

Глава 2

От первых шагов до первого свидания

В первые два года жизни у человека происходит преодоление беспомощности. Новорожденный почти ничего не умеет, он — производная рефлексов. Когда он плачет, подходит мама, но он не *контролирует* появление мамы. Его плач — это рефлекторная реакция на боль или дискомфорт, у него нет выбора, плакать или не плакать. Новорожденный по своей воле может управлять только мускулами, связанными с сосанием и вращением глаз. В первые три месяца жизни он учится двигать своими ручками и ножками, но подобные телодвижения малосодержательны. Потом из махания ручонками вырастает хватательный жест. Затем малыш начинает плакать осмысленно, поскольку уже понимает, что мама всегда приходит на его рев. Первый и второй годы сопровождаются двумя величайшими достижениями в ходе становления самостоятельной личности: умением ходить и говорить. В эти два года прилагаются титанические усилия для обретения навыков контроля над ситуацией и достижения поставленной цели. Малыши бунтуют против препятствий и упрямятся, встретив отказ. К счастью, их не так легко превратить в безвольные создания.

Роберту полтора года, и он первый ребенок Джессики и Джо. Они трясутся над сыночком, изумляются всему, что он делает и лопочет. За обедом, пока Роберт разукрашивает свое лицо яблочным пюре и набивает рот гигантскими клецками, Джессика рассказывает Джо, что недавно произошло.

Роберт облюбовал пыльный уголок за диваном, где расположены электрические розетки. Ради удовольствия там постоять он попытался перелезть через журнальный столик, чуть не свалив себе на голову лампу. Почему его туда тянет, Джессика совершенно не понимает. Каждый раз, когда Роберт норовит забраться за диван, она пытается его отвлечь. Сначала Джессика напевает песенку из его любимого мультфильма: «Я люблю тебя, ты любишь меня...» Безрезультатно. Затем Джессика дурачится с его любимой куклой, но и на это Роберт не покупается. Она даже разрешает ему раскидать диванные подушки. Но Роберт все равно стремится за диван.

Ему все нипочем, и маме приходится проявлять изобретательность. Она загораживает нишу за диваном коляской. Но и это срабатывает только на пару минут. Как только она усаживается на свое место, Роберт семенит к краю дивана, плюхается на живот, ползет в желанный уголок, поднимается в нем и с улыбкой до ушей победно хлопает в ладошки. Очевидно, что он гордится собой.

В последний раз, пытаясь остановить Роберта, Джессика ставит перед коляской коробку с книгами. Роберт терпеливо ждет, пока она закончит, а потом совершенно спокойно подходит к этой баррикаде. Сначала он пробует поставить ногу на коробку, чтобы на нее взобраться, но коробка слишком велика для него. Затем он пытается отпихнуть коробку, но не может ее сдвинуть. С решительным лицом Роберт вскарабкивается на коробку и приземляется попой в коляску. Потом он из нее вылезает

и оказывается за диваном с торжествующим криком: «Бобби молодец! Бобби молодец!»

Джессика понимает: Роберту доставляет удовольствие покорение коробки. По-прежнему опасаясь, что он покалечится на задворках дивана, она решает соорудить крепость из старых коробок и подушек. Прячет за ней куклу Элмо и предлагает Роберту найти ее. Каждый раз, одолевая гору коробок и подушек, он протягивает Элмо маме со словами: «Бобби молодец! Ура! Бобби молодец!»

Как и большинство родителей маленьких детей, Джессика сканирует окружающий мир, определяя опасности, которые он несет для Роберта. Она не хотела, чтобы сынишка играл за диваном, потому что там чересчур много проводов, и пыталась помешать ему. Роберт же расценил ее усилия как вызов и целеустремленно искал способы справиться с преградами. Джессика могла отругать Роберта за то, что он все время лезет за диван, — в конце концов, ее задача заключается в том, чтобы уберечь его от игр в опасных местах. Однако она поняла, что препятствия только подстегивают сына, и решила поучаствовать в его приключениях и победе. Она похвалила его успехи и воспроизвела для него препятствие в более безопасной обстановке. Тем самым Джессика помогла своему сынишке почувствовать уверенность в себе и осталась верна принципу постоянно создавать ему условия для проявления независимости.

Оптимизм сызмальства закаляется в горниле самостоятельных поступков. Задача вашего ребенка — под опекой внимательных родителей получить привычку без страха смотреть в лицо трудностям и преодолевать их. С наступлением школьного возраста тактика воспитания оптимизма смещается с самостоятельных действий к образу мышления. В школе дети уже задумываются о причинно-следственных связях. Они находят объяснение своим успехам и неудачам.

Рассуждают, что именно им нужно, чтобы превратить неудачу в успех. Такие мысли и есть корень их оптимизма или пессимизма.

Иэну шесть лет, и он уже оценивает себя с пессимистичной точки зрения. Папа постоянно стремится повысить самооценку мальчика, но в итоге делает только хуже. Вернувшись домой, отец зовет: «Ребята, сюда! У меня тут огромная коробка, которую надо немедленно вскрыть!» Иэн и его девятилетняя сестра Рейчел бросаются к двери и выхватывают сверток у папы. Они с восторгом обнаруживают в нем самый большой набор «Лего», который им доводилось видеть.

Дети шлепаются на пол и начинают возиться с деталями конструктора. Рейчел быстро собирает космический корабль. Она последовательно сооружает различные части — сначала основной корпус, затем крылья. Одновременно она в лицах изображает членов экипажа, которые обсуждают свою задачу: «Мы летим на Луну, чтобы забрать оттуда астронавтов. Потом мы последуем за марсианами, но так, чтобы они нас не поймали».

Иэн подражает сестре. Рейчел берет синий кубик — и Иэн хватает синий кубик. Если Рейчел соединяет его с желтым кирпичиком, то и Иэн делает то же самое. Но корабль у него не получается. Рейчел собирает слишком быстро, и Иэн за ней не поспевает. Чем ближе к космическому полету Рейчел, тем больше переживает Иэн. Он злится каждый раз, когда части конструкции разваливаются. Наконец он начинает швырять детали в сестру.

Папа видит, как Иэну тяжело, и хочет его подбодрить.

Папа: *Иэн, все здорово! У тебя выходит отличная ракета!*

Иэн: *Нет. Здорово у Рейчел! У меня дурацкая. Крылья отваливаются! Я не умею! У меня никогда ничего не получается.*

Папа: *А мне нравится. Думаю, у тебя самая лучшая ракета в округе.*

Иэн: Нет! У Рейчел она больше и с длинными крыльями, и они не падают, как у меня! У меня ничего никогда не получается! Ненавижу «Лего»!

Папа: Ну, неправда. У тебя все получится, если настроишься. Давай я помогу тебе. Твоя ракета сможет полететь на Луну, на Марс и на Юпитер и будет самая-самая быстрая. Вот какая у тебя будет ракета!

Иэн: Ну ладно, собирай. Моя не годится.

У папы чуткое сердце. Он понимает, как Иэн несчастен из-за того, что никак не угонится за старшей сестрой, и старается помочь мальчику. Похвалами он пытается повысить самооценку Иэна. Когда Иэн выражает сомнения в своих способностях, отец говорит ему, что все получится, если настроиться.

Папа делает три ошибки. Во-первых, он говорит неправду. И Иэн это знает. Как бы сильно он ни старался, у него все равно не получится построить такой же сложный космический корабль, как у его девятилетней сестры. И ракета у него вовсе не отличная. Папа должен был объяснить, что, когда Иэну исполнится девять лет, он, как и Рейчел, соберет более устойчивую конструкцию, и что когда Рейчел было шесть лет, у нее выходили такие же сооружения, как у Иэна.

Во-вторых, чтобы настроение у Иэна улучшилось, отец собирает ракету вместо сына, тем самым посылая сигнал: «Когда что-то идет не так, как тебе нужно, сдавайся и пусть тебя кто-то спасает». Пытаясь повысить самооценку сына, папа учит его беспомощности. Нет ничего плохого в том, чтобы позволить Иэну пережить неудачу. Неудача сама по себе не является катастрофой. Она, конечно, может на какое-то время снизить самооценку, а вот неверная интерпретация неудачи, скорее всего, окажется гораздо более губительной. Папа должен был посочувствовать Иэну, дав понять, что осознает, как сыну плохо («Помню, как в семь лет я сделал воздушного змея и ужасно

расстроился, когда мы с папой стали его запускать, а он развалился на четырнадцать кусочков»). Папа не должен был решать проблему Иэна вместо него самого.

Третья ошибка — самая серьезная, и именно ей посвящено основное содержание данной книги. Папа должен изменить восприятие неудачи у Иэна. Мальчик видит свои несчастья и трагедии в самом мрачном свете. «Я неумеха» и «У меня ничего никогда не получается» — все эти обобщающие формулировки приведут к еще большим неудачам. Иэну не просто привычны пессимистичные заявления — он таким образом реагирует на проблемы, то есть опускает руки, сдается, ведет себя как плакса. Приобретенный пессимизм Иэна самовоспроизводится.

Психологи уже знают, как справиться с пессимизмом. Когнитивная психология разработала эффективные методы, меняющие неадаптивное мышление, во власть которого люди отдаются при неудачах. Родители могут освоить эти методы и успешно применять их по отношению к детям. Техника превращения пессимизма в оптимизм помогает привить иммунитет к депрессии.

Познакомимся теперь с Тамарой, которая, в отличие от Иэна, получает прививки от депрессии. Мама Тамары не повторяет ошибок папы Иэна, и девочка оценивает себя оптимистично. Сталкиваясь со сложностями (а это происходит так же часто, как и у Иэна), она уже знает, как с ними справляться. Мама Тамары не опровергает реальность, чтобы улучшить настроение дочки, а признает ее огорчение и учит упорству вместе с активным подходом к решению проблем. Она направляет Тамару, объясняя ее неудачи в жизнеутверждающем и достоверном ключе.

Семилетняя Тамара гораздо полнее своих сверстниц и движется неуклюже по сравнению с другими детьми. Мама записывает ее в балетную школу, чтобы улучшить моторику. Тамара воодушевлена и ждет не дождется начала занятий. В преддверии

балетных уроков Тамара вместе с мамой отправляется покупать форму для танцев. Тамара выбирает розовое трико с юбочкой и белые балетки. Каждый вечер она надевает свой балетный наряд и кружится по дому. «Мамочка, смотри, какая я балерина! Вот начнутся уроки, и я стану настоящей балериной. Когда я вырасту, я буду танцевать лучше всех в мире!»

Каждый раз мама включает для Тамары музыку и наблюдает за тем, как вальсирует дочка. Тамара часто теряет равновесие и оказывается на полу. Как ни в чем не бывало она поднимается и продолжает кружиться и прыгать под музыку.

Во вторник у Тамары первое занятие. Мама приводит ее в класс, где бегают худенькие и грациозные девочки. Тамара целует маму на прощанье и идет к преподавателю. По возвращении мама застаёт Тамару в слезах.

Тамара: Сегодня все было ужасно! У других девочек получается гораздо лучше. Я то и дело падаю, а они нет. Мисс Харкум показала нам, как красиво разводить руки и держать кисти, но я все время сбивалась, и мои руки никак не слушались. Мне так плохо!

Мама [успокаивая Тамару]: Понимаю, что тебе сегодня пришлось нелегко. Знаю, как обидно, когда получается хуже, чем у других. Я тоже часто расстраиваюсь. Например, когда на работе у меня не выходит так, как нужно. Все просто из рук валится. А знаешь, что я тогда делаю? Просто пробую еще раз и еще, и в конце концов у меня начинает получаться. Пойдем попрощаемся с мисс Харкум, и я попрошу ее показать мне ваши движения, а потом мы с тобой дома потренируемся. Если мы постараемся, на следующем занятии у тебя получится лучше. Договорились?

Тамара: Ладно. Позанимаемся сегодня после обеда? Я хочу, чтобы у меня получалось, чтобы, когда я вырасту, стать балериной.

Мама: Ну конечно! Идем к мисс Харкум, а после обеда отодвинем диван и сделаем из гостиной балетный класс!

Тамара: Вот здорово! Буду заниматься как следует!

Тамара воспринимает неудачу как частный случай («Сегодня все было ужасно» и «У других девочек получается гораздо лучше» вместо «У меня никогда ничего не получается»). Проблемы представляются Тамаре чем-то временным, что можно исправить. Иногда действительность будет убеждать ее в обратном. Из Тамары не вырастет балерина, как из меня не вырос профессиональный бейсболист. Но в детстве мечты имеют особую ценность. Упорство и труд зачастую компенсируют отсутствие таланта. В отличие от Иэна, который уже не будет прилагать усилий, Тамара поймет, что настойчивость и твердость духа дают результат. Расставшись со своей мечтой стать прима-балериной, она будет чувствовать, как замирает время, когда она танцует, и получать удовольствие от классической музыки. Еще Тамара поймет, что людям импонируют ее упорство и жизнелюбие.

В период полового созревания мировосприятие ребенка обретает завершенную форму. Подростки могут впадать в пессимизм, терять ко всему интерес и замыкаться в себе. Из-за болезненных отказов и неудач депрессия в пубертатном возрасте разрастается до пугающих размеров. Ее симптомы отмечены у примерно трети современных подростков тринадцати лет, а к окончанию школы с приступами глубокой депрессии оказываются знакомы уже почти 15 процентов ребят¹.

Мария вот-вот впадет в ступор, который может закончиться истощающей депрессией — а первая депрессия опасна еще и тем, что неизбежно становится шаблоном реакции на плохие события. Ниже цитата из дневника Марии.

Май 12, 1993

Отстойный день! Кори, конечно же, отказал. Не надо было поддаваться на уговоры мамы и спрашивать его. Зачем только

я ее послушалась?! Он стоял себе, и тут подхожу я и начинаю остричь. Ну, конечно же, я несла одну чушь. Он смотрел на меня как на полную идиотку. Потом я спросила: «А может, потанцуем на вечере в субботу?» Он уставился на меня и молчал целую вечность, а потом наконец сказал: нет. Так просто. Промямлил какие-то извинения, что, дескать, должен в следующие выходные помогать отцу, но я-то знаю, что это вранье.

Ну почему я всегда слушаю маму? Она же не в теме. Самой собой, она знает, что у меня намечается свидание, — она же моя мама. Но она живет в придуманном мире и в фантазиях о своей двенадцатилетней дочурке. Она даже не в курсе, что у меня нет подруг. Она до сих пор уверена, что я дружу с Джоан, Треиси и Леа, а на самом деле мы уже почти не разговариваем. Когда мы перешли в седьмой класс, они начали гулять с Бетси и Кристиал из Вудсайда. Наверняка Леа даже не пригласит меня на свою вечеринку. На днях они обедали все вместе и делали вид, что меня не замечают. Я знаю, что они меня видели. А я и не стала заморачиваться, просто села к шестиклашкам в другом конце столовой. Больше не могу. Не хочу в школу. Все там ненавижу! Меня никто не любит.

Я на них не сержусь. Ненавижу себя. Эти противные волосы. Нос как горнолыжный склон. И вся я нескладная. Ричард вчера озверел, когда господин Харпер включил меня в его команду и сказал ему, что надо позволить мне сделать подачу. Бывают дни, когда мне вообще не хочется вставать. Серьезно. Не хочу так жить. Я как те люди, о которых нам рассказывала госпожа Эпплбаум на уроке социологии. Они живут в Индии и называются неприкасаемыми. Полные изгои, к ним все относятся как к грязи и заставляют их делать самую черную работу. Даже если они неплохо соображают, они никогда не станут врачами или кем-то еще в этом роде. Вот я и есть неприкасаемая.

Знаю, это чушь, но вчера вечером я представляла, как буду умирать от тяжелой болезни, и что будут делать мама с папой и Линн с Крейгом, и кто придет на похороны, и что будут говорить. Самое ужасное, что кроме родных я насчитала только одиннадцать человек, которые могут прийти. И это с очень большой натяжкой.

Ладно, на сегодня хватит. Потом допишу.

К 1984 году я уже два десятилетия изучал формы оптимизма и пессимизма от рождения до взрослого возраста. Мне было понятно, что пессимизм в первые годы вызывает депрессию и плохую успеваемость. С учетом теории доктора Солка я предположил, что эффективные методы воспитания оптимизма у взрослых могут применяться и в самом начале жизни — укреплять у школьников и подростков иммунитет к депрессии, которая ожидала Марию. Для проверки своей гипотезы необходимо было создать команду энтузиастов-помощников.