

Содержание

Введение	7
Часть I. ВСЕ ВРЕМЯ АДАПТИРУЙТЕСЬ	21
Семейный agile-манифест	22
Правильный семейный ужин.....	51
Создание семейного бренда.....	77
Часть II. РАЗГОВАРИВАЙТЕ. МНОГО	105
Ссорьтесь с умом.....	106
Бакс начинается здесь	130
Говорите о зефирках.....	159
Уроки от Сексуальной Мамочки.....	186
При чем здесь любовь	211
Опека и хлопоты бабушек и дедушек.....	234
Правильные вещи.....	253
Часть III. ИГРАЙТЕ	281
Чек-лист для семейного отдыха	282
Молчи и поддерживай!.....	303
Дайте войне шанс	331
Заключение.....	359
Благодарности	376
Примечания	380
Выборочный список литературы.....	397

-2

[>>> Купить книгу на сайте kniga.biz.ua >>>](http://kniga.biz.ua)

Все счастливые семьи похожи друг на друга,
каждая несчастливая семья несчастлива по-своему.

Лев Толстой

[Купить книгу на сайте kniga.biz.ua >>>](http://kniga.biz.ua)

Введение

Почему нам необходимо
переосмыслить семейную жизнь

Шел первый вечер ежегодного семейного сбора в августе. Четыре поколения нашей семьи каждое лето собирались вместе в городе Тайби-Айленд, штат Джорджия, что немного восточнее Саванны. Мы устраивали шумные семейные трапезы, во время которых ели приготовленные на пару креветки и кукурузу в початках и поливали грязью политиков. Мы сообща трудились над оригинальными арт-проектами, используя крышки от бутылок и костяшки для игры в домино. Нас жалили медузы.

В этом месте мой дедушка когда-то научил нас играть в блекджек. Здесь я впервые поцеловался. Моя жена Линда так полюбила Тайби-Айленд, что предложила назвать в честь этого удивительного райского уголка одну из наших дочерей-двойняшек. Вторая дочка получила имя в честь другого рая на земле — Иден*.

Но сейчас рай был на грани развала.

Мы с Линдой приехали первыми. Нашим девочкам недавно исполнилось пять лет, а это означало, что мы выжили в родительском супермарфоне — с кружками-непроливайками и памперсами. Но теперь нас ждал

* Eden в переводе с английского означает «рай». — Прим. пер.

целый ряд новых испытаний: как разбудить и собрать всех утром, как сделать так, чтобы дети пусть иногда, но досиживали до конца ужина, как хотя бы изредка флиртовать друг с другом. Кроме того, выезжая из дома тем утром, я забыл взять с собой мягкие игрушки девочек, а это означало, что жена будет спать, отвернувшись от меня, как раз тогда, когда мы, по идее, должны наслаждаться обществом друг друга.

У моей сестры и ее мужа, которые приехали после нас, были свои трудности: они пытались оттащить своего сына-подростка от приставки Nintendo, а дочку — заставить выполнять домашние обязанности, словом, готовили своих детей к началу непростого периода — формирования компашек, третирования и давления со стороны сверстников.

Мой старший брат, прибывший последним, предупредил нас, что пришла пора затронуть весьма сложные темы — поговорить о маме с папой. Настал ли момент для того, чтобы отец постоянно передвигался в кресле-каталке? Насколько ухудшилось зрение мамы? Может, ей пора перестать водить машину в темное время суток? Должны ли они продать свой дом и переехать поближе к нам? Или пусть продадут дом и переедут подальше?

Я чувствовал себя куском колбасы в сэндвиче — зажатый, словно в тисках, в заботах о стареющих родителях с одной стороны и подрастающих детях — с другой.

Разумеется, все это напряжение вскоре нашло выход. Когда мы собрались за ужином, я заметил краем глаза, что мой племянник пишет под столом эсэмэску.

Я знал, что мне не стоит ничего говорить, но не смог удержаться и попросил его отложить телефон в сторону.

Бабах! Взрыв — и над нами повис ядерный гриб. Моя сестра огрызнулась на меня, дескать, не нужно поучать ее сына; мама оскорбилась, что у нее такие невоспитанные внуки; отец заметил, что самыми невоспитанными всегда были мои дочери; брат фыркнул, что с нами больше невозможно серьезно разговаривать; а моя жена всплеснула руками и пошла за мороженым для дочерей. *Точно так же поступила бы ее мать.*

— Они еще даже не доели овощи, — посетовал я.

— Но мама обещала нам банан с мороженым! — закричали девочки и тут же разразились рыданиями.

— Хватит, — не выдержал я. — Мы идем спать!

Дочки тут же убежали в дальнюю часть дома, и в скором времени все наконец разошлись по своим комнатам.

Позже тем вечером отец позвал меня в свою спальню. В его дрожащем голосе чувствовался ясно различимый страх, которого я никогда прежде не замечал.

— Наша семья разваливается, — сказал мне отец.

— Нет, что ты! Конечно, нет, — инстинктивно возразил я. — Она крепче, чем когда-либо.

Но, лежа в постели той ночью, я думал: «*А вдруг он прав?*» Может быть, нам и впрямь грозит развал? Есть ли секретный рецепт соуса, который склеивает семьи, не давая им распадаться? Каковы ингредиенты, позволяющие отдельным семьям быть благополучными, крепкими, жизнеспособными, счастливыми, наконец?

Мы с Линдой, как, впрочем, и все наши знакомые, не могли найти ответы на эти вопросы. Сейчас, когда наши дети немного подросли, мы должны были приступить к созданию семейной культуры, но эта задача казалась еще туманнее, чем прежде. Наши девочки вступили в золотую пору детства — от первого шага до первого поцелуя, от приучения к горшку до выпускного бала, и именно теперь пора было начать культивировать семейные ценности. В мире переизбыток советов о налаживании грудного вскармливания, методов борьбы с детскими истериками и проблемным сном, но очень сложно найти по-настоящему дельные идеи о воспитании отпрысков в более позднем детстве.

Возможно, потому, что ожидающие нас проблемы гораздо коварнее. Соблюдение «тихих часов» — детская игра по сравнению с ограничением времени, проводимого перед экраном телевизора. Как приучить детей к дисциплине, но в то же время не лишить их радостей? Можно ли привить им незыблемые ценности в безумном мире, где ценятся новизна и жесткость? Как супругам найти время позаботиться друг о друге, если они проводят столько времени в заботах о детях?

Когда бы у нас с Линдой ни возникали эти вопросы, мы всегда обращались к опыту наших родителей, даже несмотря на то, что он утратил актуальность и порой граничит с абсурдом. Или заходили в Facebook, хотя у наших друзей тоже нет ответов на все эти вопросы. В журналах и телешоу в основном только общие фразы. Практические руководства с их жизнеутверждающими клише пылятся

стопками рядом с нашей кроватью. Даже метафоры устарели. «Поколение сэндвича»*? Линда никогда не подавала бы нашим детям на обед фастфуд. Тогда кто же мы? Намазки из органического хумуса в вегетарианском ролле?

В наши дни старые правила уже не применимы, а новые еще только предстоит написать.

На следующее утро я задал Линде вопрос: к кому обратиться, чтобы в нашей семье все было хорошо?

НОВЫЙ ДЕНЬ ДЛЯ СЕМЕЙ

Оказывается, сейчас — самое что ни на есть подходящее время для поиска ответов на этот вопрос. За последние 50 лет в том, что принято считать семьей, произошла полномасштабная революция. В нашем обществе есть семьи с детьми от разных браков или с детьми, которые были ранее частью двух других семей, а также семьи с усыновленными детьми. Есть полноценные семьи, живущие в разных домах, и разведенные супруги, которые остались под одной крышей. Есть семьи с одним родителем, двумя, тремя или более и семьи с одним, двумя или тремя вероисповеданиями, а некоторые и вовсе неверующие.

Вне зависимости от того, к какой семье вы принадлежите, семья, как показывают современные исследования,

* К «поколению сэндвича» относятся люди, которые вынуждены заботиться о старшем и младшем поколении одновременно, предоставляя поддержку (в частности, финансовую) и пожилым родителям, и подрастающим детям, которые еще не обрели финансовой независимости. — *Прим. ред.*

имеет огромное влияние на то, счастлив человек или нет. Многочисленные опросы подтверждают, что удовлетворенность жизнью в первую очередь определяется временем, проведенным с людьми, которые вам дороги и которым дороги вы. Проще говоря, счастье — это другие люди, а другие люди, с которыми мы проводим больше всего времени, — это наша семья.

Так как же проводить его плодотворно? За последние десять лет произошел серьезный прорыв в понимании эффективного и органичного функционирования семей и других небольших групп людей. Исследования в различных областях от неврологии до генетики полностью изменили наше представление о том, как родители должны воспитывать своих детей, о чем беседовать за ужином и как взрослым братьям или сестрам говорить друг с другом на сложные темы. Современные инновационные открытия в области социального взаимодействия и бизнеса повлияли на работу людей в группах. В вооруженных силах США и профессиональном спорте были внедрены передовые программы и техники для того, чтобы команды функционировали более эффективно и быстрее оправлялись от неудач.

Но основная часть этих революционных идей остается сконцентрированной в культурах отдельных социальных групп, куда ограничен доступ семейным людям — т. е. тем, кто больше всего в них нуждается.

Я задался целью уменьшить масштаб проблемы и предпринял попытку написать такую книгу, которую сам больше всего хотел бы прочесть как супруг,

отец, дядя, брат и повзрослевший ребенок. Я разложил по полочкам семейную жизнь, выделив то, что делаем все мы — любим, ссоримся, едим, играем, дурачимся, тратим деньги, принимаем жизненно важные решения, и постарался найти способы оптимизировать эти аспекты. Я подобрал ярчайшие примеры, разыскал умнейших людей и самые благополучные семьи, которые только мог найти, чтобы собрать лучший опыт, имеющийся на сегодняшний день. Моей целью было создать руководство для счастливых семей.

Большая часть изложенных мною идей лежит, как оказалось, на самом виду. Я прошел курс обучения у основателя Гарвардского переговорного проекта* и узнал, как ссориться по-умному. Я посетил главный офис канала ESPN, чтобы выяснить, что известно лучшим тренерам о создании успешных команд. Совместно с «зелеными беретами» я пытался смоделировать идеальный сбор всей семьи. Я получил совет от банкира Уоррена Баффетта на предмет того, как грамотно распределять карманные деньги. Я совещался с ведущими разработчиками игр в Кремниевой долине, пытаясь понять, как сделать семейные отпуска веселее.

И — это был один из самых чудесных дней — я присутствовал на съемках «Американской семейки», самого популярного сериала в США. В нем затрагиваются многие из существующих сегодня в семьях тенденций.

* Гарвардский переговорный проект (Harvard Negotiation Project) — метод ведения переговоров, предложенный профессором Гарвардского университета Роджером Фишером. — *Прим. ред.*

Там есть провинциальная семья, которая испытывает трудности во всем, начиная от технологий и заканчивая свиданиями. Есть пара гомосексуалистов, удочеривших вьетнамскую девочку. Есть ворчливый дедушка с молодой женой-колумбийкой и ее страдающим от безнадежной любви сыном.

Успех «Американской семейки» во многом обусловлен тем, что вне зависимости от того, насколько эксцентричны персонажи или безумен сюжет, прямо перед титрами авторы словно дергают за невидимую ниточку, и члены семьи заключают друг друга в объятия. Хотел бы я иметь доступ к одной из таких ниточек! Я задал актерам и создателям «Американской семейки» вопрос, о чем может говорить успех шоу и должны ли мы все проживать свою жизнь как комедию положений.

В ходе моего исследования мне также пришлось столкнуться с огромной массой утративших актуальность советов и невежественных рекомендаций, и эта книга стала чем-то вроде крестового похода против некоторых модных нынче тенденций.

Первая — это индустрия, направленная на улучшение семейных отношений. Из почти двух сотен книг, которые я прочел, те, что были написаны психотерапевтами, семейными психологами, экспертами в области воспитания детей и другими традиционными «авторитетами» в области семейной жизни, оказались наименее полезными. Не то чтобы они были плохо написаны. Дело в том, что представленная в них информация произвела на меня впечатление банальной и устаревшей.

Вопросы, которые в них ставились, были актуальны 30 или даже 40 лет назад; ответы показались мне шаблонными. Спустя столетие после Фрейда в этой когда-то инновационной области, похоже, возникает крайне мало свежих идей.

В то же время почти все остальное в современной жизни подвергается преобразованиям и переосмысливается. Где же новые идеи для семейных людей? На начальном этапе я поставил себе цель побеседовать с яркими личностями из разных сфер — технологий, бизнеса, спорта и военных сил — о современных методиках, которые они используют дома, в своей семье. Я также принял решение ни в коем случае не говорить с психотерапевтами. (Для протокола: я нарушил эту установку только однажды, встретившись с врачом-сексопатологом из Бельгии.)

Вторая тенденция — это движение за счастье. Любой, кто в последние годы заходил в книжный магазин или искал что-то в интернете, знает, что в начале XXI столетия появилось новое направление, называемое позитивной психологией.

Оно было основано группой ученых-новаторов, которые сместили фокус внимания с психических заболеваний и других патологий на высокоэффективных людей и то, чему остальные должны у них поучиться. Данная область стала бурно развиваться, и я, как и многие другие, узнал для себя немало нового из этой любопытной литературы.

Но, как замечают даже ведущие практики в области позитивной психологии, сосредоточенность на личном

счастье сделала нашу культуру более поверхностной и эгоцентричной. К примеру, основная задача большинства книг о счастье — выяснить, что делает нас счастливыми. Однако, по статистике, такие вещи, как воспитание детей, забота о престарелых родителях и дела по дому, приносят нам меньше всего счастья. Но это же 80% моего времени бодрствования!

Мы должны обратиться к центральному замыслу науки о счастье: взять пример с тех, кто делает все правильно, и применить полученные знания в той области нашей жизни, которую незаслуженно обходят вниманием, — в семейной жизни.

И, наконец, нужно сказать о родительских войнах. В последние несколько лет появилось огромное количество книг, статей и публикаций в журналах, в которых ведутся ожесточенные споры о том, как правильно воспитывать детей. Быть строгими, как китайцы; нет, быть расслабленными, как французы; или шлепать отпрысков, как в старые добрые времена в старых добрых Соединенных Штатах Америки. Эти мнения, которые так яро отстаивают авторы, странным образом перекликаются. Разве боевая мать-тигрица из книги Эми Чуа* не является просто обратной стороной либерального доктора Спока**?

У авторов этих книг есть идеология, которую они защищают. У меня ее нет. Нет никакой страны, с которой

* Чуа Э. Боевой гимн матери-тигрицы. — М.: АСТ, 2013.

** Бенджамин Спок — известный американский педиатр, чья культовая книга «Ребенок и уход за ним», изданная в 1946 г., является одним из крупнейших бестселлеров в истории США. — *Прим. авт.*

я хотел бы посоревноваться. У меня нет талисмана, приносящего счастье. Но есть вопрос: что именно счастливые семьи делают правильно и как остальным этому научиться?

И неважно, что я выясню. Я не собираюсь сводить это к списку из нескольких пунктов, которыми вы непременно должны руководствоваться, чтобы создать идеальную семью. В 1989 г. Стивен Кови опубликовал «Семь навыков высокоэффективных людей»*, одну из самых популярных книг по самосовершенствованию. Она была продана тиражом более 25 млн экземпляров. Эта книга породила бесчисленное множество подражателей, ищущих «пять простых шагов» или «шесть простых истин». Интернет с его акцентом на мудрости размером не больше байта только форсировал эту тенденцию. Как известно каждому блогеру, пользователю Twitter или Pinterest, читатели обожают списки. Да и я тоже осилил массу таких списков (и сам придумал немало), но втайне их ненавижу. Они нервируют меня, так как я всегда беспокоюсь, что забуду номер четыре или не соглашусь с номером два.

Потому в своей книге я попытался уйти в противоположную крайность. Я решил создать сборник лучших идей по каждой теме, касающейся не только воспитания детей, но и супружеской жизни, секса, обращения с деньгами, спорта и воспитания внуков. Моей целью

* Кови С. Семь навыков высокоэффективных людей. Мощные инструменты развития личности. — М.: Альпина Паблишер, 2013.

было придумать «Список, который положит конец всем спискам», более двух сотен смелых и свежих идей в помощь вашей семье. Это может показаться вам непосильной задачей, но прошу — прочтите их все.

У подобной коллекции нет четкого порядка, рамок и ограничений, которые необходимо соблюдать, поскольку очевидно, что никто не сможет взять на вооружение абсолютно все идеи. Если вы похожи на меня и Линду, то некоторые из изложенных здесь мыслей заставят вас испытать неловкость. *Должен ли я употреблять в речи слово «вагина», когда купаю дочерей в ванной, вместо более деликатного «половые органы»?* С другими вы наверняка согласитесь не сразу. *Что значит я должен отменить свидание?* А какие-то, возможно, с ходу отвергнете. *Позволить детям решать, как именно они будут наказаны?!*

Но если вы все же похожи на нас, то будете потрясены тем, как много не знали, и вам будет невтерпёж применить прочитанное на практике. Я практически готов гарантировать, что вы никогда не слышали о большей части идей, описанных в этой книге. (Что касается нас с Линдой, то для нас в новинку были почти все.) И я готов поспорить, что по крайней мере некоторые из них окажутся вам полезными. Позволю себе надеяться, что если вы воплотите в жизнь хотя бы по одной идее из каждой главы этой книги, то обстановка в вашей семье изменится к лучшему меньше чем за неделю.

Кто из нас этого не хочет? Несмотря на все разговоры о семье в нашей культуре, многих из нас неотступно преследует страх, что мы справляемся не так

хорошо, как могли бы. Мы знаем, что наше благополучие в первую очередь зависит от обстановки в семье, однако удивительно мало времени посвящаем ее улучшению. Только послушайте, что мы постоянно говорим: мы заняты, мы устали, мы подавлены. Мы чувствуем, как утекает время. Стремясь угнаться за стрелками биологических часов, мы завели детей, а теперь пытаемся бежать наперегонки с другими часами и стать вместе с нашими детьми полноценной семьей.

И это возможно! В ходе своего исследования я убедился в том, что мы способны привить детям систему семейных ценностей, которую они пронесут с собой через всю свою жизнь. Мы способны расширить круг любви и поддержки, включив в него бабушек, дедушек, родных братьев и сестер, даже самодовольного дядю Джо. Мы можем иметь счастливую семью.

Почти полтора столетия назад великий русский писатель Лев Толстой начал свое произведение «Анна Каренина» со строчки, ставшей одной из самых популярных в мировой литературе: «Все счастливые семьи похожи друг на друга, каждая несчастливая семья несчастлива по-своему». Когда я впервые прочел эту фразу, я подумал, что первая ее половина лишена смысла. Счастливые семьи просто не могут быть похожи друг на друга: одни — большие, другие — маленькие; одни — шумные, другие — тихие; одни — классические, другие — нетрадиционные.

Но в процессе работы над этой книгой я изменил свое мнение. Недавние исследования позволили нам

впервые в истории выделить краеугольные камни, на которых зиждется гармоничная семья; понять техники, используемые благополучными семьями для преодоления своих проблем; выявить навыки, необходимые каждому из нас, чтобы успешнее выполнять свои функции в этом самом взыскательном из всех социальных институтов. Можно ли спустя многие годы признать, что Толстой был прав: у всех счастливых семей есть нечто общее?

Ответ, я полагаю, утвердительный. Позвольте показать вам почему.

ЧАСТЬ I

Все время адаптируйтесь

Купить книгу на сайте kniga.biz.ua >>>

Семейный agile-манифест

План XXI столетия,
или Как уменьшить хаос
и умножить счастье

Напряжение нарастает всю неделю. Один ребенок отказывается заправлять постель. Второй никак не отложит свой iPhone.

- Разве не твоя очередь выносить мусор?
- Эй, я же просила, перестань брать мою жвачку!
- Мамааааааааа!

К вечеру воскресенья вся семья жаждет покоя.

Наступает семь часов вечера, и солнце начинает садиться над городком Хидден-Спрингс с населением 2280 человек, расположенным к северу от Бойсе, столицы штата Айдахо. Две лошади скачут по горному серпантину. Какие-то подростки заканчивают игру в бейсбол на одной из улиц города. Но внутри трехэтажного дома цвета карамели в неоклассическом стиле шестеро членов семьи Старр приступают к самому важному делу: еженедельному семейному собранию.

Это типичная американская семья с характерными для нее проблемами. Дэвид, лысеющий толстяк с усами и бородкой — инженер-программист. Он принадлежит к новой породе равнодушных отцов, которые постоянно возятся со своей семьей. У него синдром

Аспергера*, из-за чего ему трудно считывать эмоции других людей. Дэвид и его жена Элеанор представляют собой любопытную пару, потому что она крайне экспансивная женщина, эдакая мать-земля с волосами цвета пламени, которая готова поделиться со всеми соседями своей любовью и свежееиспеченным хлебом из кукурузной муки. Спустя несколько лет после их свадьбы Дэвид прошел тест на восприятие эмоций и набрал 8 баллов из 100, Элеанор же набрала 98. «Как мы вообще находим общий язык?» — удивлялись они.

Эти полные противоположности за пять лет произвели на свет четырех детей — Мейсона (которому сейчас 15), Каттера (13), Изабель (11) и Боумана (10). У одного был синдром Аспергера, у другого — синдром дефицита внимания при гиперактивности; один был пофигистом, а другой отличался заниженной самооценкой; один был лучшим учеником в математике и давал частные уроки в одной части города; другой отлично играл в лакросс и тренировался в другой части города. «Мы жили в полном хаосе», — говорит Элеанор.

Как и многие родители, Старры оказались в западне между гармоничным и радужным семейным бытом, который они мечтали построить, и той взрывоопасной изматывающей обстановкой, в которой существовали в действительности. Эта разница казалась особенно

* Синдром Аспергера — одна из форм аутизма, характеризующаяся серьезными трудностями в социальном взаимодействии, а также ограниченным, стереотипным, повторяющимся репертуаром интересов и занятий. — *Прим. ред.*

громадной в утреннее время, когда дети просыпались, и за час до того, как они укладывались спать, — зоны боевых действий современной семейной жизни.

«Когда вы живете в доме, где шесть человек пытаются почистить зубы в одно и то же время и все ссорятся, никто не может быть счастлив, — говорит Элеанор. — Я пыталась руководствоваться философией “люби их, и все наладится”, но это не работало. И в один прекрасный день я поняла, что не могу больше это терпеть».

Это было в тот день, когда Дэвид попросил детей описать их маму. Все как один сказали: «Она много кричит».

Однако то, что предприняли супруги Старр, было удивительно. Вместо того чтобы обращаться к своим родителям и друзьям или пытаться найти совет в книгах и телепередачах, они прибегли к тому, с чем работал Дэвид. Они изучили суперсовременный подход, называемый agile, который быстро получил распространение во всем мире — от автопроизводителей в Японии до разработчиков программного обеспечения в Кремниевой долине. Agile — это система групповой динамики, в рамках которой рабочие организуются в небольшие команды; каждая команда по утрам проводит короткое совещание, а в конце недели устраивает более продолжительное собрание, чтобы обсудить результаты работы. В компаниях эти собрания называют «анализ и ретроспектива»; дома Дэвид и Элеанор Старр именуют их «семейными собраниями».

Как в 2009 г. написал Дэвид в своем авторитетном докладе «Agile для семей», еженедельные семейные собрания улучшают взаимодействие, повышают продуктивность, уменьшают стресс, а кроме того, благодаря им всем нравится «быть частью семейной команды».

Мы с Линдой позаимствовали agile-концепцию и применили ее в общении с нашими дочерьми. Вскоре мы поняли, что еженедельные семейные собрания — самая эффективная идея из реализованных нами за все то время, что прошло с рождения наших детей. Эти собрания стали центральным элементом, вокруг которого мы выстраивали свою семейную жизнь. Они преобразовали наши отношения с детьми и друг с другом совершенно неожиданным для нас образом.

И собрания эти длились каких-то 20 минут.

«ЛУЧШИЙ ДЕНЬ БЛАГОДАРЕНИЯ В НАШЕЙ ЖИЗНИ»

За последние десятилетия институт семьи пережил кардинальные изменения. От сокращения числа браков к росту разводов, от наплыва женщин на рабочие места до необычного всплеска вовлеченности мужчин в воспитание детей — словом, почти все аспекты семейной жизни претерпели изменения.

Несмотря на это, семья осталась приоритетом, и ее значимость в целом даже выросла. По результатам опроса, проведенного в 2010 г. американской исследовательской организацией Pew Research Center, выяснилось,

что три четверти взрослых считают семью самой важной составляющей своей жизни; они признались, что «очень удовлетворены» своей семейной жизнью, и восемь из десяти опрошенных говорили о том, что их нынешняя семья так же крепка или даже крепче, чем та, в которой они выросли.

Это хорошие новости. Теперь перейдем к плохим: почти все опрошенные чувствуют себя невероятно уставшими от ритма и забот повседневной жизни, и такое истощение крайне отрицательно сказывается на благополучии семьи. Опросы показали, что и родители, и дети проблемой номер один считают стресс, причем как в доме, так и за его пределами. А если родители пребывают в состоянии напряжения, оно передается и их детям. Исследования показывают, что стресс, испытываемый родителями, ослабляет умственные способности детей, разрушает их иммунную систему и повышает риск ожирения, психических заболеваний, диабета, аллергии и даже кариеса.

И эти изменения могут быть постоянными. Исследователи из Университета Британской Колумбии и Висконсинского университета сравнили ДНК детей сразу после рождения и 15 лет спустя. Они обнаружили, что стресс, испытываемый родителями в первые годы жизни детей, фактически изменил их ДНК. Это имеет долгосрочные последствия, значение которых мы только начинаем понимать. Итак, хотелось бы еще раз подчеркнуть: стресс, который вы испытываете, может сильно повлиять на мозг вашего ребенка.

И детям это тоже известно. В ходе опроса, в котором приняла участие 1000 семей, Эллен Галински, президент института «Семья и работа» и автор книги «Я сам! Или как мотивировать ребенка на успех» (Mind in the Making)* задавала детям вопрос: «Если бы вам пообещали исполнить одно желание, связанное с вашими родителями, чего бы вы пожелали?» Почти все родители предполагали, что дети хотят проводить с ними больше времени. Они ошибались. Дети хотели, чтобы родители меньше уставали и не так сильно нервничали.

Как же решить эту проблему, по крайней мере в своем доме? Одна из главных сложностей заключается в том, что в семье постоянно происходят перемены. Мое любимое высказывание о воспитании принадлежит моему другу Джастину, у которого четверо детей: «Все в жизни временно, даже хорошее». Как раз тогда, когда дети начинают спать ночью, они перестают спать днем; научившись ходить, они тут же принимаются закатывать истерики; не успевают дети привыкнуть к футболу, как к нему добавляются уроки игры на фортепиано; именно тогда, когда они могут сами укладываться спать, у них появляются домашние задания, и им снова нужна помощь родителей; когда они набивают руку на тестах, то начинают писать SMS, ходить на свидания и часами сидеть в интернете. Неудивительно, что, по мнению известного семейного терапевта Сальвадора Минухина,

* Галински Э. Я сам! Или как мотивировать ребенка на успех. — М.: Эксмо, 2010.

наиболее важная характеристика семьи — умение «быстро адаптироваться».

А что, кто-нибудь выяснил, как снизить стресс и повысить способность к адаптации? Да, действительно, этому вопросу посвящена целая научная область. В начале 1980-х гг. Джефф Сазерленд, в прошлом служивший летчиком-истребителем во Вьетнаме, работал старшим техническим специалистом в крупной финансовой организации в Новой Англии. Тогда он начал замечать, насколько неадекватной была разработка ПО. Компании следовали «каскадной модели разработки», при которой руководители отдавали программистам замысловатые команды и ожидали, что они будут выполняться. 83% проектов реализовывались с опозданием, превышали бюджет или вообще проваливались.

— Я смотрел на происходящее и думал, что это похуже, чем летать над Северным Вьетнамом, — сказал мне Джефф, когда я был в гостях в его бостонском доме. — Там только половину людей убивали!

Джефф был настроен разработать новую систему, при которой идеи должны были не только спускаться сверху, но и «всплывать» снизу. Примерно в 1990 г. он просматривал выпуски *Harvard Business Review* за 30 лет и наткнулся на одну статью от 1986 г., авторы которой, Хиротака Такеучи и Икуджиро Нонака, отмечали, что темп в бизнесе становится все быстрее и ключевыми характеристиками успешных организаций служат скорость и гибкость. В статье освещались стратегии таких компаний, как Toyota и Canon, а сплоченные команды

уподоблялись игрокам регби, которые собираются вокруг мяча.

— Мы прочли эту публикацию и поняли: вот оно! — рассказывал Сазерленд.

В заслугу Джеффу ставят то, что он использовал термин *scrum* применительно к бизнесу. *Scrum* — это правила, которые объясняют, как организовать работу в духе *agile*. Сегодня *scrum* используется в сотне стран и две трети всего программного обеспечения разрабатывается в соответствии с *agile*-философией. Вероятнее всего, вы не далее как сегодня использовали что-нибудь, начиная от мобильного телефона и заканчивая поисковой системой, что было создано с помощью *scrum*. Спустя некоторое время такие ведущие организации, как GE и Facebook, тоже начали применять его в своей работе.

Во многих отношениях гибкость представляет собой часть более масштабной социальной тенденции к децентрализации власти. Бизнес-гуру Том Питерс говорил, что «*agile*-организации преуспевают», потому как не связаны жесткими правилами. У них есть определенная свобода для того, чтобы создавать новые правила. Подобная эволюция происходила в семьях на протяжении десятков лет: власть перестала быть исключительно прерогативой отцов, ею начали обладать и матери, и все чаще — сами дети. Приверженцы *agile* неизбежно начали задаваться вопросом, могут ли семьи извлечь какую-то пользу из принципов, на которых основан *agile*.

— Я все чаще вижу людей, которые используют agile дома, особенно в отношениях с детьми, — заметил Джефф.

В то время их собственные дети уже выросли, но Джефф и его жена Арлин начали использовать agile для организации семейных уик-эндов. Они отвели меня в кухню и показали висевшую на стене гигантскую блок-схему, которая была поделена на три колонки: НАДО СДЕЛАТЬ, В ПРОЦЕССЕ, СДЕЛАНО. В левой колонке НАДО СДЕЛАТЬ супруги приклеивали стикеры с задачами — «накормить животных», «сходить за продуктами», «созвониться по скайпу с Вероникой». Когда кто-либо брался за конкретную задачу, стикер перемещался из первой колонки во вторую, а когда задача была выполнена — в третью.

Благодаря наглядно представленным данным все члены команды могут следить за прогрессом остальных.

— Если у вас в доме есть похожая вещь для общего пользования, — сказал Джефф, — то я гарантирую: дел будет сделано вдвое больше. Ручаюсь.

Они обожают приводить в пример свой первый День благодарения, проведенный по новой системе.

— Мы собрались все вместе и составили список необходимых дел, — рассказала Арлин. — Купить еду, приготовить посуду, накрыть на стол. Затем мы разбили на небольшие команды для выполнения каждой отдельной задачи.

— Например, мы организовали команду, отвечающую за прием гостей, под началом девятилетнего

ребенка, — добавил Джефф. — Когда звонили в дверь, он собирал остальных членов своей команды и бежал с ними в прихожую: «Привет! Мы так рады вас видеть! Позвольте нам взять ваши пальто!» Наши гости никогда не встречали столь теплого приема. Все согласились с тем, что это был лучший День благодарения в нашей жизни.

Но, естественно, и в этой системе случился сбой. Члены команды, накрывавшей на стол, никак не могли договориться между собой относительно того, как расположить карточки с именами. Одна из невесток предпочитала сидеть рядом со своим мужем, тогда как в семействе Сазерлендов пары обычно разделяли. Команда никак не могла прийти к консенсусу, и из-за этих споров стол стал камнем преткновения.

— В таких случаях agile особенно эффективен, — заметил Джефф. — На следующий день на нашем ретроспективном совещании мы обсудили произошедшее. Сначала озвучили саму проблему: *команда не может договориться о том, как рассадить гостей*, а затем предложили решения для следующего семейного сбора: *мы можем посадить пары вместе, делить их или комбинировать как угодно*. Затем мы пришли к соглашению, которое заключалось в том, чтобы от раза к разу чередовать варианты.

Так какие же они вынесли уроки?

— И у Джеффа, и у меня было непростое детство, — ответила Арлин. — Наша первоочередная задача как родителей заключается в том, чтобы не выстраивать

для наших детей такие же барьеры, какие наши родители выстраивали для нас.

— Вот здесь и вступает в дело agile, — подхватил Джефф. — Люди считают естественным жить в мире, где все дисфункционально. Но это не так. Мы должны быть удовлетворены своей жизнью. Все, что нужно для этого сделать, — устранить препятствия, делающие вас несчастными, и тогда вы станете намного счастливее. Вот как работает эта система.

В сущности, agile помогает принять тот факт, что хаос и порядок существуют бок о бок. *Признав тот факт, что трудности неминуемо возникнут, а затем внедрив методику борьбы с этими трудностями, вы повысите свои шансы на то, что система — в данном случае ваша семья — будет работать исправно.*

ЧТО ВЫ ЗАБЫЛИ?

Подобной целью руководствовались Элеанор и Дэвид Старр, когда решили сделать так, чтобы всем в их доме жилось хорошо.

Первой проблемой, за которую они взялись, был утренний бедлам. Дэвид, который привык пользоваться информационной настенной доской на работе, предложил сделать такую дома. Семейство собралось вместе и составило утренний чек-лист, в котором было перечислено все, что дети должны успевать сделать до школы. Этот список повесили на стене в кухне. Он выглядел так:

Утренний чек-лист

1. Принять витамины или лекарства.
2. Съесть завтрак.
3. Принять душ или помыть лицо и шею.
4. Привести в порядок волосы.
5. Сделать утренние дела по дому.
6. Почистить зубы (две минуты).
7. Рюкзак, обувь и носки.

Что вы будете есть на ланч?

Что вы берете с собой в школу сегодня?

Что вы забыли?

Первые несколько недель никаких перемен не происходило. Дети пребывали в растерянности, все время спрашивали, что они должны делать, и жаловались.

— И каждый раз, когда они начинали топтаться на одном месте, — рассказывает Элеанор, — я просто говорила им: «Загляните в список». Через некоторое время я стала похожа на заезженную пластинку: «Загляните в список. Вы должны заглянуть в список». Постепенно дети начали сами смотреть в него без напоминаний. На это ушло около двух недель. Нам пришлось внести в чек-лист некоторые поправки. Самый младший не умел читать, поэтому мы придумали для него символы. Но в конечном итоге все получилось.

Еще как получилось! Оказавшись в кухне у супругов СтARR в понедельник в шесть утра, через пять лет после того, как они ввели эту систему, я был поражен увиденным. Элеанор спустилась в кухню, сделала себе кофе и села в кресло. Она так и просидела там следующие полтора часа, а за это время двое ее старших детей спустились вниз, сверились с чек-листом, приготовили себе завтрак, снова бросили взгляд на список, упаковали ланч, заглянули в чек-лист, перезагрузили посудомоечную машину, подошли к чек-листу, накормили животных, заглянули в чек-лист в последний раз, затем собрали вещи и отправились на автобусную остановку.

Когда я спросил, зачем они так часто заглядывали в список, Элеанор объяснила, что спросонья им так комфортнее.

После того как старшие дети ушли из дома, спустились двое младших и проделали все то же самое, только обязанности по дому у них были иные. Теперь Элеанор могла сосредоточиться на приятной части материнства — расспросить детей о грядущих экзменах, утешить их, приласкать и подбодрить. Поражительная динамика в семье! Такого я еще никогда не видел.

Я сказал Элеанор, как это меня впечатлило, но разочарованно добавил, что подобная система никогда не приживется в моем доме: нашим девочкам нужен неусыпный контроль, к тому же они никогда не бросят свои занятия и не пойдут сверяться с чек-листом. Элеанор посмотрела на меня с сочувствием: