги для детей с рекомендациями по строительству.

Пусть математика и естественные науки войдут в повседневную жизнь. Хотя многих девочек в возрасте от, восьми до двенадцати лет не пугают ни математика, ни естественно-научные дисциплины, колёса неравноправия в области образования продолжают вертеться и в средних классах, оказывая своё неблагоприятное влияние на девочек. Мы можем помочь своим дочерям освоиться с математикой и естественными науками, если включим их в повседневную жизнь наравне с чтением и занятиями изобразительным искусством.

Приготовление еды — интересное и увлекательное занятие, которое позволяет научиться строго следовать инструкции, познакомиться с химическими соединениями, постичь науку измерений и освоить дроби. Наличие своих собственных сбережений даёт девочке возможность познать цену деньгам, изучить искусство экономии и ведения счетов. Предоставьте дочери право рассчитать необходимое количество продуктов на неделю, взвесить их, заплатить за покупки в магазине и проверить сдачу — всё это будет способствовать развитию у неё математических навыков, столь необходимых на протяжении всей жизни. Научите её искусству вести счет во время игры в софтбол, бейсбол, баскетбол, регби в футбол, независимо от того, играет она сама или только смотрит игру. Помогите ей рассчитать среднее количество их попаданий в каждом сезоне. Займитесь всей семьёй астрономией и выучите конфигурацию основных созвездий. Выдавайте девочке на руки средства на приобретение одежды: вместе с ней каждый сезон пересматривайте её гардероб и совместно решайте, что необходимо приобрести; присмотритесь к ценам, чтобы определить, сколько стоит то, что дочка хочет; затем позвольте ей оплатить выбранные вещи, исходя из имеющихся у неё средств. Если же вещь, которую дочь выбрала, находится за пределами возможностей её бюджета, предложите ей способ заработать недостающие деньги. Это научит девочку жить по средствам и расходовать деньги разумно.

Возложите на дочь ответственность за планирование семейного отпуска: пусть она отметит на карте маршрут следования и рассчитает расстояние, которое нужно будет проехать за день. Даже поход в бакалейный магазин может стать увлекательным практикумом по чтению карты и математике. Работы в огороде познакомят девочку с циклом жизни растений, временем роста и плодоношения, законами природы, научат терпению. Когда девочки ухаживают за домашними животными, воспитывают и разводят их, они узнают о том, что такое беременность, рождение, смерть, каковы привычки и потребности у разных представителей мира животных, учатся ответственности и любви.

Не позволяйте дочери «срываться с цепи». «Родители всегда всё спускали моей сестре, —

рассказывает Фред, отец двух девочек, — и я не хочу, чтобы мои дочери, полагаясь на своё женское обаяние, позволяли себе делать всё, что угодно, и при этом не несли никакой ответственности за свои поступки. Я не против обаяния: всем нам оно необходимо, чтобы поладить с окружающим миром. Но мы, особенно отцы, очень часто не можем призвать дочерей к ответу за совершённые проступки, потому что уж такие они милашки».

Поддерживайте в девочке зачатки женственности. Многие девочки в возрасте между восемью и двенадцатью годами становятся записными «разбойниками в юбках». Они не чают души в лошадях, лазают по деревьям и тенью ходят за отцом. Мы радуемся тому, что в этом возрасте у девочек и мальчиков равные возможности быть самими собой. Девочки с удовольствием играют в спортивные игры и занимаются многими другими делами, которые раньше считались исключительно мальчишескими. Но не отказываются девочки и от типично девчоночьих занятий. Вечера с чаепитием, вязание, умение правильно накрыть стол, знание правил этикета, танцы и все те милые увлечения, которые у нас испокон веку ассоциируются с понятием «женственность», безусловно не потеряли своей привлекательности и актуальности для формирования хорошо образованной современной женщины.

Родительское племя! Поддержите своих дочерей! Половая дискриминация и сексуальные домогательства — только две из тех проблем, с которыми сталкиваются девочки на пути взросления. Когда жизнь девочек — внутренняя внешняя — выходит за пределы дома и перемещается в сторону школы и общества, их встречает множество сложностей и несправедливостей, ибо общество наше несвободно расизма, сексизма, возрастной дискриминации и тому подобного.

Налаживая связи и объединяясь с родителями подруг своей дочери, мы можем начать открытую борьбу против того равенства, которое встаёт на пути наших дочерей. Наше заступничество в тех случаях, когда школа не обеспечивает безопасность девочек и защиту их от сексуальных домогательств, покажет дочерям, что каждый из нас имеет право защищать себя от несправедливости. Одинокий голос может быть не услышан в шуме других голосов или воспринят **теми**, кто несёт ответственность за происходящее, просто надоедливое брюзжание или попытка «сунуться не в своё дело». Однако, объединив голоса, содружество заинтересованных родителей обязательно достигнет цели и добьётся необходимых перемен.

Когда Бетт училась в средних классах школы, там от приставаний страдали и мальчики и девочки. В тот день, когда она пришла из школы в разодранной блузке, потому что какой-то мальчик начал её тискать, чаша моего терпения переполнилась. Я позвонил всем родителям, кого знал, а чал я, к сожалению, немногих, и попросил их на следующий день прийти в школу и остаться там день. Пришли десять родителей и как раз расселись по вестибюлю, коридорам и холлам. Дети, конечно, шумели, прозвучало несколько остроумных замечаний, но Бетт пришла домой нетронутой. Вечером в пятницу все эти родители собрались вместе поужинать, чтобы выработать стратегию и тактику действий, организовать комитеты и выбрать председателей. Мы распределились по сменам, чтобы дежурить в

холлах и коридорах, а также решили, кто пойдёт к школьной администрации. Некоторые даже постарались освободить себе нужный день от работы. Для всех нас было одинаково важно, чтобы дети в школе чувствовали себя спокойно. И всё получилось.

Джулиан, отец одиннадцатилетней Бетт

Глава 11

«Вы совсем меня не понимаете»: возраст от тринадцати до семнадцати

Вопрос: Как узнать, что это подросток?

Ответ: Вы сразу можете отличить девочку-подростка от всех остальных не столько по тому, как она выглядит, сколько по тому, как она хлопнет дверью, едва вы произнесете что-нибудь обидное вроде «Привет!»

Льюис Берди Фрумкис

В двух словах можно сказать, что отрочество — трудное время и для родителей, и для самих девочек. Судя по количеству родительских жалоб, анекдотов, подростковых самоубийств и по нашим собственным воспоминаниям о взрослении, все мы знаем: для семей с подростками жизнь становится нелегким испытанием. Но не для всех, однако, родителей эти годы наполнены кошмарами — бывают девочки, которые довольно спокойно переносят бурные перемены, происходящие в процессе превращения крохотного бутона в роскошный цветок. Однако независимо от того, сияют ли голубые небеса над головой нашей дочери в период отрочества, или ее горизонт постоянно закрыт темными штормовыми тучами, родители по-прежнему должны уметь слушать ее с открытым сердцем, избегать осуждения, уделять время общим семейным делам и каждый раз давать дочери понять, как отражается на нас ее поведение. Родители по-прежнему должны открыто выражать свои чувства, устанавливать четкие и твердые ограды и определять справедливую меру последствий за их нарушение, задавать самим себе серьезные вог росы и оценивать свои приоритеты.

Задачи возрастного этапа развития

Изменения интеллектуальной сферы

В отроческие годы основной стороной развития девочки становится интеллект. Наша дочь из

восьмилетней задиры, которая воспринимала окружающий мир в образах, превращается в четырнадцатилетнюю умницу, способную мыслить абстрактно и проследить причинно-следственные связи. Она больше ничего не принимает на слово, у нее начинают формироваться собственные взгляды и мнения, основанные на ее личном опыте. Она полна новых концепций, у нее новое понимание человеческого опыта, высокие идеалы и все более сложные вопросы. Теоретик детского развития Жан Пиаже описывал отрочество как «время жизни, когда у ребенка развивается способность смотреть на себя самого, как на постороннего». Девочка примеряет на себя разные маски, более глубоко переживает свои эмоции и пылко отстаивает в спорах свои новые убеждения, хотя порой ей не хватает аргументов или опыта. Однако это не мешает ей строить все новые теории, и при этом ей очень нужна наша, лишенная какой бы то ни было критики поддержка для обсуждения своих идей.

Мой папа прямо-таки глупеет во время разговоров за обедом. Он всегда рассказывает какую-нибудь историю, которую вычитал в газете, и ведет себя, как будто он истина в последней инстанции. Когда я пытаюсь высказать свое мнение, он сразу заявляет, что я еще слишком мала, чтобы понимать, о чем говорю. Меня просто возмущают его оскорбительные замечания. Разве я не имею права иметь собственное мнение? Иногда бывает так неловко, что хочется сквозь землю провалиться.

Анита, пятнадцати лет

Девочка-подросток от всей души стремится осмыслить мир. В своих поисках она обращается со множеством животрепещущих вопросов к тем, кто ее окружает, главным образом к родителям и другим членам семьи. Особенно чувствительна она к противоречиям в наших поступках, когда, например, мы говорим бабушке, что не можем прийти в воскресенье к ужину, потому что у нас другие планы, хотя никаких особых планов у нас нет, или советуем дочери не пить алкогольных напитков, тогда как сами пьем их. Несправедливое отношение к дочери вызывает у нее бурный протест — например, если мы устанавливаем для нее более ранний час возвращения домой, чем для ее младшего брата.

Учителя так несправедливы! Они говорят, что мы можем выбрать любую тему для классной работы, но в то же время они должны посмотреть ее и дать свое согласие до того, как мы начнем работать над ней. Но это же совсем по-коммунистически!

Дженни, шестнадцати лет

Изменения в эмоциональной сфере

Несоответствие, с которыми наши дочери встречаются, между красотой, честью, справедливостью, которых они ждут, и безобразиями, продажностью и обманом, с которыми их сводит жизнь, повергает девочек в глубокое отчаяние. Их критическое внутреннее око обращено на них самих и в своей суровости видит там одни только несовершенства. Если их сознание и энергия не находят выхода в позитивных отношениях и действиях, девочки рискуют попасть в сети депрессии, которая является широко распространенной причиной множества проблем поведения у девочек-подростков, в том числе злоупотребления наркотиками, воровства в магазинах,

промискуитета и подростковой беременности.

У меня была уйма проблем с Лавоной с тех пор, как ей исполнилось четырнадцать лет. Поскольку я воспитываю ее одна, то моей зарплаты едва хватает на жилье и еду, поэтому мы очень немногое можем позволить себе из одежды. В этом году, когда она перешла в старшие классы, она все время чувствовала себя подавленной, потому что девочки дразнили ее из-за немодной одежды. Я поняла, что что-то неладно, когда вдруг обнаружила у нее под ее обычным бельем обновки. В ответ на мои расспросы она замкнулась и стала дерзить. И тогда я поняла, что нам срочно нужна посторонняя помощь, чтобы вывести ее из депрессивного состояния и избавиться от этого мелкого воровства, пока она не натворила чего-нибудь серьезнее.

Грэйс, мать шестнадцатилетней Лавоны

Для девочек-подростков характерны значительные колебания настроения, поскольку в этом возрасте они живут насыщенной эмоциональной жизнью: отчаяние быстро сменяется эйфорией, если все идет, как надо, если лучшая подруга! ценит ее, если вдруг находится подопечный, которого нужно защищать. Родители порой ощущают себя, как на Американских горах: только они подстроятся к одному состоянию дочери, как оно уже сменилось другим. Сколько раз мы безуспешно стараемся понять, что же дочь хочет сказать нам! Однако развитие интеллекта позволяет девочке-подростку при переходе в *зону ясного видения* использовать мышление для осознания своих эмоций. Если мы на своем примере показываем дочери, как можно выразить чувства, не упрекая! и не осуждая окружающих, то девочки выражают свои эмоции все более зрело, учатся прислушиваться к точке зрения другого человека, искать примирение и компромиссы, соглашаться или не соглашаться, не разрушая взаимоотношений.

Физические изменения

Другие важные перемены, происходящие в девочке-отроке, касаются физиологии и связаны с началом менструаций и сопровождающимися их изменениями тела и фигуры. Вес, достигающий естественной нормы, необходимой для менархе, становится предметом беспокойства многих девочек. При отсутствии сформированного образа своего тела у девочки могут появиться навязчивые идеи, проблемы обусловленные лишним весом, недовольством внешностью и желанием «соответствовать». Родители оказываются в замешательстве, тем самым непреднамеренно усугубляя дочкины проблемы, и совершенно теряют способность вообще что-либо понимать.

Приливы и отливы эстрогена и прогестерона оказывают свое влияние на непредсказуемые эмоциональные взлеты и спады дочери, ибо наличие этих женских гормонов определяет становление у нее нормального менструального цикла. Если мы будем сохранять спокойствие и помнить о том, что не должны себя упрекать за все, что творится с дочерью, мы сможем отнестись к перепадам ее настроения с необходимым уважением, юмором и терпением.

Развитие своего Я

Основанные, главным образом, на изучении мальчиков, многие традиционные психологические теории описывают развитие человека как непрерывное движение ко все большей независимости и автономии. Отроческие годы считаются насыщенными различными кризисами, в результате которых ребенок становится все более и более независимым от родительских ценностей, от руководства и опеки, пока общество не сочтет этого ребенка достаточно самостоятельным взрослым. Поскольку большинству девушек и женщин обычно вменяют в вину то, что они более зависимы, менее самостоятельны и автономны, чем мальчики и мужчины, мы задумались над вопросом: чем же характерен для девочек период отрочества. О новейших исследованиях и возникших на их основе теориях психологического развития девушек и женщин уже шла речь в главе 2. Результаты этих исследований свидетельствуют о том, что перед девочками в отрочестве стоят крайне сложные и трудные задачи, ибо им зачастую в нелегкой борьбе приходится отстаивать свое место в системе взаимоотношений, право на собственный голос, на возможность жить своей собственной, неповторимой жизнью.

Девочки-подростки стремятся не к самостоятельности и независимости, а к углублению и обогащению взаимоотношений, к тому, чтобы эти взаимоотношения стали более близкими и искренними, то есть девочки борются за возможность говорить правду о том, что они видят и чувствуют. Во взаимоотношениях они стараются выразить всю свою суть: свои мечты, свои страхи, свои склонности, свою сексуальность, свои только что сформировавшиеся взгляды. Находясь в системе отношений, девочка осознает самое себя, получает возможность заботиться о других, не заботясь о себе, что, на наш взгляд, и является признаком взрослости.

Потребности

Когда-то давным-давно в Норвегии жили туссы, или сказочные существа. Все знали, что они могут принимать облик любого человека, например нашего доброго знакомого, друга или члена семьи. В те же времена жили-были молочница Эльзе и юноша Ларе, простой деревенский парень. Ларе и Эльзе очень любили друг друга, и в знак своей нежной дружбы они обменялись золотыми браслетами, на которых были выгравированы их имена. Однажды летним днем на долю Эльзе выпало вести коров на горные пастбища, где уже без вести пропало несколько девушек-молочниц. Родители и Ларе умоляли Эльзе быть осторожной. И страхи их были обоснованы, так как, придя на пастбище, Эльзе вдруг увидела перед собой Ларса, манившего ее за собой в лес. Но это никак не мог быть Ларе: ведь только утром они расстались, и он остался в деревне! Поняв, что это был тусс, принявший облик Ларса, Эльзе сняла свой браслет, прикрепив его на шею своему верному псу и послала собаку домой к родителям. Эльзе задержалась на лугу сколько могла, но красавец-тусс был очень привлекателен. Однако в тот момент, когда ему удалось заманить девушку в лес, на лугу появились Ларе и родители Эльзе, они все громко кричали: «Ты Эльзе, ты не фея! Ты Эльзе!» Как только прозвучало ее имя, чары тут же спали, и Эльзе бросилась в ожидавшие ее объятия любящих людей.

«Молочница» (Норвегия), адаптация

Девочке-подростку нужно, чтобы из уст родителей «прозвучало ее имя». Фольклорист Лизе Лунге-Ларсен убеждена, что в старых сказках описываются те опасности, с которыми встречаются девушки и женщины в переходные моменты своей жизни. Девочки-подростки переходят из детства к взрослости. В этом промежуточном состоянии они рискуют оказаться втянутыми в ситуации, где могут испугаться и растеряться, не зная, что делать и как сказать «нет!» Они легко могут потерять себя в дебрях внешнего мира, стремясь обрести популярность за счет применения наркотиков или начав раннюю половую жизнь, за счет плутовства на контрольных, занимаясь кражами в мелких магазинах и тому подобным. Они нуждаются в том, чтобы мы напомнили им об их подлинной сущности, чтобы из наших уст «прозвучало их имя», чтобы они слышали от нас: «Ты Эльзе, а не фея». Когда наши дочери находятся на перепутье и подвергаются опасности потерять самих себя, совершая проступки, которые нам не нравятся или пугают нас, мы должны крепко держаться за свое понимание их задатков, тех зачатков талантов и способностей, которые живут, как мы знаем, внутри них, ожидая своего часа, чтобы расцвести пышным цветом.

Увлечения играют большую роль в развитии наших дочерей-подростков. Поиски, направленные у младшего подростка на познание своей сути, теперь обращены вовне, на того человека, которым девочка восхищается и на которого хочет быть похожей. Объектом таких первых «увлечений» может быть кто угодно из ближайшего окружения девочки — учитель, священник, вожатый в лагере, ученик старшего класса — или же, напротив, кто-нибудь, на кого любоваться можно только издали — звезда рока или киноактер. Такое увлечение утоляет стремление девочки к красоте и совершенству. Восхищаясь своим кумиром издали, она старается удовлетворить свое сердечное стремление в тесной связи с духовным миром. Ее страсть к объекту поклонения, возможно, беспокоит и смущает нас, потому что мы боимся, что нашу дочь могут использовать или обидеть, если неправильно истолкуют ее чувства или оставят их без ответа.

Некоторое время Дженни, когда ей было четырнадцать лет, очень беспокоила нас. Она увлеклась братом подруги, юношей с первого курса колледжа. Я думаю, что просто он часто попадался ей на глаза, когда она ходила к подруге в гости. Так или иначе, в нем не было ничего такого, что бы, на наш взгляд, могло заинтересовать Дженни; мы даже не предполагали, что она может увлечься им: он был неопрятен, хитер, гонял на автомобилях, даже вроде бы получал какие-то призы, словом, привлекательность совершенно определенного рода. Она, конечно, ничего этого не замечала. Я понял, что мы должны просто четко придерживаться семейных правил, не настраивая ее против этого парня, потому что она в нем видит совершенство, сохранять терпение, но ни в коем случае не позволять ей переходить пределы дозволенного, и со временем все это пройдет само собой. Этот парень был снисходительно-доброжелательным к ней, уделял ей много внимания и подтрунивал над ее отношением к нему. Потом, однажды вечером, она увидела его выходящим из бара после футбольных соревнований: он был так-пьян, что не мог удержаться на ногах. Она заплакала и после этого несколько недель сидела в своей комнате, но от него

она излечилась. И я так рад, что от этой привязанности пострадали только ее чувства.

Бад, отец четырнадцатилетней Дженни

Увлечения дочерей — неотъемлемая составная часть их взросления, память о боли или разочаровании — горькие свидетельства ее девической невинности. Наше терпение и понимание, без насмешек и осуждения, научит ее отличать желаемое от действительного и преодолевать разочарования и боль.

Девочке нужна задушевная подруга. Иногда лучшая подруга помогает девочке найти совершенство в мире. Девочки, бывает, дружат так близко, что абсолютно все делают вместе. Они одинаково одеваются, участвуют в одних и тех же школьных мероприятиях, делятся друг с другом своими тайнами, поддерживают друг друга в случае неприятностей, исходящих от родителей, учителей, мальчиков, других девочек или от собственного растущего тела. Как и воспоминание о первой любви, память о своей девической дружбе девочки пронесут через всю жизнь, и всю жизнь они пользуются теми навыками межличностного общения, которыми овладели в процессе этой дружбы.

Девочке-подростку необходимо научиться поддерживать равновесие в своей жизни. Слишком большая уступчивость, желание пользоваться популярностью среди сверстников, быть принятой сверстниками, быть привлекательной, получать высокие оценки в школе, добиваться высоких результатов, соответствовать требованиям и ожиданиям родителей — все это в наш техногенный век тяжким грузом давит на девочку-подростка. Установки со стороны общества толкают ее к достижению материального благополучия, не оставляя времени для невидимой внутренней работы, которая не прерывается и в этом возрасте, как не прерывается и развитие интеллектуальных способностей и навыков межличностного общения, более того — эта малозаметная работа обесценивается в современном мире.

Вальдорфский педагог и писательница Бетти Стейлей в своей замечательной книге об отрочестве «Между рамками общепринятого и свободой» напоминает нам, что подростки должны искать середину между размышлением и действием. Этой серединой и является жизнь души, мир чувств, который порождает высочайшие достижения человеческого духа — любовь, милосердие, вдохновение. Бетти Стейлей считает, что наш западный образ жизни, основанный на воле, создает перекося в душе человека, если его не уравнивает восточный способ жизни, основанный на размышлении. Мы некоторым образом приспособили эту концепцию к потребностям подростков и получили список того, что им нужно для равновесия:

Стремление на западный лад

физическая активность интенсивность и насыщенность возможность воздействовать на мир принадлежность к группе

Размышление на восточный лад

покой и тишина

упорядоченность способность уйти в себя

обособленность

Если мы направляем дочь на физическую активность, мы в то же время должны создать ей обстановку тишины и покоя, в которой она сможет задуматься над своей внутренней жизнью. Хотя дочь и получает удовольствие в гуще школьных дел, общественных мероприятий и других занятий, ей необходим строгий семейный распорядок — своевременное питание, повседневные обязанности и определенное время на выполнение домашних заданий. Девочкам-подросткам, наверное, так же, как малышам до семи лет, нужно, чтобы родители обеспечивали распорядок жизни и внимательно их выслушивали.

Я не представляла, как нам удастся свести концы с концами на одну зарплату, но мне показалось, что Меган, когда она стала подростком, было просто необходимо мое присутствие дома. Теперь она уже в последнем классе, и, оглядываясь назад, я каждый раз радуюсь, что смогла обеспечить ей упорядоченность быта, оказать поддержку, в которой она так нуждалась, чтобы успевать и на репетиции оркестра, и на выступления, серьезно учиться и сдавать экзамены, а также справляться со всеми теми многочисленными обязанностями, которые у нее были, не говоря уже об общении с друзьями, на что тоже нужно время! Не всегда было легко, у нас бывали и свои битвы, но Меган прошла через эти годы спокойнее, чем когда-то я!

Келли, мать семнадцатилетней Меган

В отроческие годы многих девочек тянет из дому, к школьным и общественным делам. Им хочется сделать что-то полезное, повлиять на ход событий, почувствовать, что в этом мире они оставят след. В то же самое время их души стремятся заглянуть поглубже в себя, найти ответ на Большие Вопросы о том, «кто я», «куда я иду», «как я хочу прожить жизнь», что значит «прожить жизнь хорошо».

Конфликт между потребностью принадлежать к какой-либо группе и потребностью быть признанной как уникальный индивидуум — главный конфликт отрочества. Человеку нужно объединяться с кем-то, чтобы не быть одному, нужно знать свое место в группе, и эта потребность, вероятно, одна из самых главных в отрочестве, когда девочка всеми силами борется за сохранение отношений, но в то же время у нее развивается осознание своей обособленности в отношениях с родителями. «Я наблюдала, как в среде сверстников утрачивались индивидуальные особенности дочери, — вспоминает одинокая мать Лиз Ханнигэн. — Наконец я ей сказала: „Я знаю, ты хочешь соответствовать своим друзьям. Но как ты можешь, общаясь с ними, сохранить свою индивидуальность? Если ты собираешься взбить волосы спереди, как делают твои подруги, то нельзя ли это сделать по-другому, не утрачивая своего стиля, и в общем оставаться похожей на них?“ Мы поговорили и о других возможностях быть такой, как они, но не наперекор своему вкусу и сохранив свой стиль. Ей понравилась идея проявить свой вкус, но не быть белой вороной, а только чуть-чуть отличаться от всех».

Девочке необходимо знать, что она играет важную роль в обществе, что она полезна людям и люди ее ценят. Если учесть, что беспокойство девочки бьет ключом в результате действия поступающих в кровь гормонов, что ее постоянно волнуют какие-нибудь идеи и тревожит отношение сверстников к ней, то станет

понятно, какая нелегкая задача хорошо учиться, оправдывать надежды семьи и удовлетворять стремления своей души. Девочка постоянно сомневается, удастся ли ей справиться со всем этим. Самооценка ослабевает именно тогда, когда она девочке особенно нужна. Единственная возможность как-то поддержать дочь в эти трудные времена, полные растерянности и смятения, — это принять и признать любые ее идеи. Мы можем дать ей понять, что уважаем ее мнение, хотя совсем не обязательно с ним соглашаться. «Чувствуется, что ты много думала на эту тему», — можем сказать мы ей, или так: — «А ты учла это? Оно свидетельствует в пользу твоей точки зрения». Проявление нами неподдельного интереса к теориям дочери способствует развитию в ней критического и стратегического мышления, а кроме того, оживляет беседу за ужином.

Укрепить самооценку девочки можно еще одним способом: всячески поощряя ее участие в семейных делах, проведении праздников, соблюдении традиций и ритуалов. В какой-то момент развития дочери мы вдруг осознаем, что, вероятно, в последний раз проводим вместе отпуск или в последний раз она с удовольствием готовит к празднику это остроумное кукольное представление и так далее. Дочери вырастают, чтобы создать собственную семью и зажить жизнью, отдельной от нашей.

Однако преждевременное расставание с родительским домом еще в отроческие годы, столь распространенное сейчас при нашем стремительном темпе жизни и всеобщей изолированности друг от друга, вызывает у девочки чувство смятения, одиночества и низкую самооценку. Она борется за право остаться дома во время отпуска родителей, отказывается участвовать в традиционных семейных праздниках и жалуется, что мало времени проводит с друзьями. Мы можем посочувствовать ее желанию провести время с друзьями, но ни в коем случае нельзя отрицать ее значимость как члена семьи. Семья — это та группа, на которую девочка всегда может положиться среди непостоянства в отношениях со сверстниками. Хотя, возможно, она и не охотно признает это, но] все-таки именно от семьи дочь ждет поддержки в трудную] минуту, когда чувствует, что нет такой группы сверстников, к которой она могла бы примкнуть.

Пришло время пересмотреть роль дочери в семье по сравнению с той, которую она играла, когда была маленькой, ее; новая роль должна подтверждать нынешнюю зрелость девочки и, следовательно, предусматривать определенную ответственность в семье. Она теперь вполне заслуживает статуса взрослого человека. Может быть, теперь она будет придумывать кукольные спектакли, ставить которые будут другие, планировать праздничное меню, составлять список гостей, выбирать украшения для стола или захочет сама решить, куда семья поедет в этом году в отпуск, сделать закупки и найти кого-нибудь, кто в это время станет кормить собаку. Если дочка чувствует, что без ее идей, талантов и -помощи нам не обойтись, у нее сохранится желание оставаться активным членом семьи.

Девочек нужно учить ставить перед собой цели и достигать их.

Ж: Однажды вдруг я обратила внимание, что очень немногие женщины, с которыми я работала, дружила, ходила в школу, видят перед собой ясные цели. У многих из нас нет долговременной цели, идти к которой нужно всю жизнь, четко осознавая этапы ее достижения. Большинство из нас смутно представляют

себе, какой бы мы хотели видеть свою жизнь или что бы мы хотели делать, — мы не можем определить это ясно и четко. В какой-то момент своей жизни : захотела писать книги, но я никак не могла сориентироваться какие шаги нужно предпринять, чтобы этого добиться. У моего мужа и других мужчин, которых я знаю, есть планы на два, а то и на пять лет, иногда даже и на более длительный период, в них четко отражено, как в жизни достичь того, чего хочешь.

Вероятно, ограниченность взглядов, присущая нашему обществу, на то, чего может или должна добиваться женщина, не способствует постановке долговременных целей, или же большинство женщин не понимают, как важно ставить перед собой конкретные цели и добиваться их. Какова бы ни была причина, но неспособность поставить перед собой цель и определить, какие шаги нужно предпринять для ее осуществления, мешает жить многим девушкам и женщинам.

Независимо от того, какая поставлена цель — отказаться ли от вредной привычки, приобрести ли что-нибудь или повысить профессиональную квалификацию, шаги, необходимые для ее достижения, задают направление деятельности, определяют побудительные мотивы, средства достижения и результат, позволяют испытать чувство исполненного долга и удовлетворения. Десятилетние девочки считают, что целеустремленность приносит пользу, а подростки постарше уже осознают важность этого как средства обретения компетентности. Научив своих дочерей искусству ставить конкретную цель, которая позволит им осуществлять свои желания, мы помогаем девочкам обрести способность к независимым действиям в будущем.

Отрочество — наиболее благоприятный возраст, когда можно научить дочку ставить цели и добиваться их воплощения. Если нам кажется, что двадцати пяти долларов достаточно на покупку пары джинсов, а дочь просит джинсы за пятьдесят долларов, потому что в таких ходят все подруги, мы можем помочь ей составить план, как заработать эти дополнительные двадцать пять долларов. Легче всего добиваться цели, если она записана «черным по белому». Помогите дочери четко сформулировать цель и подробно распланировать шаги, необходимые для ее достижения. Не забудьте учесть необходимые затраты времени. Вот один такой пример:

Цель: Купить пару джинсов марки (какая ей нравится) к 31 июля.

Что у меня есть: 25 долларов, которые дали родители.

Что мне нужно: еще двадцать пять долларов.

Мои действия:

- 1. Проверить накопления на счету, чтобы узнать, могу ли я позволить себе истратить двадцать пять долларов.*
- 2. Позвонить Элен Джоунз и спросить, не нужно ли посидеть с ее ребенком.*
- 3. Поднять ставку за эту работу с 1,5 долларов до 2 долларов в час.*
- 4. Дать объявление в клубном бассейне о присмотре за животными на время отпусков.*

5. *Посмотреть рекламу о продаже джинсов.*

6. *Сравнить цены, чтобы найти лучший вариант.*

Дочь быстро отметит пользу от такой записи, где сформулирована цель и этапы ее достижения. Как вовремя сдать работу, как отвыкнуть кусать ногти, как отважиться поговорить с этим остроумным мальчиком в химической лаборатории, чтобы он больше не мешал работать. Почти все становится более легко выполнимым, если цель четко сформулирована и на бумаге расписаны этапы ее достижения. Возможно, вскорости дочка преподаст нам урок того, как осмыслить свои жизненные цели и сформулировать их.

Девочкам нужны наставники

За двенадцать лет в школе я ничему не научилась сама.

Девушка афро-американского происхождения,

ученица 12-го класса средней школы

Отчет «Как дискриминируют девочек в школах»,

составленный Американской Ассоциацией

женщин-сотрудниц университетов

Девочке-подростку нужны жизненные примеры, олицетворяющие женскую силу, мудрость, энергию.

Возможность встречаться и общаться с женщинами, преуспевшими на профессиональном поприще, питает отвагу в девочке и дает ей силы бесстрашно следовать за своей мечтой. Девочки постарше, сохранившие уверенность в себе и умеющие отстаивать свое мнение, как бы позволяют тем, кто моложе их, открыто высказывать свои взгляды, выступать в классе и формировать свое собственное мировоззрение. Подруга, которая с удовольствием превращает свой дом в священный и тихий приют для своей семьи, тетушка, которая возглавляет собственное дело, соседка, которая пишет детские книги, любимая учительница физики, бывшая нянька, изучающая древние обычаи целительства в Перу, — все они служат источником самопознания и смелости для наших дочерей.

Нередко наставником дочери становится мать, независимо от того, работает ли она дома, вне дома или успевает и там и там. Для того, чтобы девочка постигла тайну зрелой женственности, ей очень важно видеть, что ее мама старается жить честной и полноценной жизнью, сердечно заботится о других, но не ущемляет при этом своих интересов, компетентна в своей профессии и любит выбранную работу, придерживается твердых убеждений и способна отстаивать свои взгляды. Наши дочери, вероятно, заставят нас осознать понятие Женщины как члена общества и индивидуума, который своей энергией уравнивает в мире мужскую силу. Чтобы дать дочерям для этого силы и знания, мы должны найти им в наставники сильных и мудрых женщин.

Внутренняя система управления

Девочки девяти-десяти лет обладают тем, что гарвардский исследователь и психотерапевт доктор философии Энни Дж. Роджерс называет «нормальной отвагой», то есть способностью «от души говорить то, о чем думают». К периоду раннего отрочества — двенадцати-тринадцати годам — девочки начинают терять

свою храбрость и уже боятся говорить правду о своих переживаниях, загоняя в подполье то, о чем думают и что чувствуют. Они перестают каким бы то ни было образом оказывать сопротивление существующим в обществе условностям, которые Энни Роджерс называет «женской добродетелью». Девочки учатся скрывать свои «неодобрительные» мысли и чувства, стараются всегда быть любезными и приветливыми, а решение проблем «оставлять за сценой», чтобы не попасть в неприятное положение.

В раннем отрочестве девочки начинают терять связь со своей внутренней системой управления. И эта потеря пути к сокровенному знанию оставляет девочку без парусов и ветрил в море смятения. Если мальчики наиболее подвержены риску возникновения психологических проблем, в раннем детстве, то девочки рискуют серьезно пострадать именно в отрочестве. Эта опасность одинакова для всех национальностей и всех социально-экономических слоев общества, но наиболее сильна она для тех девочек, которые были самыми жизнелюбивыми, самыми чуткими. Однажды вдруг мы обнаруживаем, что туссы украли нашу блистательную, доверчивую, жизнерадостную дочь и оставили вместо нее замкнутую, мечтательную и вялую копию. Действительно, психотерапевт Эмили Хэнкок в своей работе с женщинами обнаружила, что в период отрочества у девочки появляется «вымышленное Я», которое замещает или вытесняет подлинное. Та часть девочки, которая заставляла ее выделяться среди других, любила развлечения и была их устроителем, которой нравилось выступать на сцене, удивлять других и стоять в центре всеобщего внимания, — эта часть девочки уходит в подполье. Там это подлинное Я ждет в полудреме, пока ему не будет позволено опять выйти на поверхность многие годы спустя, когда женщина, наконец, осознает, что нечто важное в ней утрачено.

Потеря связи с внутренней системой управления приводит к резкому падению самооценки девочки. До наступления половой зрелости у нее было то, что гарвардский исследователь Кэрл Джиллигэн описывает как «настойчивость узнать то, что знают другие, и высказаться об этом». В раннем отрочестве девочка начинает сомневаться в своих собственных ощущениях и чувствах и уже не проявляет «большой охоты узнать то, что знают другие, и боится, что выраженные в присутствии других переживания подвергнут опасности взаимоотношения и поставят под угрозу само ее выживание».

Поскольку самооценка девочки базируется на ее ощущениях в системе отношений и стремлении сохранить эти отношения, она становится очень осторожной в своих высказываниях, боясь, что «окружающие отвернутся» от нее. Она начинает высказывать свои представления, сопровождая их выражениями «это только мое мнение», «возможно, вы с этим не согласитесь», «может, это и не так, но...» или «я не знаю». Девочка теперь не торопится поднимать руку в классе и с большой неохотой высказывает свое мнение, если оно идет вразрез со *status-quo*. Обследование 3000 детей, проведенное в 1990 году Американской ассоциацией женщин сотрудниц университетов, подтвердило наличие этих изменений. В начальной школе 60% девочек согласились со стандартным индикатором самооценки «Я довольна тем, как живу». В средних классах только 37% тех же девочек согласились с этим утверждением. Ко времени, когда они дошли до старших классов, лишь 29% девочек были довольны собой. Другие обследования свидетельствуют о том, что в раннем отрочестве девочки

гораздо чаще, чем мальчики, страдают депрессией, имеют негативный образ тела, проблемы с питанием, критически относятся к своим интеллектуальным возможностям и начинают значительно хуже учиться.

Как можем мы помочь своим дочерям пройти через бури раннего отрочества и сохранить в неприкосновенности самооценку? Как поддержать в них силы говорить своим голосом, не потерять контакта со своей внутренней системой управления?

В любом возрасте поощряйте взаимозависимость. Отношения, для которых характерно взаимное сочувствие, когда каждый заботится о благополучии остальных, позволяют девочке чувствовать себя включенной в систему отношений. Такая включенность является корнем самооценки девочки. Если мы не слышим чувств и мыслей дочери или не реагируем на них, она начинает воспринимать себя как проблему, то есть проблему наших взаимоотношений она относит исключительно на свой счет, начинает думать, что она плохая, недостойная нашей любви и внимания, что ее мысли не имеют ценности. Она теряет связь с нами, а ощущение собственной изолированности порождает чувство беспомощности. Если девочке грозит изоляция, она использует любую возможность, чтобы наладить связь. Она может попытаться стать очень-очень хорошей или наоборот выразить свое чувство страха, тревоги и гнева проблемным поведением.

Когда мы улыбаемся в ответ на первую улыбку своей малышки, она радостно сучит ножками: ее призыв к общению замечен и не остался без ответа. Едва начав ходить, она, ковыляя к открытым воротам, призывно поглядывает на нас, ибо знает, какой будет наша реакция, и мы не обманываем ее ожиданий, бросаясь к ней, хватая за руку и ведя обратно в безопасность огороженного забором двора. В начальной школе дочь неоднократно испытывает на прочность наши отношения бесконечной критикой непоследовательности нашего поведения. Ее уверенность в себе и в наших отношениях крепнет, когда мы прислушиваемся к ее мнению, анализируем мотивы своих поступков и стараемся стать лучше. Самооценка девочки-подростка, ее вера в свои силы растет, если мы вовремя «произносим ее имя», постоянно помним о том, какая она в действительности.

В любом возрасте поощряйте в дочери независимость. Наши дочери жаждут независимости в рамках взаимоотношений: им хочется думать по-своему и чтобы при этом их мысли уважали, им хочется самим выбирать себе друзей и пользоваться нашим доверием, самим планировать свои дела, по-своему обставлять свою комнату, одеваться на свой вкус, и при этом они страстно желают нашего одобрения.

В любом возрасте, и особенно в раннем отрочестве, поощряйте дочь к высказыванию чувств и мыслей. Когда к мыслям и чувствам девочки, положительным или отрицательным, прислушиваются, это дает ей возможность укрепить в себе тот важный внутренний голос, который связывает девочек и женщин с душой. Если мы открыты всему, о чем хочет сказать нам дочь, то ей легче поддерживать связь со всем своим существом. У нее нет необходимости скрывать мысли и чувства, которые, как она боится, могут оттолкнуть от нее окружающих и сделать ее одинокой, отторгнутой всеми. Дочери в этом случае не нужно загонять частицу себя в подполье, чтобы выжить в родной семье.

Психотерапевт Энни Дж. Роджерс полагает, что предоставление права слова девочкам-подросткам

может привести «к очень неприятным и даже разрушительным последствиям». Она описывает случай, который наблюдала, когда работала с девочками в рамках Гарвардской программы исследований женской психологии и развития девочек. «...Я видела, как группа девочек изгнала одну из них и жестоко издевалась над ней. Придя в ярость от такого поведения, я хотела немедленно все это прекратить. Было бы проще сделать все своей властью, чем оставаться с ними, пытаясь выяснить, что они думают сами по этому поводу». После своих наблюдений и после того, что услышала, Энни Роджерс поняла, что девочки изгнали ту, которая была замечена в обмане и интригах. Когда им дали возможность высказаться, девочки выразили свое отвращение прямо в лицо «изменнице».

Если мы даем слово своей дочери, то она может заявить вслух о том, что раньше было семейной тайной, о которой не принято говорить. Девочка быстро заметит, что дядя Чарли слишком много пьет за обедом, удивится, почему в туалете пахнет дымом, после того как там побывала бабушка Би, спросит, что делал отец в городе с незнакомой женщиной, не преминет высказаться вслух против несправедливости, которую видит в своей семье, школе, обществе и в мире вообще, будет защищать изгоя, бросит вызов нашим предрассудкам и поставит под сомнения наши ценности.

В любом возрасте радуйтесь успехам дочери, хвалите ее. Легко радоваться всему первому в жизни дочери: первой спокойной ночи, первым шагам, первым словам. Но уже первые попытки заявить о своей независимости не вызывают большой радости: первое решительное «Нет!», первые отобранные игрушки, первый выход за ворота без разрешения. Мы, вероятно, не осознаем эти проступки дочери как шаги на пути формирования личности, но чем радостнее приветствуем мы ее стремление осознать собственное Я, чем меньше мы осуждаем ее, называя эти поступки плохими или неправильными, своеволием или упрямством, наглостью или нахальством, тем выше будет самооценка девочки, когда она вступит в отрочество.

Для наших дочерей жизненно важно, чтобы мы аплодировали их *достижениям*, а не внешности. Слишком часто в нашем потребительски настроенном обществе девочки вырастают, попавшись на удочку стереотипа «женской добродетели» — милой, приятной, уступчивой, заботливой. Мы не должны запрещать проявляться и другой стороне женской сути — угрюмой, страстной, сильной, уверенной в себе, иначе наши дочери превратятся в карикатуру на здоровую женщину и что-то очень существенное в них будет утрачено.

Отец может нечаянно подорвать самооценку дочери, высказав сомнение по поводу ее способности добиться желаемого. Некоторые специалисты считают, что большинство отцов ожидают от дочери следования принятому у нас стереотипу и подкрепляют эту свою установку тем, что предоставляют сыновьям свободу гулять где угодно, ходить чумазами, пробовать и ошибаться, тогда как дочерей ограничивают пребыванием дома, выполнением домашних обязанностей, требованием приветливости, аккуратности и хороших оценок в школе.

Матери, которые знают, как трудно чего-либо добиться в обществе, где не изжит дискриминация по полу, часто совершают ошибку, слишком решительно подталкивая своих дочерей, ожидая, что они добьются

совершенства во всех своих начинаниях. Это может оказаться не менее разрушительным, чем заниженный уровень ожиданий и ограничение свободы выбора девочки лишь тем, что «прилично делать девушке». Нереальные цели также способны нанести вред самооценке дочери, ибо отобьют у нее всякое желание пробовать свои силы.

Учителя, которые многого ждут от девочек только потому, что они девочки, также способствуют занижению самооценки, как и те, которые недооценивают успехи учениц. Доктора педагогики Майра и Дэвид Сэдкер, хорошо известные исследователи в области образования и обучения, обнаружили, что во всех классах учителя хвалят девочек меньше, чем мальчиков, меньше их ругают и меньше им помогают. Если девочка испытывает затруднения в решении задачи, то учитель, скорее, решит задачу вместо нее, чем будет объяснять ученице, пока та не поймет задачу и не сможет решить ее сама.

Девочке любого возраста необходимо ощущать у себя за спиной родителей, которые с радостью встретят ее идеи, мнения, ошибки, желание рискнуть, героические деяния, успехи и случайные промахи. В достижениях дочери крепнет ее самооценка и растет компетентность. Важно добиться цели, но не менее важно, чтобы были признаны и оценены предпринятые усилия, инициатива, вдумчивое планирование и знание, обретенное в таких опытах. Выслушивая рассказ дочери о неудаче, мы напомним ей, что то, что сейчас кажется провалом, в скором времени может обернуться важным опытом взросления. По-настоящему уверен в себе тот человек, который может сказать: «Эта неприятность меня многому научила».

Моя дочь работала день и ночь, когда ее подруга решила выставить свою кандидатуру в президенты класса. У них обеих была куча идей, как улучшить обстановку в школе, например в отношении насилия и сексуальных домогательств. Джилл хорошо пишет выступления и сочиняет лозунги, к тому же она неплохой организатор. Когда после • всех этих тяжких усилий подруга все-таки проиграла выборы, Джилл чувствовала себя опустошенной. Подождав, пока она немного отойдет от потрясения и разочарования, я показал Джилл, что же она приобрела в результате всех этих усилий — умение организовывать людей, распределять обязанности, опыт публичных выступлений, уважение школьного персонала и более тесные связи с новыми и старыми друзьями, — а это немало, эти навыки пригодятся ей на протяжении всей жизни.

Джефф, отец пятнадцатилетней Джилл

Установление оград

Бывает, девочки-подростки внешне восстают против семейных правил, традиций и ценностей, но внутренне они по-прежнему хотят (и им это очень нужно), чтобы мы твердо придерживались установленных границ и определяли справедливую меру спасительных последствий. Ко времени отрочества наши дочери привыкают к нашему руководству, пониманию, советам, одобрению и требовательности в отношении поведения в семье.

Мы должны признаться хотя бы самим себе, если не своим дочерям, что в этот период жизни уже не можем контролировать их. Время, которое они проводят под нашим наблюдением, сокращается

пропорционально прибавлению лет дочери. Теперь они сами отвечают за принятые решения и сделанный выбор, и мы едва ли можем проверить, чем занимаются девочки в наше отсутствие. Единственная реальная сила, оставшаяся в нашем распоряжении, — это прочность уз, связывающих нас с дочерью, и то, в какой степени наша жизнь может служить ей примером.

Семейный конфликт — вещь серьезная. Мало кому из нас доставляют удовольствие напряжение, чувство боли или обиды и просто брань, которые вносят разлад в жизнь семьи. Мы склонны игнорировать острые проблемы, надеясь, что они исчезнут сами собой. Однако исследователи из Стоун-центра при Веллслей-колледже обнаружили, что девочки, которые растут в семьях, где конфликтов не избегают, отличаются более высокой самооценкой и большими способностями к формированию глубоких, полноценных отношений с окружающими. Если мы оставляем дочь наедине с проблемой, делая при этом вид, что ничего плохого не происходит, или отрицая важность происходящего, она чувствует себя в изоляции, как бы отстраненной от источника поддержки, на который всегда могла рассчитывать. Сложившаяся привычка избегать конфликтов в семье ведет к снижению самооценки девочки и к ощущению общего неблагополучия. Умение улаживать разногласия, высказывать обиды, противостоять несправедливости, разрешать конфликты и справляться с гневом, своим или чужим, готовит дочь к тому, чтобы она без страха, уверенно и компетентно встретила жизненные невзгоды и трудности.

Пересматривайте ограды достаточно часто. Распространенной причиной разногласий с дочерью четырнадцати—шестнадцати лет обычно бывает то, что родителям не хватает смелости признать новое качество дочери, ее взрослость. Рамки, которые обеспечивали ей безопасность и комфорт в одиннадцать лет, в шестнадцать кажутся тесными и обидными. Меняя ограды всякий раз, как дочь продемонстрирует свою готовность к этому, мы укрепляем ее веру в то, что она может сама контролировать свое поведение.

Я всегда настаивала на том, чтобы все мои девочки садились за уроки в определенное время — после ужина, вокруг кухонного стола. Тогда им удавалось закончить приготовление уроков до сна, и я была рядом на случай, если кому-нибудь потребуется помощь. Теперь, когда Маржи учится в старших классах, я немножко ослабила это правило. Она много успевает сделать в большой перерыв и когда после школы подрабатывает, сидя с ребенком. Младшие девочки по-прежнему делают уроки после ужина, а Маржи, если она кончит раньше, может, как договорились, использовать это время на разговоры с подругами по телефону. По-моему, ей нравится чувствовать доверие к себе, и пока она им не злоупотребляет.

Мария, мать пятнадцатилетней Маржи и девятилетних Эми и Джо

Найдите время, чтобы поговорить с дочерью. Выбор подходящих оград и соответствующих последствий в отрочестве требует гибкости и со стороны родителей, и со стороны девочки. Попытки контролировать ее, прибегая к обвинениям, угрозам, подкупам, нотациям и наказаниям, бесполезны и приведут лишь к силовой борьбе и испорченным отношениям. Только сосредоточившись на взаимоотношениях с дочерью и на том, что нужно для ее процветания, мы можем постичь то, что для девочки важнее всего в жизни.

Дочери гораздо внимательнее относятся к нашей позиции, пытаются понять нашу точку зрения на необходимость той или иной ограда, если мы, в свою очередь, стараемся понять их чувства и нужды. Возможность сказать свое слово и объяснить, чего они хотят, дает девочкам силы разобраться в себе самих, ощутить твердую почву под ногами и начать действовать, не ожидая, пока кто-то сделает это за них.

Не разменивайтесь на мелочи. Борьба за право быть более самостоятельной и взрослой большинству девочек-подростков дается с трудом. Придирки из-за всяких мелочей только усугубляют конфликт между нами. Прическа и макияж, кольца в носу и речевые штампы, популярные в среде сверстников дочери, могут раздражать нас и казаться нам безобразными, но если мы будем обращать на это внимание, мы потеряем точку опоры, и пропасть между нами и дочерью будет расширяться. Наши дочери ведут себя так вызывающе, потому что они еще только ищут свой подлинный образ, пытаются понять, что им нравится, а что — нет, вырабатывают свой собственный стиль, свой эстетический вкус, и это главное. Немаловажно и то, что они проверяют на прочность наши взаимоотношения, пытаются убедиться в том, что мы по-прежнему будем их любить и уважать, несмотря на то, как они выглядят.

Устанавливая пределы допустимого для девочки-подростка, нужно видеть дальше фиолетовых волос и кроваво-красных, ногтей, стараясь понять сущность дочери в данный момент и то, кем она станет. Сосредоточившись на главном во взаимоотношениях с дочерью, мы даем ей возможность расти и развиваться вопреки временным заморочкам, которые мы называем «восприимчивостью поведения». Мы можем не сказать ни слова, оставив всю эту нечисть в стороне, но мы должны дать отпор дочери, выказав свое искреннее возмущение, если она будет грубо разговаривать с нами. На ее превратившуюся в помойку комнату можно закрыть глаза, но нельзя оставить без внимания слишком позднее возвращение домой в пятницу вечером. Мы можем простить дочери случайную оплошность, если она забыла заправить автомобиль, но она должна отвечать по всей строгости, за то что, испортила новое мамино платье, которое «взяла напрокат». Необходимо постоянно помнить: то, как мы общаемся и разрешаем конфликты, часто бывает гораздо важнее, чем то, что, на наш взгляд, может произойти, и уже исходя из этого, все поступки нужно рассматривать с точки зрения их влияния на взаимоотношения внутри семьи.

Дайте девочке возможность сделать по-своему. Умение рассчитывать на свои силы, ответственность и компетентность формируются только в действии. На наш взгляд, если мы настаиваем на том, чтобы дочь делала все так, как кажется правильным нам, мы лишаем девочку реальной возможности обдумать все самой, рискнуть, проверив, сработает ли ее идея, наделать ошибок, разобраться, что было неправильно, и найти способ исправить дело.

У моего брата всегда было полно блестящих идей. Если ему не хотелось мыть машину, он нанимал для этого дела приятеля. Потом он ходил и страдал, что у него не осталось карманных денег, что-то сходить в кино. Но это не останавливало его, и он придумывал еще что-нибудь новенькое, а родителям это всегда нравилось. Совсем по-другому обстояло дело со мной: если я хотела попробовать нечто из ряда

вон выходящее, папа всегда говорил: «А, я не думаю, что из этого выйдет что-нибудь дельное. Ты бы лучше занималась надежными вещами». Свою дочь я всегда поддерживаю во всех ее начинаниях. А иначе как она узнает, на что способна?

Джоан, мать четырнадцатилетней Вероники

Обсуждайте с дочерью огады и последствия их нарушений наедине. Для девочки-подростка очень важно «сохранить свое лицо», особенно если рядом братья, сестры или друзья. Обсуждая пределы допустимого и границы возможного наедине с нею, мы демонстрируем уважение к ее чувствам и признаем ее взрослость. Это трудное время, когда подростки считают взрослых ненужными и смущаются, если их видят в нашем обществе, скоро пройдет, если мы не будем кричать о трудностях на всю улицу, а обсудим их вдвоем с дочерью.

Сексуальность

В наше время девочки более открыты обсуждению сексуальных проблем, чем, казалось бы, всего одно поколение назад, но мы задались вопросом, откуда происходит их откровенность — от чувства легкости, уверенности в себе, знания собственной интимной сферы или от бравады, порожденной слишком ранним знакомством с открыто сексуальным содержанием фильмов, телепередач, книг и общением со сверстниками. Негласная установка общества на то, что девушка должна быть сексуально активной и изысканной, оказывает сильное давление на девочек-подростков. В 1985 году Институт Алана Гутмахера представил отчет, из которого очевидно, что в США наблюдается больше случаев подростковых беременностей, абортов и родов, чем в любом другом промышленно развитом государстве мира. Вселяет тревогу мысль, что США — единственное развитое государство, где количество подростковых беременностей постоянно увеличивается.

Мы могли бы спросить: «Что же происходит?», — если мы обсуждаем и по возможности учим нашу молодежь контролировать беременность доступными ей средствами. Подробный анализ жизни наших дочерей в обществе, где все — от умывания до автомобиля — имеет сексуальный налет, свидетельствует о том, что девочек постепенно вовлекают во взрослые поступки еще до того, как они к этому бывают эмоционально готовы. Давайте рассмотрим проблемы сексуальности, с которыми наши девочки сталкиваются в период отрочества:

Сила и секс, пол и сила. Существует множество теорий относительно равновесия сил между полами. Некоторые специалисты утверждают: в древности женщина знала, что, если она, в сексуальном отношении, отдает предпочтение сильному мужчине своего племени, он платит ей тем, что обеспечивает ее и ее отпрысков пропитанием. Этот мощный контракт, основанный на сексуальности, позволял выживать и, вероятно, служил основой возникновения существующей версии отношений «муж — голова, жена — шея: куда захочу, туда и поверну». Такое положение дел вполне устраивало людей до нынешнего времени. Но из этой концепции, к сожалению, совершенно выбивается вариант, когда мужчина прилагает намного большую силу по

сравнению с тем, что он получает взамен от женщины.

В наше время все больше девушек и женщин подвергаются насилию со стороны мужчин; все больше девушек испытывают на себе сексуальные посягательства, и все больше мужчин становятся насильниками; все чаще девочки оказываются жертвами сексуальных домогательств со стороны мальчиков в школе; гораздо чаще, чем мужчины, женщины говорят о неприятном сексуальном опыте; все больше законов издают мужчины относительно сексуальных и репродуктивных прав женщин и так далее.

Федра Лазар Вейс, научный консультант Объединенного национального центра помощи девочкам, нашла хорошее решение этой проблемы:

«Взрослые должны признать тот факт, что сексуальны? отношения являются отношениями силы, которой молоды? люди должны научиться управлять». Девочки- подростки должны чувствовать себя достаточно уверенно, чтобы сказать «нет!» интимным отношениям, если этот человек им не подходит, если время не пришло, если они не готовы. Самое страшное то, что подростки не задумываются над тем, *дует ли* быть сексуально активными; вопрос заключается только в том, *когда*, но он слишком часто рассеивается, туман, потому что мальчик оказывает давление на девочку она боится сказать «нет» или чувствует себя не в силах сказать этого. Уверенность в себе, которая позволяет сказать «нет!» и определить четко и ясно границы допустимого, развивается на основе высокой самооценки и ощущения власти над своей собственной жизнью. Предоставляя девочке возможность сформировать свои внутренние личностные границы, о которых шла речь в главе 6, мы облегчаем ей путь зрелой и здоровой женственности.

Противоречия заводят девочек в тупик. Все ли благополучно с нашей сексуальностью? Поскольку многих нас тяготят детские воспоминания о сексуальных посягательствах и на нас оказывают влияние противоречивые установки нашего общества, нас удивляет, что кому-то еще удается найти счастье в интимных отношениях. Наши дочери растерянности, потому что и мы сами находимся в замешательстве. Родители, не определившиеся со своей собственной сексуальностью, сбивают с толку и дочь. С одной стороны мы боимся, что наша девочка слишком рано начнет половую жизнь, а с другой — мы сами наталкиваем ее на это, когда хотим, чтобы она пользовалась успехом, или слишком навязчиво интересуемся ее сексуальной жизнью, поскольку этот личный интерес выполняет у нас замещающую функцию. Мать, чье сексуальное развитие в отрочестве было блокировано, не должна компенсировать свою сексуальную ограниченность сексуальной жизнью дочери.

Мама хотела быть моим поверенным во всех делах. Она всегда расспрашивала меня о моих ветренках — как выглядел мальчик, что мы делали, поцеловал ли он меня на первом свидании, нравится ли он мне, собираемся ли мы встретиться еще раз и так далее и тому подобное. Она пыталась стать моей лучшей подругой, понимаете? Одевалась, как я, бывала там, где собирались мои друзья, принимала участие в разговорах. Некоторые подруги считали, что у меня просто замечательная мама, потому что она была в курсе всего. Но мне это казалось навязчивостью. Ну что она хотела, чтобы мы делали? Занимались сексом

во время свиданий, а потом я бы ей обо всем этом рассказывала? Не знаю, и она никогда прямо не скажет. Я рада, что ни разу не забеременела и ничего такого не случилось.

Марианна, двадцати одного года

Другие противоречия касаются использования контрацептивов. Мы призываем дочь к контролю рождаемости и в то же время предостерегаем ее от вступления в половые отношения или отрицаем связь между использованием «пилюль» и половыми контактами; этим мы только обманываем себя. Очень важно уберечь девочку от беременности, но наряду с вопросом о предупреждении беременности мы должны беседовать с дочерью, и много беседовать, об ответственности в интимных отношениях, о безопасности в них, об альтернативных вариантах полового акта, о необходимости регулярно проверяться, о любви, об удовлетворенности в интимных отношениях, о том, как доставить удовольствие партнеру и что нужно для того, чтобы отношения были полноценными и радостными. Многие родители испытывают неловкость от необходимости разговаривать с дочерью на такие взрослые темы, но наши подростки вовлечены во взрослую жизнь, к которой эмоционально не готовы: у них нет понимания и ориентиров, которые бы защитили их от опасности и бремени ранней половой жизни. Наши дочери больше не в состоянии жить в этом противоречии — отрицания или притворства.

Отцы иногда путают восприятие дочери как сексуальной личности с отношением к ней, как к сексуальному объекту; Отрочество может стать тревожным временем для отцов, которые чувствуют, как возбуждающе на них действует просыпающаяся сексуальность дочери. При возникновении таких чувств многие отцы отходят от дочерей, отстраняются от них, испытывая отвращение и страх перед своей возможной несдержанностью. Отец, который прежде был таким душевным и отзывчивым на любовь дочери, так поддерживал все ее начинания, ее первейший поклонник вдруг становится холодным и отчужденным, всегда слишком: занятым, чтобы разделять с ней, как раньше, радость и волнения совместных приключений. Конечно, любые открытые проявления сексуальности смущают и наносят дочери ущерб, но отход отца от дочери мучителен и труден для них обоих.

Если отношения между девочкой и отцом были особенно, близкими, то девочка начинает задумываться, что же произошло, в чем причина этой потери. Сначала она оглядывается вокруг в поисках объяснения происходящему, потом обращается к самой себе, полагая, что, будь она достаточно красивой, умной или неординарной, ей наверняка удалось бы заделать трещину, образовавшуюся в их отношениях.

Главное, что я помню из своего детства в возрасте между восемью и двенадцатью, — это то, как мы все делали с папой. Он был страстный турист и часто брал меня на выходные в длительные походы по холмам позади нашего дома. Он преподавал мне самые интересные уроки природоведения: учил меня распознавать голоса птиц, рассказывал про растения и строение земли. Мы собирали красивые камешки, и наши карманы оттопыривались во все стороны, когда мы возвращались с этих прогулок, потому что мы несли дополнения к своему саду камней, который создавали вместе с ним. Казалось, что отцу наше

времяпровождение доставляло не меньше удовольствия, чем мне: наше взаимное восхищение друг другом отражалось и в разговорах, и в смехе. Но однажды летом мне исполнилось тринадцать, в то лето пришел мой день, и на этом кончились наши славные отношения. Папа стал вроде бы стесняться быть рядом со мной, не знал, что сказать, и мы больше не гуляли по тем холмам вдвоем. Я никогда уже не оправилась от этой потери, и мне потребовалось немало времени, чтобы, наконец, понять, что же я такого сделала. Думаю, что эту нашу прежнюю тесную связь я потом пыталась воспроизвести во всех отношениях, которые у меня с тех пор завязывались.

Джин, сорока одного года

Отцы должны уметь провести границу между уважительным отношением к естественному сексуальному развитию дочери и восприятием ее как сексуального объекта. На этом этапе развития девочки тон взаимоотношениях с дочерью задает отец, потому что именно он выбирает наиболее удобную для себя манеру поведения с ней. Некоторые отцы решают, что совместное принятие душа и пользование общим туалетом должно прекратиться раньше, чем девочка войдет в переходный возраст, то есть между восемью и двенадцатью. Одни отказываются от этих естественных семейных ритуалов раньше, другие позже. Отношение в семье к обнаженности и интимности может быть разным, в зависимости от того, какие запреты в плане сексуального поведения родители вынесли из собственного детства и что они считают приемлемым. Многие девочки начинают стыдиться своего тела в возрасте между семью и восемью годами, и отцы должны последовать в этом за дочерьми, уважая их право на тайну и интимность.

С некоторыми девочками отцам бывает очень трудно. Этот первый в жизни мужчина является для девочки героем, любви и внимания которого она жаждет всем сердцем. Если отец нечетко осознает свои сексуальные границы, ему будет очень нелегко поддерживать отношения с дочерью-подростком. Но для девочки необычайно важна тесная связь со своим отцом. В результате многих исследований был сделан вывод, что от качества отношений между отцом и дочерью во многом зависит способность женщины к взаимной любви и полноценной интимной близости.

Ученый и писательница Виктория Секунда в своей книге «Женщины и отцы» пишет, что если отец эмоционально отсутствует в период взросления дочери, то она, став взрослой женщиной, будет испытывать затруднения в формировании и сохранении удовлетворяющих ее отношений. Проведенные исследования также свидетельствуют и о том, что отцы, активно участвовавшие в уходе за дочерью с самого момента ее рождения, гораздо реже испытывают смущение от своей эротической реакции на сексуальный призыв дочери.

Исследователь из университета Пердью доктор философии Фейм Камерена советует отцам перейти с позиций требовательности на позиции доверительности и таким образом, изменить свою роль в жизни дочери. Когда отец понимает, что дочь хочет сама принимать решения, он может оказать ей ту эмоциональную поддержку, которая необходима девочке, чтобы у нее закреплялись взрослые формы поведения. Если девочка знает, что отец всегда рядом, готовый успокоить, посоветовать и порадоваться успеху, это придает ей

уверенность в себе, сознание ответственности за свои поступки, что, в свою очередь, способствует повышению самооценки, и компетентности.

Ключевым моментом близких и сердечных отношений дочь являются здоровые и сексуально полноценные взаимоотношения отца со своей спутницей жизни. В общении с ней он может разобраться с теми чувствами, которые рождаются в нем по мере взросления дочери; в общении с этой женщиной он может наслаждаться взаимной любовью и интимной близостью; она поможет ему понять, когда он чувствует себя «не в форме» рядом с дочерью; здесь он может получить поддержку в том великом деле отцовства, которое лежит на его плечах.

В нашем обществе менструации являются запретной темой. В главе 4 мы уже говорили о запретах, окружающих менструацию. Тот факт, что столь мощная сила, оказывающая каждый месяц воздействие на половину человечества, остается незамеченной или, по крайней мере, предполагается таковой, — этот факт достоин того, чтобы о нем поговорить еще раз. При начале менструаций девочки в лучшем случае чувствуют себя в замешательстве от этого биологического чуда: каждый месяц кровотечение, а ты не умираешь. Когда в древности мальчики достигали возраста половой зрелости, их отрывали от племени, чтобы они прошли суровую школу обучения и стали мужчинами. Древние же ритуалы для девочек представляли собой церемонию ожидания того, когда в девочке проснется женственность. Современные родители обычно испытывают растерянность, не зная, как отметить это важнейшее событие в жизни дочери — ее переход в новое состояние. Слишком часто мы предоставляем общественным организациям право познакомиться с нашими дочерьми «с фактами жизни». В школах показывают набившие оскомину фильмы, клиники по контролю рождаемости ведут занятия по половому воспитанию, церковные молодежные группы обсуждают проблемы взаимоотношений полов. Дочка просит: «Не говори папе!» И девочки переживают событие, которое, вероятно, окажет величайшее влияние на всю их последующую жизнь, в тайне и молчании. Мама почти всегда знает об этом, знают и ближайшие подруги, но глубочайшие переживания девочки, связанные с происходящей в ней переменой, остаются обычно невысказанными.

(Звонит школьный звонок... четыре девочки выбегают на сцену из четырех углов. Они щебечут и воркуют, хихикая. Таинственно и с большим интересом они спрашивают друг друга почти одновременно.)

ЧЕТЫРЕ ДЕВОЧКИ: У тебя есть? Нет. А у тебя? Нет. *(Они... суетятся, уходят со сцены... Опять звонит школьный звонок. Четыре девочки появляются снова, только Нэн как-то немного изменилась. Она медленно ступает, а не бежит, или у нее появляется женская поступь. Все снова встречаются на сцене, и повторяются вопросы, звучавшие раньше. После того, как все девочки ответили «Нет».)* **НЭН:** Да. *{Остальные вскрикивают в ужасе и убегают со сцены, оставляя Нэн в одиночестве. Она подходит к D., становится на колени и молится.}* Боже милостивый, почему это случилось со мной? Все говорят, что ты добрый, что всех любишь, а наказываешь только плохих людей и грешников. Я не делала ничего такого, чтобы заслужить это. Мама называет это «проклятием» и говорит, что так бывает у всех девочек и что это будет до

старости. Зачем ты наложил проклятие на всех девочек? Господи, у меня иногда так болит живот и спина, и я начинаю думать, что внутри у меня что-то неладно. И еще я так боюсь, что люди увидят, потому что «это» проступит наружу. Так плохо, что оно идет оттуда, боже, но зачем ты сделал его еще и красным? Господи, но если это случается с каждой девочкой, то почему ты выбрал первой меня? Все другие девочки думают, что я... особенная или что-то в этом роде. Господи, прошу тебя: сделай, пожалуйста, так, чтобы «этого» не было. Прощу тебя именем Христа. Аминь. *(Снова звенит школьный звонок. Три других девочки выходят, как прежде, и встречаются на сцене.)*

ТРИ ДРУГИЕ ДЕВОЧКИ: У тебя есть? Нет. У тебя есть? Нет. У тебя есть?

ДЕВОЧКА №2: Да. *(Все вскрикивают и убегают со сцены. Нэн и Девочка №2 остаются вместе, смущенные. Опять звенит школьный звонок. Все входят. Девочка №3- идет, переваливаясь.)* ВСЕ: *(К Бекки)* У тебя есть? БЕККИ: Нет.

ВСЕ: *(К Девочке №3)* У тебя есть? ДЕВОЧКА №3: Да. *(Все вскрикивают с одобрением. Нэн, Девочка №2 и Девочка №3 отходят вместе. Бекки хочет последовать за ними. Они ее осаживают.)*

БЕККИ: *(Падает на колени перед D.)* Господи! Почему это случилось со мной? Разве я какая-нибудь не такая? Мама говорит, что мое время еще придет, как и у всех других девочек, но я боюсь, что я какая-то неправильная. Я очень прошу, ну посмотри на меня и поступи по справедливости. *(Показывает на свою грудь)*. Я вижу, как все пьются на меня, думая, что со мной. Бабушка говорит, что это твой дар. Но если ты даешь его всем девочкам, почему ты обходишь меня? Господи, я прошу только этого одного и никогда ни о чем больше тебя не попрошу. Пожалуйста, пусть «это» придет. Именем Отца, Сына и Святого Духа. Аминь. *(Звенит школьный звонок. Она выходит...)*

Отрывок из пьесы «Мастерицы» Молли Ньюмэн и Барбары Дамашек

Мы должны отнестись к первой менструации своей дочери как к ритуальному переходу из уютного детства к женским правам и обязанностям. Это важное событие каждая девочка переживает по-своему и по-своему к нему относится. Кого-то смущает любая огласка, кто-то радуется особому вниманию, которое все уделяют ей в этот момент. Бывают отцы, которые приглашают дочь в честь этого на обед, дарят ей памятный подарок или пишут стихи, чтобы выразить свои чувства по поводу нового статуса дочери. Бывают матери, которые устраивают для дочерей и их подруг праздничное чаепитие с хорошим фарфором, серебряными приборами, белыми платьями и изысканными пирожными. Кто-то пригласит своих взрослых подруг на вечеринку в честь дочери, где каждая расскажет о том, как она прошла через этот период, где девочке покажут успокаивающий массаж, посоветуют, как справиться со спазмами, болью в спине и слабостью.

Психотерапевт и одинокая мать, академик медицины Линда Рилей рассказывает, как она учила свою дочь Мелани почитать тело и прислушиваться к нему во время менструации. «Примерно за день до начала я посоветовала Мелани уменьшить активность, сосредоточиться на себе, успокоиться. Девочки реагируют на это по-разному, я знаю, но Мелани всегда нужен был покой, уединенность от мира. Первый день у нее обычно

бывал тяжелым, поэтому я разрешала ей, если хочет, оставаться дома и даже ничего не делать в этот день по дому. Часто она проводила этот день у себя в комнате с опущенными шторами, слушая спокойную музыку или читая. Она никогда не злоупотребляла этим правом и, кажется, лучше понимает свое тело и связь его состояния с циклами, чем когда-либо могла понять я у себя».

В свете современных установок считается чем-то ненормальным, если девочка или женщина во время месячных как-то снижает свою активность, отменяет какие-нибудь дела. Кругом рекламируются средства, которые позволяют женщинам во время менструаций вести обычную жизнь, то есть плавать, играть в теннис, лазить в горы, не обращая внимания на месячные. И в этом вся беда: женщину и без того уже приучили не обращать внимания на свое тело, пренебрегая тайной сотворения, обновления, исцеления.

Давайте же найдем время отметить вступление дочери в то, что древние называли «кровоавой мистерией». Прислушавшись к ней, поговорив с ней, мы узнаем, какой ритуал тронул бы ее душу, что нужно дочери от нас, чтобы вступить в царство женственности с уверенностью в своих силах, с легким сердцем, с гордостью за свою приближающуюся женственность.

Положительный настрой

На наших глазах дочка превращается из крохотного семечка в сильное создание, задатки которого вскорости обещают расцвести пышным цветом. И вот она расцветает, или, как сказал один наш знакомый папа, «распускается!» Громадные изменения, происходящие в сознании дочери и с ее телом, заслоняют собой прорастающую индивидуальность. И мы не знаем, как совладать с перепадами настроения дочери, ее страстями, бедами, запросами.

Я вижу Сэмми яснее, чем когда бы то ни было. Она так добра к маленьким детям, умеет увидеть в каждом из них самое лучшее. Фактически, она всегда видит самое лучшее во всех, кто ее окружает. Но ее настроение! Я думаю, ее так ошеломили физические перемены, происходящие с ней, и возросшая способность мыслить рационально, что она просто растерялась. Ее уникальные особенности скрываются за драматизмом происходящего и открываются только тогда, когда она сидит с детьми или работает консультантом в летнем лагере. Там она в своей тарелке и вся прямо-таки светится.

Джейн, мать четырнадцатилетней Сэмми

В отрочестве девочку все время кидает из стороны в сторону — от ясности к растерянности и обратно, и она смотрит на нас, как на спасителей в бушующем океане, как на тихую гавань в этой всеобщей сумятице, и когда во мгле она слышит, как мы «называем ее имя», в душе у нее наступает озарение.

Когда мне было чуть больше десяти, я больше всего мечтала прокатиться на лимузине до универмага. Не представляю, чем тогда была забита моя голова! Сейчас мне двадцать один. Я учусь в колледже, где занимаюсь проблемами женского здоровья. Моя главная задача — помогать женщинам, которые не могут помочь себе сами. Я думаю, что все девочки должны пройти через эту «лимузинную фазу жизни». Что-то в этом было забавное, но, слава богу, я вышла из этого возраста. Хотя... некоторые мои

школьные подруги все еще на этой фазе. И это страшно!

Мадра, двадцати одного года

«Я хочу сделать это по-своему» — вот главный положительный настрой, который стоит за поступками наших дочерей-подростков. Но во всем проглядываются сплошные противоречия: «Я хочу одеваться, как все, тогда я смогу быть заметной и не слишком отличаться от своих друзей», «Я хочу пойти туда, куда хочу, назло всем друзьям и родителям!» Противоречивые семейные установки, а также друзья, средства массовой информации и другие институты нашего общества, а кроме того, устремления собственного сердца толкают девочек-подростков из стороны в сторону. Если девочка в состоянии сама управлять собой, а семья, друзья и другие люди навязывают свое отношение, то это нередко приводит ее к неизбежной двойственности, в результате чего ей кажется, что ее никто не понимает.

Ж: Когда моей дочери было четырнадцать лет, я никак не могла найти слова, которые убедили бы ее в том, что я понимаю, в каком состоянии она находится. Однажды в трудную минуту, когда она была чем-то сильно расстроена, я отреагировала на это словами из своего психологического тренинга: «Тебе сейчас действительно очень плохо». Дочь посмотрела на меня, как на свалившуюся с Луны: «Боже мой, ты тоже хочешь, чтобы мне было плохо!!!» Я была потрясена ее взрывом: мне казалось, что, раз я назвала ее состояние и она видит мое сочувствие, ей должно стать лучше. И вот теперь, оглядываясь назад, она говорит мне, что ей всего-то и нужно было от меня — знать, что я на ее стороне. За ее бурной реакцией стояло: «Так встань же на мою сторону и выслушай. Так трудно справиться со всем этим одной».

Как много подобных противоречий в поведении наших дочерей-подростков: «Я не хочу оставаться со всем этим наедине. Помогите мне, но не говорите, что нужно делать, потому что вы все равно ничего не понимаете». Вальдорфский педагог Бетти Стейлей вносит ясность в эту подростковую дилемму. «Родителям нужно просто понять, что подростки хотят от них невозможного. Они хотят, чтобы родители направляли их, не принуждая, хотят совета без наставлений, ограничений без наказаний и понимания без вмешательства. Они хотят, чтобы взрослые, когда нужно, были рядом, но только как помощники, а не в качестве руководителей».

Что же делать родителям? Приводимые ниже примеры мы взяли из своего собственного опыта и опыта наших клиентов. Мы надеемся, они помогут вам понять подтекст, скрывающийся за словами дочери:

Высказывание: *Несправедливо требовать, чтобы я приходила домой так рано. Что я скажу друзьям? Не понимаете, так отстаньте!!!*

Положительный настрой: Я хочу, чтобы мне больше доверяли.

Высказывание: *Мам, ты не можешь не разговаривать с моим приятелем по полчаса, когда он звонит мне?*

Положительный настрой: Будь мамой, а девочкой предоставь быть мне.

Высказывание: *Не понимаю, почему мне нельзя пойти на R-фильм. Вы относитесь ко мне, как к ребенку!!!*

~

Положительный настрой: Мне эти ограничения не нравятся.

Высказывание: Ты настоящий сексист. Брат не то что сам ездил на машине в шестнадцать лет, а ты и ему давал машину. А мне семнадцать. Я катала сестренку повсюду на этом старом разбитом грузовичке. Ну разреши взять грузовик хотя бы в субботу, тогда мы сможем поехать на пляж всей компанией. Это ведь гораздо безопаснее, чем каждый из нас будет петлять по этим дорогам на своей машине. Брату ты разрешил бы не раздумывая!!!

Положительный настрой: Некоторые ограничения пора пересмотреть. У каждой девочки свой способ описания чувств, высказывания жалоб, выражения обид и утверждения своей точки зрения. Вставьте в нижеприведенные пропуски характерные высказывания своей дочери, которые вам приходится регулярно слышать, и попытайтесь сформулировать стоящий за ее словами положительный настрой.

Высказывание: Положительный настрой:

Высказывание:

настрой:

Положительный

**Высказывание: Положительный
настрои;**

Будем действовать

На протяжении всей своей жизни наши девочки ждут от нас понимания, поддержки, совета, а порой и действия. Время и силы, которые мы вкладываем в них, пока они маленькие, возвращаются к нам сторицей, когда дети вступают в отрочество, когда биологические импульсы и душевные порывы толкают их подчас то в одну, то в другую сторону, требуя от нас терпения, гибкости и доброты. Нам кажется, будет бесполезно напомнить, что очень многие девочки с легкостью проплывают свое отрочество, грациозные и уверенные в себе, любящие школу, своих друзей, общественные мероприятия и даже свою семью, сохраняющие чувство юмора. Родителям не приходится постоянно бороться с штормами, потому что они всегда находили время активно участвовать в жизни дочери. Сопричастность — хороший способ стать надежным союзником своей дочери. В главах 9 и 10 даны рекомендации, которые будут бесполезны и для девочки-подростка.

Делайте все сообща, всей семьей, отец с дочерью или мать с дочерью. Стало притчей во языцех, что подростки ненавидят проводить время со своей семьей и всегда предпочитают ей компанию сверстников, которые, как им кажется, понимают их лучше. Это правда, но подросткам необходим и дом-крепость, где они могут быть самими собой, не боясь осуждения или отвержения. Семья является серединой того ковра отношений, который всю жизнь ткет девочка, и наши старания держать ее в курсе семейных дел или хотя бы изредка привлекать к ним, дают ей возможность в трудные времена укрыться в этой тихой гавани.

Каждому родителю не менее, чем дочери, приятно провести время вдвоем. Мы рекомендуем родителям выбирать такие дела, которые им самим нравятся. Отцы, которые продолжают принимать активное участие в

жизни дочери и когда она стала подростком, которые приглашают дочку пообедать вдвоем, в кино или на футбол, которые действительно слушают девочку и по-настоящему пытаются разобраться в ее формирующихся взглядах, дают дочери самое дорогое — ощущение, что тебя ценят такой, какая ты есть. Матери, готовые разговаривать на самые интимные темы, катающиеся на лыжах там, где не бывает мужчин, покупающие путевку в большой город, где будет ужин и театр, дают дочери бесценные уроки того, что женщины нужны друг другу как друзья и союзники.

Интересуйтесь школьной жизнью дочери и ее общественной деятельностью. Многие родители испытывают неловкость, когда дочка начинает ходить на свидания. Кто этот чужой человек, с которым она проводит столько времени? Заботлив ли он, добр ли, достоин ли доверия? А что это еще за парни, болтающиеся неподалеку каждый раз, когда мы забираем ее из школы? Самый лучший способ всегда все знать о друзьях дочери и о ее занятиях — это искренне всем интересоваться и даже участвовать. Стать добровольным помощником во всех школьных делах, сопровождающим в любых поездках. Устраивать у себя дома вечеринки для дочери и ее друзей. Предложить дочке пригласить одного-двух друзей с собой на семейную прогулку или в отпуск. Пригласить ее мальчика на вечер с поп-корном и видео. Возможно, дочь и будет несколько шокирована нашей столь бурной деятельностью и настойчивым желанием знать ее друзей, но это наш родительский долг. Спокойно напомним дочери о семейных правилах, о том, что мы должны знать, где и с кем она проводит время вне дома, и будем готовы выслушать ее предложения насчет того, как лучше принять ее друзей. Ее нынешняя зрелость вполне позволяет нам предоставить ей все устроить на свой вкус.

Поддерживайте командные виды спорта материально и/или тренируйте команды. Неплохой способ для отца разделить свою страсть к бейсболу или футболу с дочерью — стать добровольным тренером местной команды. Командный спорт не только дает возможность родителям и дочерям объединиться в общем деле, но и способствует тому, чтобы мобилизовать силы общественности на спортивные программы для девочек.

Боритесь за равноправие девочек в сфере образования. Затрачивает ли средняя школа, где учится ваша дочь, столько же средств, усилий и времени на организацию занятий командными и индивидуальными видами спорта для девочек, как и для мальчиков? Учат ли девочек высшей математике и естественно-научным дисциплинам на должном уровне? Обеспечивают ли ей учителя и школьные консультанты возможность заниматься любым предметом, к которому она проявляет интерес, будь то физика, торговое дело или литература? Наши дочери заслуживают право на лучшее образование, чем большинство из них получает в государственных школах.

Празднуйте день «Возьмем дочь на работу». Организованный Женским фондом день «Возьмем дочь на работу» представляет собой ежегодное мероприятие, направленное на повышение самооценки девочек. Попробовав некоторые из множества специальностей, открытых для женщин, девочки начинают более реалистично смотреть в будущее, представления их о работе становятся конкретнее и серьезнее. Поскольку,

по предсказаниям экспертов, женщины к 2000 году будут занимать два рабочих места из каждых трех, то «Возьмем дочь на работу» представляется хорошим капиталовложением в наше общее будущее. Более подробно о Женском фонде вы можете узнать по адресу: Нью-Йорк, штат Нью-Йорк, 10010, Dept.P, 141 Fifth Avenue, Suite 6S.

Помогите дочери-подростку принять участие в социально-значимых работах. У девочек тринадцати—семнадцати лет остро развито чувство справедливости и чести. Зачастую не желая выполнять свои обязанности по дому, эти девочки становятся неутомимыми динамо-машинами, когда нужна помощь посторонним. Выполнить поручение того, кто не выходит из дому, почитать и написать письмо в интернате для инвалидов, поработать волонтером в детских яслях, позаниматься с младшими школьниками, раздать еду в палатке для бездомных — все это нужные дела, они формируют характер и развивают сознание культурных, этнических, социально-экономических и религиозных различий.

В большинстве городов разработаны молодежные программы типа Оклендского Fighting Back Project, когда в результате обмена на другие игрушки было сдано более 300 штук игрушечного оружия. Тамошние добровольцы надеются, что, если детям дать нестреляющие игрушки, можно снизить уровень насилия в семьях и на улицах своего района. Участие в реализации таких программ дает подросткам силы и знания для активной работы на благо и ради безопасности своей школы, своего района.

Серьезно относитесь к жалобам дочери на сексуальные домогательства. Все наши девочки в то или иное время могут подвергнуться в школе различным видам сексуальных домогательств, к которым, по определению Американской ассоциации-женщин-сотрудниц университетов, относятся следующие типы поведения:

Замечания, шутки, жесты, взгляды сексуального характера.

Показываемые или оставленные на виду изображения и заметки сексуального характера.

Надписи на стенах туалета, касающиеся девочки. Распускание о девочке слухов сексуального характера. Распускание слухов, что девочка — лесбиянка.

Подглядывание за девочкой, когда она одевается или принимает душ.

Если девочке задирают подол платья.

Если Девочку трогают, хватают, пинают и это носит сексуальный характер.

Легкие касания сексуального характера.

Если девочку заставляют целоваться против ее воли.

Если девочку заставляют выполнять некоторые другие сексуальные действия. Натягивают или стягивают одежду.

Будьте внимательны к признакам сексуального насилия. Психотерапевт академик медицины Джоан

Стерн, руководитель суицидальной кризисной службы, поясняет: «Родителям трудно увидеть симптомы сексуального насилия в своей девочке-подростке», потому что мы все боимся, что это окажется правдой. Дело осложняется еще и тем, что в отрочестве девочка часто нуждается в уединении. Замкнутость и депрессия — нормальные подростковые реакции на ссору с мальчиком, на плохую оценку по серьезному предмету в школе. Потребности в уединении нужно рассматривать только в сочетании с какими-нибудь симптомами из перечисленных ниже».

1) **Резкая недооценка опасности риска.** Девочки, перенесшие насилие, часто подвергают свою жизнь риску. Они считают, что самое худшее с ними уже случилось, поэтому они могут делать все, что хотят, ведь хуже уже не будет. Эти девочки часто оказываются в различных опасных ситуациях, сами не зная, как они оказались в них; например, идут ночью в одиночку через опасный парк, даже не задумываясь о том, как они при этом рискуют. Они просто этого не видят. Из-за своей молодости и неопытности эти девочки зачастую повторно попадают в беду, оказываются вновь изнасилованными, становятся жертвами преступлений, ибо считают, что страшнее уже быть не может. Нередко они наносят вред себе сами, думая, что и так опустили на самое дно, а все остальное уже неважно.

2) **Проблема авторитета.** Прямолинейные указания не действуют на девочек, перенесших насилие. Взрослые, на которых они рассчитывали, не смогли их защитить, следовательно, считают они, взрослым вообще нельзя доверять, ибо они все равно не знают, как будет лучше. Нотациями и осуждением нельзя завоевать доверие таких девочек. Необходимо искать другие способы общения, которые бы дали девочкам понять, что мы готовы помочь им и на нас можно положиться.

3) **Отсутствие навыков общения.** В зависимости от типа насилия и его продолжительности девочка чувствует себя неспособной справиться с положением дел, потому что ее выживание косвенно зависит от отношений с насильником и сокрытия факта насилия от окружающих. Эти девочки нередко путают обольщение с общением. Их нужно осторожно и терпеливо учить тому, как искать выход, не ставя себя в доставляющее ей удовольствие положение жертвы.

4) **Привязанность часто путают с любовью.** Одна клиентка очень четко это сформулировала: «Я не любила его, когда выходила замуж. Мне было всего восемнадцать, а он был первым мужчиной, который отнесся ко мне по-доброму». Девочки, перенесшие насилие, обычно легко и быстро устремляются к мужчинам, которые с ними добры и ласковы. Нередко они вступают в брак с мужчинами, имеющими детей, привязываясь к семейной жизни в очень раннем возрасте. Такие браки не бывают прочными, и жертва опять оказывается пострадавшей стороной. Понимание разницы между привязанностью, совместимостью, любовью и преданностью, необходимыми для длительных отношений, приходит с наступлением зрелости.

5) **Неправильно ведут себя в будущем.** Поскольку девочки, подвергшиеся насилию, худшее уже пережили, у них наблюдается тенденция к генерализации травмы на все другие сферы жизни. Будучи уже взрослыми, они соглашались на любую зарплату, даже не устраивающую их; запутываются в чем-то настолько, что сами уже не могут выбраться; они считают, что потеряют раньше, чем найдут, либо проявляют в отношении мужчин импульсивную агрессию. Одна молодая женщина вспоминает: «Если бы я могла, я бы вошла в бар и стащила со стула каждого

попавшегося на глаза мужчине!»

Не пропустите сигналы, предвещающие опасность самоубийства. Хотя самоубийства мальчиков чаще завершаются смертью, потому что они избирают более мощные средства, девочки-подростки совершают суицидальные попытки в 4-5 раз чаще. Если жизненные перемены повергают дочь в уныние, будьте настороже в случае следующих изменений в ее поведении:

- пониженный аппетит,
 - нарушение привычек сна,
 - отход от друзей и отказ от общественной деятельности,
 - приступы гнева, страха, раздражительности,
-
- существенные изменения личности,
 - частые жалобы на физическое недомогание или на усталость,
 - саморазрушающее поведение,
 - интерес к смерти,
 - навязчивый страх насилия,
 - нелогичное, эксцентричное поведение,
 - непреодолимое чувство вины или стыда,
 - чувства безнадежности, грусти или отчаяния,
 - раздаривание своих «сокровищ».

Наши дочери нередко чувствуют себя подавленными просто от того, что пытаются справиться с той путаницей биологических, психологических, общественных и духовных влияний, с которой им приходится столкнуться в отрочестве. Если же на это накладывается еще какая-либо травма, например развод, смерть друга или члена семьи, разрыв важных для девочки отношений, злоупотребление наркотиками, сексуальное насилие, посягательства или домогательства, девочка может почувствовать себя выбитой из колеи. Один отдельно взятый симптом из перечисленных выше не может служить достоверным доказательством суицидальных тенденций, но если для девочки наступили трудные времена, ради общего спокойствия мы советуем вам обратиться за помощью к специалистам.

Родители должны действовать согласованно. Девочки в отрочестве особенно остро воспринимают взаимоотношения между окружающими. Родители в браке служат для дочери ежедневным примером сердечных отношений и взаимопомощи. Любое неравноправие, несогласие или непоследовательность в действиях тут же выносятся на свет критическим взором дочери, и мы вынуждены отвечать за свое поведение. Разведенные родители должны отложить в сторону свои разногласия, чтобы сосредоточиться на том, как помочь дочери спокойно пройти через отрочество. Особенно непослушными и замкнутыми становятся девочки-подростки в сводных семьях, когда они ищут свое особое место в новой семье и проверяют на прочность связь с родителями.

Если у нас полная семья, то, независимо от того, родной родитель или нет, мы должны всеми силами

стремиться к улучшению отношений друг с другом ради своих дочерей. Семьи, где родители проявляют подлинное уважение и привязанность друг к другу, становятся тем прибежищем, полным любви и понимания, которое так нужно девочке-подростку для созревания в ней здоровой женственности.

Беседуйте со своими сыновьями. Спросите мальчика, как бы отличалась его жизнь, если бы ему довелось родиться девочкой. Как, на его взгляд, должны поступать девочки? Осознают ли мальчики то, каким сексуальным домогательствам подвергаются девочки в школе? Что они предлагают с этим делать? Наши сыновья, как и дочери, должны понимать те несправедливые установки общества, которые пропагандируются в средствах массовой информации, школах и на производстве. Никому из нас не удастся полностью реализовать свои мечты, пока мы будем в плену у этих стереотипов.

Глава 12

Годы «Я пытаюсь найти себя»: от восемнадцати до двадцати девяти

Профконсультант в колледже:

*Что Вас интересует сейчас, когда
Вы стали взрослой молодой женщиной?*

Келли, двадцати двух лет: *Кто я?*

*На что я способна? Как мне развить
свои таланты? Где я смогу приложить их?*

*Единственным ограничением нашей
самореализации завтра могут стать
наши сегодняшние сомнения. Давайте
идти вперед, решительно и истово веря.*

Франклин Делано Рузвельт

Задачи возрастного этапа развития

Вот и выросли наши дочери из крохотного комочка, который мы когда-то баюкали на руках, в стройное молодое деревце, которое прямо и гордо стоит перед нами. Едва заметные зачатки страсти, одержимости или привычки, которые, возможно, беспокоили нас, когда ей было четыре года, теперь пышно расцвели одаренностью, талантами, способностями, которые будут вести ее в будущем.

Когда Лизе было четыре года, она подбирала каждое большое существо. Сейчас она заканчивает интернатуру и устраивается на работу в Международную службу медицинской помощи при стихийных бедствиях.

Анна, мать двадцатилетней Лизы

Когда ей было пять, мы строили кукольный домик в основном по ее проекту. Все должно было быть только так, как она хотела. А сегодня она стала одной из первых женщин, работающих в нашей местной архитектурной фирме.

Джейсон, отец двадцативосьмилетней Марион

Памела была нянькой почти для всех детей в нашем большом доме, она постоянно возилась с какими-нибудь малышами. Я хотел, чтобы она стала юристом, врачом или даже дантистом, потому что у нее были к этому склонности. Но нет, она специализировалась на развитии детей в педагогическом училище, встретила там своего будущего мужа, и вот у нее двое детей — мальчик и девочка. Теперь, когда дети стали старше, она вернулась в школу и у нее дома свой детский сад. Она говорит мне, что хочет учительствовать. Она пошла туда, куда звала ее душа, и, кажется, счастлива от этого.

Джоул, отец двадцатисемилетней Памелы

Возрастные задачи для девушек в годы «я пытаюсь найти себя» именно в том и состоят, чтобы найти свое место в жизни, среди людей и в большом мире. Самое трудное, с чем сталкиваются девушки в современном мире и чего они всеми силами должны постараться избежать, — это то, что писательница и психотерапевт доктор философии Эмили Хэнкок называет «предопределенной ролью», которую общество навязывает женщине «вместо того, чтобы предоставить ей самой сделать выбор и определиться в жизни». Навязываемые «стереотипы женственности» предлагают молодым женщинам отказаться от необходимости самим выбирать для себя жизненный путь.

Когда я поступила в колледж, я выбрала программу по социальной работе, потому что хотела заниматься с неблагополучными детьми. Программа была очень трудной, и я поделилась с отцом своими сомнениями насчет того, смогу ли я там хорошо учиться. Он посоветовал мне пойти на учительское отделение, потому что тогда у меня всегда будут средства к существованию, если муж почему-либо не сможет работать. Хотя в то время я была не замужем и у меня не было никаких конкретных планов по поводу брака, я послушалась совета отца и поступила на отделение начального образования. Спустя два года иллюзии исчезли, наступило разочарование, душа опустошилась, и я ушла с работы. Это было не для меня. Я не упрекаю отца за то, что он посоветовал мне профессию, которая, на его взгляд, гарантировала мне материальную обеспеченность несмотря ни на что. Я знаю, он заботился только о моих интересах, а я выбрала легкий путь, предпочтя надежность зову собственного сердца. Через двадцать пять лет поисков я, наконец, занимаюсь той работой, которую люблю.

Сейчас молодые женщины более свободны, чем когда бы то ни было, в выборе своей судьбы, в возможности следовать своему призванию. Многие сначала выбирают жизненный путь, потом замужество или карьеру, или и то и другое вместе. У них есть право прислушаться к своему собственному голосу, высказаться, когда нужно, а не хранить молчание, оставаясь в тени. У них есть право *решать*, выходить им замуж или нет, иметь ли детей и когда. Мы должны предоставить им возможность *вести*, а не следовать, *зарабатывать*

самим, а не зависеть полностью от кого-то другого, *идти* своей собственной дорогой, а не спастись в предписанном обществом полоролевым стереотипе.

Эта нелегкая задача и стоит перед нашими дочерьми. Им предстоит думать, чувствовать и действовать, создавая множество новых женских ролей. Им нужны отвага и смелость, чтобы в своей жизни самим выбирать, знать, применять, решать, вести и действовать. Очень редко эти чисто мужские глаголы используются применительно к жизни женщины. Однако теперь мы настаиваем на том, чтобы эти слова стали применительны к жизни женщины, и не только в виде исключения. Что же нужно женщине, чтобы пойти по выбранному ею пути?

Потребности

Дочерям нужны терпение, поддержка, пространство и понимание. Молодые женщины очень часто делают сильный рывок на старте, а к финишу ощущают опустошенность. В то время как некоторые, познав себя, делают выбор и благодаря этому живут, не зная проблем, для очень многих старт бывает труден. Кто-то легко начинает дело, но ему не хватает сил для его продолжения. Кто-то оказывается выброшенным на обочину, переживает удивительные приключения, но ему нужны немалые усилия, чтобы снова выбраться на дорогу. Возможно, кто-то и знает все с самого начала, но для большинства молодых женщин эти первые годы взрослости становятся годами испытаний, проб и экспериментов, направленных на то, чтобы понять желания собственного сердца.

Известно, что для мальчиков время проб и ошибок — отрочество, и родители, возможно, удивляются, почему бы дочери не повернуть на какие-то боковые тропки и объездные пути, пока она помоложе и посвободнее. Некоторые девочки так и делают. Ограничения со стороны общества и родительские запреты, на которые наталкиваются многие девочки в отрочестве, откладывают сроки их самоопределения. А что за спешка? Возможно, родители хотят наладить нашу жизнь и избавить взрослых детей от бремени финансовых проблем? Это вполне естественно, так и должно быть. Однако только поняв огромные задачи, стоящие перед дочерью, родители смогут оказать ей поддержку советом и пониманием, так необходимыми для принятия жизненно важных решений.

Ищите наставников. Развитая система взаимопомощи среди сверстников, а также наставники, которые могли бы послужить примером здоровой, успешной и полноценной жизни, могут указать направление, по которому должны лететь наши едва оперившиеся пташки. Если дочь выберет поприще жены и матери, другие матери — молодые и опытные смогут оказать ей столь необходимую поддержку, научив искусству материнства и поддержания домашнего очага. Преподаватели в колледже, консультанты, друзья и друзья друзей, коллеги по работе, начальники и даже родители могут стать проводниками на пути дочери к профессиональной карьере. Другие родители, которые сумели успешно сочетать профессиональную карьеру с семейной жизнью, помогут ей найти приемлемые варианты для решения проблемы дом — работа.

Пришла пора отпустить. Одна из самых трудных задач для большинства родителей, в особенности

родителей девочек, — это проблема предоставления дочери права самостоятельного выбора. Мы можем предложить свое участие или дать совет, стоит ли выходить замуж в юности, бросив колледж, или какую профессию выбрать, но решение должна принять только она сама. А мы поддержим дочь уже тем, что покажем, как верим в ее внутреннюю мудрость, в ее умение сделать правильный выбор, и не будем досаждать дочери словами «Я же тебе говорила», не бросимся без нужды спасать ее и не станем угрожать ей Страшным Судом. Девочки любого возраста определяют свои достоинства качеством сложившихся отношений. Зная, что родители поддерживают ее, интересуются ею и признают ее как личность, девочка пойдет своей дорогой более спокойно и уверенно, чем в обстановке осуждения и постоянной критики.

Внутренняя система управления

С рождения до семи лет ведущую роль в самовыражении девочки играли руки и ноги. Ее задачей было развивать свою волю, изучать мир всеми пятью чувствами, впитывать информацию, трогая, лагая, нюхая, бегая, пробуя на зуб, вглядываясь и вслушиваясь. Она была тесно связана с окружающим ее миром. Между восемью и двенадцатью годами девочка познавала мир своим сердцем и дыханием, расширялась и углублялась ее эмоциональная жизнь, жизнь ее души. В отрочестве быстро развивающийся интеллект заставлял девочку осмыслить правду мира, и она всеми силами старалась постичь мир. В течение всех прошедших лет наша дочь старательно вплетала нити во все усложняющийся рисунок ковра взаимоотношений с людьми, крепла ее способность заботиться о людях, любить, сочувствовать; росла дочь, и вместе с ней рос ее мир.

Переплетения, вытканые из воли, чувств и интеллекта, и способность заботиться о других — вот что создает цельную и здоровую женщину, которая между восемнадцатью и двадцатью девятью отправляется в путешествие к своему будущему. Внутренняя система управления ведет ее к жизненной цели, руководит ею через мечты и фантазии, через мысли, предчувствия и эмоции. Как хорошо, что мы сумели уберечь свою дочь от тисков полоролевых стереотипов и других установок общества, которые утверждением «Девочки этого не делают!» ослабляют веру дочерей в свою собственную истинную мудрость. С этой внутренней площадки дочь определяет свой следующий шаг, она знает предел своим возможностям и границы своей личности, она осознает свои силы, таланты и способности. Стоя на этой внутренней площадке, она поймет, когда нужно сказать «нет» нежеланному или ненужному и когда ответить «да!» желаниям своего сердца.

Если девочки теряют контакт со своей внутренней системой управления, они в период ранней молодости чувствуют себя неуверенными, растерянными, загнанными в тупик или пребывают в тоске. Они год за годом бесцельно блуждают от одного переживания к другому. Родителям бывает очень нелегко постоянно поддерживать свою заблудившуюся вечную странницу. Если к двадцати восьми годам дочь не нашла своей дороги, жизнь обычно все равно легкими толчками заставит ее выпасть из гнезда или кокона, где она пыталась спрятаться. Брак, ранний развод, материнские обязанности, не приносящая удовлетворения работа, финансовые затруднения, несчастный случай, смерть возлюбленного, серьезная болезнь, продвижение по

службе или еще что-нибудь подобное обязательно приведут ее в долину самовыражения и формирования души.

Если мы по-прежнему будем поддерживать свою дочь, прислушиваться к ее мыслям, уважать ее взгляды и не потеряем контакта в случае возникшего между нами и ею конфликта, то она будет больше доверять своей внутренней мудрости. Чем больше выросшая девочка будет руководствоваться своими чувствами и интуицией, умом и волей, тем компетентнее она станет в той жизни, которую сама для себя выбрала.

Установление оград

На протяжении всей жизни дочери мы старались руководить ею, устанавливая адекватные ограды и определяя естественные последствия ее поведения. На родителях лежала нелегкая ответственность, но сделать это было жизненно важно для нормального развития девочки, для формирования у нее здоровых личностных границ. Постепенно ответственность за установление оград переходит от родителей к самой дочери. Процесс этот медленный, и обычно завершается он с наступлением юности. Благодаря нашему руководству дочка стала сознательной, разумной, ответственной за свои поступки, и ей теперь можно доверять. Быть *способной ответить* на свой внутренний порыв, и на чужую боль, и на потребности семьи, общества, всего большого мира — это признак настоящей здоровой женственности. А проблема установки оград возвращается на круги своя: наши дочери направляют своих собственных к детям к тому, чтобы сформировать у них нормальные личностные границы.

Сексуальность

В юности многие девушки покидают дом своего детства, уезжая в колледж, съезжаясь с друзьями, выходя замуж или создавая свой собственный дом. Благодаря тому что родительского надзора больше нет, сексуальная жизнь дочери расцветает пышным цветом. Хотя, возможно, дочь была сексуально активной и когда еще жила дома, ведь нам зачастую не хочется открыто признавать сексуальную активность своих дочерей-подростков. Мы надеемся, что она все знает и о необходимости предохраняться от беременности, и о «технике безопасности» половых отношений, но в детали нам вникать не хочется. Конечно, во всех семьях на это смотрят по-разному, но жизнь вдали от дома может, в первую очередь, внести в отношения между девочкой и родителями реальность её интимных связей.

Может оказаться, что теперь вам придется иметь дело с ситуациями и проблемами, которые прежде никогда не возникали. Как устроиться с ночевкой, когда она впервые приедет из колледжа с молодым человеком? А что если она решит жить вместе с группой молодых женщин и мужчин? Как мы отнесемся к тому, что она съедется с любовником? Захочется ли нам воспрепятствовать такому обороту дела? Как скажется ее сексуальная жизнь на младших братьях и сестрах и на наших собственных интимных отношениях? Будем надеяться, что нам удастся уяснить собственную позицию до того, как дочь сообщит нам о своих планах. Мы уже не можем ее больше контролировать: она начала жить по своему разумению. Мы можем лишь высказать

дочери свои чувства по поводу того, как ее сексуальная жизнь отражается на жизни семьи. В этот период нам понадобится очень много такта, а кроме того, понимание, твердость, открытость и доброта. Если мы честно и прямо скажем ей о своих переживаниях, у нее будет возможность учесть наши интересы, оставаясь честной по отношению к себе и своим потребностям.

Матери и юные дочери очень часто находят новые темы для общения — делятся своими сексуальными переживаниями, опытом, проблемами, вопросами. Зрелая сексуальность дочери делает возможным переход от отношений мать—дочь к отношениям дружбы и солидарности на основе общих интересов.

Несмотря на появившееся равенство в сфере интимных отношений, необходимо всегда помнить, что сексуальность молоденькой женщины существенно отличается от сексуальности молодого мужчины. Большинство женщин все-таки стремится не к случайным связям, а к формированию продолжительных взаимоотношений, включающих секс. Женщине хочется глубокой привязанности, не лишенной сексуальной близости, преданности и чтобы с мужчиной у нее были общие цели, развлечения, оживленные разговоры, тихие минуты отдыха и возможность уединиться. Женская сексуальность имеет как бы более широкий диапазон, нежели мужская. Женская сексуальность созревает в процессе развития системы отношений — когда женщина носит ребенка, когда у нее рождаются новые идеи, которые она воплощает в общественной и профессиональной жизни. Хотя роль мужчины в семье и воспитании детей последнее время значительно пересматривается, все-таки древняя, первичная, инстинктивная сексуальность толкает его к тому, чтобы посеять семя, заложить основы или построить здание и далее двигаться к новым завоеваниям. Природные инстинкты женщины связывают ее с плодами своей сексуальности на всю жизнь.

Положительный настрой

Сколько бы лет ни было нашей дочери, мы всегда должны сохранять в своей душе целостный образ ее сущности. С самого начала мы наблюдали, как слабые зеленые росточки силятся пробиться к свету, и мечтали о том, какими сильными, стройными станут они годы спустя и расцветут пышным цветом. Мы были заботливыми садовниками — подкармливали, укрывали, огораживали, пропалывали, подвязывали и подрезали. Мы помним, что в каждой новой черточке, привычке, поступке дочери всегда был положительный настрой, как бы трудно ни было распознать его сразу, — настрой, который помогал ей найти самое себя, познать свою подлинную суть. По этим слабым признакам мы определяли неповторимость и уникальность своей дочери. Нередко она использовала нас (и порой это было мучительно больно), чтобы сформировать свои собственные границы, чтобы понять, где кончаемся мы и начинается она. Дочь натыкалась на наши ограды, ломала их, вела себя вызывающе, критически относилась к ним, проверяя наши убеждения. Наша терпеливая — и не очень, настойчивость позволила ей сформировать свои собственные взгляды. А мы все время «называли ее имя», чтобы напомнить ей, кто же она есть на самом деле.

И хотя дочери по-прежнему нужны наши поддержка и участие, сейчас мы должны чуть-чуть отступить,

сделать шаг назад и дать ей возможность самой найти свой путь. Пойдет ли она уверенно вперед к своему будущему или будет тащиться по обочине, будет ли она ковылять и спотыкаться, продвигаясь в нужном направлении, или рваться куда-то и останавливаться, будет ли назло стихиям парить на крыльях или застрянет в болоте, кинется ли искать приключений на обходных путях или пойдет узкой прямой дорогой к намеченной цели, предпочтет ли уединение или обзаведется компанией, но так или иначе, она будет все время на пути к своему предназначению, к своей судьбе — в ней будет пробуждаться здоровая зрелая женственность.

ОГЛАВЛЕНИЕ

Часть первая

Девочки и женщины, или как трудно быть женщиной

Глава 1

Проблемы воспитания девочек	8
Способность заботиться и опекать — это не слабость	11
Почему мы написали эту книгу.....	12
<i>Глава 2</i>	
Из чего же сделаны наши девочки?	15
Биологическое влияние	16
Женская программа	18
Структура мозга и поведение	18
Эстроген и поведение женщины: пять биологических влияний	21
Круги	22
Сосуд	22
Большая картина.....	24
Слово	26
Отношения.....	28
Психологическое влияние	29
Гобелен с героиней в центре.....	31
В поисках собственного голоса: развитие своего Я	32
Первый мужчина в жизни женщины	32
Жизнь души	34
Предназначение.....	36

Развивая душу.....	37
<i>Глава 3</i>	
Становясь женщиной	41
Древнее общество	42
Племена охотников и собирателей.....	44
Легендарные пятидесятые	47
Постиндустриальная эпоха	50
<i>Глава 4</i>	
Сила культуры — вопросы компетентности ..	56
Компетенция: руководство по воспитанию	58
Диссоциация..... •	58
Это же девочка!	60
Игры и игрушки	62
«Я такая толстая!»	66
Менструальные табу	69
Как жить в небезопасном мире.....	72
Девочкам не дается математика	80

Часть вторая
Воспитывая девочку

<i>Глава 5</i>	
Партнерство в процессе воспитания:	
мать и отец должны действовать заодно	88
Женщины и мужчины: большая разница	89
Ситуация та же самая, стили мышления разные	89
Обязанности: очаг или охота.....	94
Роль отца в жизни дочери	96
Вопреки старым установкам.....	97
Роль отца с момента рождения девочки до семи лет.....	99
Роль отца в жизни девочки от восьми до двенадцати	103
Роль отца в жизни девочки от тринадцати до семнадцати лет	108
Роль отца в жизни дочери от восемнадцати до двадцати девяти	111
Роль матери в жизни дочери	112

Мифы о хороших и плохих матерях ...	113
Анализируя материнство	114
Кто есть кто?	115
Матери в роли наставников	116
Переход женщины в новое качество: годы с момента рождения дочери до семи лет	120
От восьми до двенадцати лет	122
Между тринадцатью и семнадцатью годами....	123
Молодая женщина: от восемнадцати до двадцати девяти _	124
Развод и неродные родители	125
Мачеха и отчим	129

Глава 6

Ограды: выработка

здорового чувства личной

свободы и четких личностных границ 133

Четкость личностных границ — залог личной свободы 134

Все ли у вас в порядке

с границами личности?
 135 |

Наказания не помогают
 139 |

Установление оград и определение меры последствий 141

Ограды в действии
 145 |

Рекомендации по установлению оград 149

Хороши такие последствия, которые в наибольшей степени соответствуют «прошлому» в ограде

151

Пагубность оград, навязанных нашим обществом 153

Установление оград в сводных семьях 156

Ограды в семье с одним родителем ... 160

Смелое и отважное воспитание: современное общество устанавливает новые ограды 162

Глава 7

Внутренняя система управления:

эмоции, мышление, воля
 165 |

Могущественное трио
 165 |

Эмоциональная жизнь... ..
 167 |

Что движет нашими чувствами.....
 169 |

Как пройти через зону, где нет места мысли 172

Воспитание в зоне, где нет места мысли	175	
Подавление эмоций и чувств — кратковременное их хранение	177	
Откладывание эмоций или чувств имеет свои отрицательные стороны		178
Как справиться с подавленными чувствами	180	
Вытеснение эмоций и чувств — долговременное их хранение	181	
Чемодан эмоций.....	183	
Учите девочек уважать гнев	184	
Если нас что-то травмировало	187	
Прислушайтесь к ее чувствам, чтобы узнать правду о случившемся	188	
Сны, ночные видения" и ночные кошмары	190	
Чем могут помочь родители	190	
Если нам ничего не удается сделать... ..	194	
Как использовать помощь психотерапевта, если ребенок плохо спит		194
Интуиция — голос истины	195	
Мышление — другая сторона знания ..	198	
Стратегическое мышление.....	199	
Из пункта А в пункт В	200	
Как же девочкам освоить стратегическое мышление?	201	
Воля: призыв к действию	204	
Четыре аспекта воли.....	204	
Уравновешенная внутренняя система управления	210	
<i>Глава 8</i>		
Положительный настрой.....	212	
Семена ее судьбы.....	213	
Прислушиваясь к положительному настрою..	215	
Самооценка и душа.....	219	
Рекомендации к тому, как определить и развить положительный настрой		221
Упражнение: учимся определять положительный настрой	223	
Это похоже на ваши ответы?	224	

Часть третья

От колыбели к карьере

Глава 9

«Посмотрите на меня»: возраст от рождения до семи лет	228
Задачи возрастного этапа развития...	229

Потребности	239	
Девочки расцветают в ритме жизни своей семьи	248	
Внутренняя система управления	252	
Ограды	254	
Сексуальность	260	
Положительный настрой.....	266	
Нужно действовать	268	
<i>Глава 10</i>		
«Я все могу!»: возраст от восьми до двенадцати	271	
Задачи возрастного этапа развития.....	272	
Потребности	275	
Внутренняя система управления	280	
Ограды	282	
Сексуальность	284	
Детский инцест и другие виды сексуальных посягательств	285	
Культурный подтекст сексуальных отношений	; 293	
Сексуальные домогательства	296	
Ранние менструации	298	
Положительный настрой.....	299	
Нужно действовать	291	
<i>Глава 11</i>		
«Вы совсем меня не понимаете»: возраст от тринадцати до семнадцати	307	
Задачи возрастного этапа развития....	308	
Изменения интеллектуальной сферы.	308	
Изменения в эмоциональной сфере ...	309	
Физические изменения	310	
Развитие своего Я... ..	311	
Потребности	312	
Девочек нужно учить ставить перед собой цели и достигать их	318	
Девочкам нужны наставники	320	
Внутренняя система управления	321	
Установление оград	327	
Сексуальность	331	

Положительный настрой.....	340
Будем действовать	343

Глава 12

Годы «Я пытаюсь найти себя»:	
от восемнадцати до двадцати девяти	351
Задачи возрастного этапа развития...	351
Потребности	> 353
Внутренняя система управления	355
Установление оград	356
Сексуальность	357
Положительный настрой.....	358

