

# Содержание

Предисловие.....	7
Введение .....	9

## **Глава 1**

Что делает детей похожими на родителей.....	21
---	----

## **Глава 2**

История Пичес Гелдоф .....	55
----------------------------	----

## **Глава 3**

Дело не в генах.....	85
----------------------	----

## **Глава 4**

Плохое обращение и любовь (Почему дети в одной семье такие разные, часть 1).....	103
--	-----

## **Глава 5**

Ваша роль в семье (Почему дети в одной семье такие разные, часть 2).....	153
--	-----

## **Глава 6**

Почему черты характера передаются от одного члена семьи другому.....	193
--	-----

## **Глава 7**

Истинное происхождение человеческих способностей и таланта..... 225

## **Заключение**

Все дело в среде, дурачок!..... 287

## **Приложение 1**

Дело не в генах. Пришла ли пора признать нулевую гипотезу проекта «Геном человека»?..... 295

## **Приложение 2**

Исследования близнецов:  
неблагонадежный метод..... 323

## **Приложение 3**

Существенные недостатки миннесотского исследования близнецов, выросших порознь..... 331

## **Приложение 4**

Опасности генетизма, преимущества веры  
в гибкость психологии..... 337

Примечания..... 347

Благодарности..... 385

# Введение

Мне удалось блестяще освоить только один навык: управлять футбольным мячом. Увы, я никогда не был хорошим футболистом по той простой причине, что это командный вид спорта. Правда, однажды мне удалось забить гол, обойдя десяток игроков, но когда мы тренировались, болельщики обычно скандировали: «Эгоист Джеймс никогда не забивает».

Когда моему сыну было два года, он довольно хорошо бил по мячу, а примерно с пяти лет вел мяч, совсем как я. Позже я наблюдал, как мой семилетний мальчик обходит с мячом всю команду соперника и забивает гол.

Любопытно, что сын никак не мог научиться владению мячом у меня. В девять лет его очень интересовало, откуда у него этот навык. Пытаясь найти подтверждение своим догадкам, он записал на мой iPhone следующую беседу:

**Сын:** Оливер Джеймс, правда ли, что в детстве ты водил мяч точно так же, как я?

**Я:** Да, очень похоже.

**Сын:** Хорошо. Правда ли, что ты инвалид и я никогда не видел, как ты играешь?

**Я:** Правда.

- Сын:** И правда ли, что я никогда не видел фотографии или видео, где ты играешь в футбол?
- Я:** Совершенно верно.
- Сын:** Значит, ты признаешь, что я веду мяч точно как ты, однако я никогда-никогда-никогда не видел, как ты это делаешь? То есть это у меня в генах?
- Я:** Нет.
- Сын:** Как так?
- Я:** Э-э-э...
- Сын:** Это все, что нам нужно.

(Читатели могут послушать это интервью на сайте [www.selfishcapitalist.com/](http://www.selfishcapitalist.com/) и посмотреть видеоролик, где мой сын ведет мяч. Интервью было записано во время поездки в машине, и поэтому оно прерывается указаниями GPS-навигатора. Сын назвал этот файл «Оливер Джеймс неправ».)

В течение 27 лет я страдаю рассеянным склерозом, и за последние 15 лет моя походка ухудшилась. Я не мог играть в футбол задолго до рождения моего десятилетнего сына, и у нас не осталось записей или фотографий, где я гоняю мяч в детстве. Ни жена, ни я не учили ребенка этому умению — казалось, мальчик с ним родился.

Как и мой сын, вы, возможно, подумали, что дело в каком-то футбольном генетическом коде, который малыш унаследовал. Но, как ни странно, крайне маловероятно, что этот навык передался ему генетически, хотя половина генов у нас одинакова. В ходе последних исследований не удалось найти генетических кодов, которые значительно влияют на передачу психических свойств от родителя ребенку (владение мячом

по большей части связано с психикой). Как оказалось, ни конкретные гены, ни группы генов, ни большое количество вариантов генов не играют существенной роли, когда речь идет об интеллекте, личностных качествах или психическом здоровье.

Догадываюсь, что большинство читателей с недоверием отнесутся к последнему утверждению, но это факт, а не мое толкование. Специалисты пришли к единому выводу: исследования вариантов генов позволяют объяснить в лучшем случае лишь крошечную часть (1–5%) нашей психической индивидуальности [1]. Они даже придумали соответствующий термин: «утраченная наследуемость» [2]. Поскольку ученые, опираясь на данные изучения однояйцовых близнецов, считали, что все наши особенности можно объяснить с помощью генов, они выдвинули идею, будто эти потерявшиеся гены надо просто найти.

А вот как я это интерпретирую. Обычно, когда результаты сотен практических исследований противоречат теории, от нее отказываются. Я считаю, что никакие гены, влияющие на нашу психику, не пропущены; проект «Геном человека» несомненно доказал, что большинства из них просто не существует. Проведено достаточно много исследований, чтобы мы могли сделать такой вывод. Думаю, можно с уверенностью сказать, что гены едва обуславливают наше сходство с родителями или наше отличие от братьев и сестер.

Если говорить о психических заболеваниях, к 2011 г. в рамках проекта «Геном человека» ученые осуществили 115 исследований [3], и результаты нескольких десятков из них были опубликованы. Гены искали везде, где только можно, и те, кто верил в гены, начинают

понимать, что они ошибались [4]. Сегодня мало кто из ученых убежден, что удастся найти коды ДНК, напрямую определяющие то, какие мы есть, — правда открытым остается вопрос, оказывают ли они косвенное влияние.

Я раскрываю эту проблему в главе 3 и полагаю, что изложенных в ней фактов для основной массы читателей будет достаточно. Тем же, кто хочет поглубже погрузиться в тему, советую немедленно открыть приложение 1, где представлена моя опубликованная научная работа. Если вы считали, что результаты исследований однояйцовых близнецов свидетельствуют о важности генов, обдумайте эту мысль еще раз: в приложении 2 объясняется, почему выводы, сделанные на основе этих исследований, можно опровергнуть. Тем, кто был введен в заблуждение широко разрекламированным американским исследованием однояйцовых близнецов, якобы выросших порознь [5], рекомендую прочитать приложение 3: исследование оказалось липовым, раскрученным малосведущими журналистами и телевизионными продюсерами. Хотя черты характера нельзя объяснить генами, физические качества все-таки могут быть переданы родителями детям. Очень вероятно, что мозг многих детей, у которых позже выявляют аутизм, при рождении не был развит как надо и что некоторые дети появляются на свет с аутизмом [6]. Но это не означает, что виноваты гены. Большую или решающую роль может играть то, что происходило в утробе, — имеются доказательства, что в некоторых случаях такое возможно [7]. Это соответствует данным, что треть детей рождаются «сложными». Ученые уже давно пришли к заключению, что

«сложности» в основном связаны не с генами, а с беременностью и родами.

Что же касается умения моего сына вести мяч, я практически не сомневаюсь, что оно передалось от меня через физический, биологический механизм. Согласно одной из теорий, когда я овладел техникой ведения мяча, мой организм начал вырабатывать химические вещества, включающие или выключающие определенные гены [8]. Мой сын мог унаследовать скорее этот набор химических веществ, чем какие-то конкретные гены, в процессе, известном как эпигенетика, хотя это только мои предположения.

Весьма вероятно, что причина нашей индивидуальности кроется не в генах и что почти наверняка существуют другие, еще не найденные ее физические причины. Имеется множество убедительных доказательств, что наше воспитание огромным образом влияет на то, какими мы вырастаем. Мой сын играет в футбол намного лучше меня. Мальчику не исполнилось и восьми, когда его заметили в футбольном клубе Саутгемптона, и он тренировался там два года. Ему дважды предлагали попробовать поступить в их академию, и сейчас сын недалеко от того, чтобы стать членом одной из лучших в стране команд футболистов в возрасте до девяти лет. А все потому, что сын приспособливается лучше, чем я. Когда он был маленьким, из эгоизма не хотел передавать мяч другим, однако в отличие от меня, немного повзрослев, он понял необходимость сотрудничать с членами своей команды. У меня есть все причины полагать, что его замечательные личные качества и психическое здоровье — результат отзывчивости моей жены и того, что ребенок чувствовал, как мы любим его. Паренек мог

пережить, когда другие забивали гол с его подачи и им доставалась вся слава: он понимал, что в другой раз те могут сделать пас ему и тогда в лучах славы будет купаться не кто иной, как он сам.

Я же был сердитым, вечно огрызающимся ребенком, потому что в детстве от меня часто отмахивались и не реагировали на мои потребности. Даже когда я повзрослел, мне мешал характер, хотя меня убеждали сотрудничать с другими игроками команды и я очень старался пересилить себя. Оглядываясь назад, я бы сказал, что в том, как я вел мяч, проявлялись агрессия и стремление ощутить собственную власть (буквально над мячом) — черты, которые моя мать любила и поощряла и которые она, собственно, и воспитала во мне, ведь я стал сердитым и беспомощным мальчишкой из-за ее раздражительной и иногда вспльчивой манеры (поймите меня правильно, в другие моменты она была любящей и занимала мою сторону). Если я действительно передал это умение своему сыну путем эпигенетики, главная причина не в генах, а в том, как меня растила мать.

Также стоит отметить, что, когда моя дочь была очень маленькой, она вела мяч не хуже своего брата. Почти не сомневаюсь, что, если бы она жила в обществе, где у девочек ценится это умение, и если бы мы, родители (в первую очередь я), ценили его так же высоко, как мастерство нашего сына, она стала бы выдающейся футболисткой. Таким образом, возможно, оба наших ребенка родились с физически (но не генетически) унаследованным потенциалом выдающихся футболистов, но его реализация полностью зависела от того, как мы на него реагировали (особенно я со своими мечтами, чтобы мой сын стал футболистом, которым не стал я сам) и что



ценится в нашем обществе. Как вы увидите из последующих историй, это абсолютно типичный пример того, каким образом родители влияют на будущее их детей. То есть если ребенок имеет какое-то врожденное умение, пусть и не наследуемое генетически, критическим фактором является реакция на него родителей.

Ричард Докинз изображает нас простыми «машинами» для передачи генов в ходе размножения. Что же касается психологических особенностей, проект «Геном человека» доказывает, что Докинз заблуждается. Правда в том, что хорошее и плохое в нас — во многом результат полученного уникального воспитания. Это отличная новость. Если мы воспитаем детей правильно, результат будет положительным.

Существует множество доказательств того, что плохое обращение с детьми — основная причина нарушений психики. Даже Всемирная организация здравоохранения признает, что именно с этим фактором связано 29% случаев психических заболеваний в мире [9], и почти наверняка эти цифры занижены.

Одно из исследований показало, что 90% детей, с которыми плохо обращались, к 18 годам страдали психическим расстройством [10]. Задумайтесь: девять из десяти детей, испытавших грубость и жестокость со стороны родителей, приобрели психическое заболевание. То есть почти все дети, с которыми плохо обращались, стали больными взрослыми. Тому существует множество других доказательств. Чем хуже с вами обращаются в детстве и чем больше вы от этого страдаете, тем выше вероятность будущих проблем с психикой.

Одновременно имеются убедительные доказательства, что у детей, не знавших грубости и жестокости,

очень редко развиваются болезни психики [11]. Любовь и отзывчивость родителей в раннем возрасте дают мальчикам и девочкам эмоциональное здоровье, помогающее пережить невзгоды позже [12]. Как бы к человеку ни относились родители, с любовью или без, воспитание оказывает воздействие на каждое поколение.

Идея, что влияние генов настолько незначительно, а воспитания — столь велико, кажется невероятной. Но если у вас есть ребенок и вы перестанете думать, что «таким уж он уродился», вы сможете сделать очень много, чтобы изменить траекторию его жизни и впоследствии жизни ваших внуков. Если говорить на самом обыденном уровне, то ребенок может повысить успеваемость, просто поверив, что его способности не запрограммированы раз и навсегда, и это же самое относится к мнению родителей или учителей о ребенке (см. приложение 4). Перестаньте искать в генах черты характера, это научная фантастика. Мы никогда не сможем лечить заболевания психики и корректировать психические особенности с помощью генной терапии. Психические заболевания передаются в семьях из-за воспитания, а не из-за генов. Если разорвать порочный круг, следующее поколение будет здоровым.

Если вы думаете, что ваши проблемы или раздражающие вас свойства — это работа генов, вы почувствуете себя уверенней, узнав, что гены здесь ни при чем. Мозг гораздо пластичнее, чем считалось раньше, даже взрослый человек может измениться, хотя это и трудно. Исследования показывают, что когда люди, у которых обнаружено психическое заболевание, считают его наследственным, они хуже поддаются лечению. Если

их родственники или врачи считают так же, прогноз становится еще более пессимистичным (см. приложение 4).

Покойная Пола Йейтс, телеведущая и бывшая жена Боба Гелдофа, с которой я работал в 1980-х, — пример того, насколько вредна может быть вера в генетическое происхождение расстройств психики. Пола рассказала мне, что не пьет, потому что ее отец страдал психическим заболеванием и она боится, что тоже может заболеть, так как расстройство у нее в генах. Психическая болезнь и злоупотребление алкоголем и наркотиками действительно настигло ее в последние годы жизни. Но это не имеет никакого отношения к ДНК ее отца, так как выяснилось, что Джесс Йейтс, человек, вырастивший ее, не являлся ее биологическим отцом (им был телеведущий Хьюи Грин). В действительности ее уязвимость коренилась в воспитании, полученном в детстве. Поскольку Пола верила, что причина ее трудностей в генах, ей было сложнее преодолеть их.

Все мы находимся в тисках невероятно сильного, связывающего одно поколение с другим, процесса, который определяет то, как мы живем. Лишь осознав его, мы можем начать контролировать свою жизнь и измениться. Эта мысль иллюстрируется в главе 6, где я рассказываю историю о том, как в четырех поколениях одного семейства матери обвиняли своих дочерей в плохом поведении, не осознавая, что способствовали ему своим воспитанием. Благодаря терапии последняя из матерей смогла прервать этот цикл и освободить от него свою дочь.

Если у вас необъяснимо несносный ребенок, а может, сумасшедший или невменяемый партнер, ваше желание объяснить его поведение медицинским диагнозом, а еще

лучше, избавиться от проблемы с помощью таблетки, вполне понятно. Психиатры и фармацевтические компании знают об этом и бессовестно эксплуатируют желание получить четкое и простое решение. Целых 40% веб-сайтов, посвященных психическим заболеваниям, тем или иным образом поддерживаются фармацевтическими компаниями [13]; огромные ресурсы и усилия тратятся на то, чтобы продать генетическое объяснение заболевания и лекарство от него.

Я не говорю, что гены не играют в роли в том, какие мы как вид. С помощью генов можно объяснить, почему мы не рождаемся с шеей, как у жирафа, или лапами, как у пингвинов. Кроме физических характеристик, они передают наши основополагающие психические черты, такие как умение говорить, чувство юмора и способность поставить себя на место другого. Проект «Геном человека», кажется, доказал: степень, в которой мы обладаем этими и другими психическими свойствами, не зависит от вариантов конкретных генов, что имеет смысл и с точки зрения эволюции.

Как будет сказано в главе 5, все мы родились в уникальный момент отношений между родителями и это повлияло на их чувства к нам. Момент рождения определяет наше место в семье. Наш пол имеет конкретное значение для обоих родителей. Скорее всего, у них разные ожидания относительно каждого из нас. Ради собственного благополучия мы должны от рождения быть более гибкими, чтобы приспособиться к требованиям, зависящим от нашего места в семье, и к ожиданиям мамы и папы. Если ребенок родился глупым, а родители хотели умного, если ребенок оказался экстравертом, а мать с отцом ждали тихого, это уменьшает шансы мальчика или

девочки завоевать любовь старших. Гораздо лучше, если ребенок может легко адаптироваться.

Но хватит обобщений. Нет смысла тратить время. Мы можем перейти сразу к причинам, по которым дети похожи на родителей, — но прежде я коротко расскажу, откуда я черпал информацию и еще о некоторых полезных источниках.

Значительная часть этой книги посвящена не личностным характеристикам или способностям, а факторам, вызывающим психические заболевания, — и даже содержащийся в последней главе анализ причин исключительных способностей показывает, что плохое обращение часто играет важную роль. Однако я настроен оптимистично. Поэтому в конце каждой главы можно найти раздел, озаглавленный «Что делать? Три совета». Это не жизнерадостные упражнения из позитивной психологии: «Эй, ты можешь разобраться со своими проблемами, если будешь вдумчиво тренироваться и ежедневно съедать большую порцию свеклы на завтрак». Скорее я даю практические советы, в основе которых лежат научно доказанные факты.

В книге много примеров. Некоторые из них я взял из истории болезни моих клиентов (с разрешения последних); некоторые — из электронной почты и последующих разговоров по телефону или по Skype с людьми, обратившимися ко мне и также позволившими мне использовать их случай для иллюстрации сказанного в книге. Если не указано иначе, описывая эти реальные истории, я изменил важные подробности, чтобы сохранить анонимность их героев.

Я рассказываю и об известных людях. Так, глава 2 посвящена Поле Йейтс и ее дочери Пичес Гелдоф;

## Дело не в генах

в главах 5 и 7 я обращаюсь к примерам других звезд. Как и в моей предыдущей книге, вся подобная информация получена из надежных источников, таких как собственные рассказы знаменитостей о своей жизни, и в некоторых случаях я опираюсь на личный опыт работы с ними или интервью, которые я брал у них для газет или телевидения. Используя метод психобиографии, я следую традиции Зигмунда Фрейда и Литтона Стрейчи и надеюсь, что судьбы известных людей, которые, возможно, стали в той или иной степени близки читателям благодаря СМИ или своим творческим или научным достижениям, сделают мою книгу более убедительной и увлекательной.

## Глава 1

# Что делает детей похожими на родителей

**У** людей выживание отдельной особи дольше, чем у других видов, зависит от родителей [14]. В то время как большинство млекопитающих становятся физически независимыми через несколько недель или месяцев после рождения, людям требуется пять лет. Поэтому мы с первого дня жизни настраиваемся на тех, кто заботится о нас, в надежде привлечь их любовь и материальные ресурсы. Мы можем умереть, эмоционально и буквально, если не сделаем этого.

Выглядит как неблагоприятный фактор, и это только один из аспектов отношений между родителями и ребенком. Я называю нормальную тенденцию привлекать ресурсы родителей «детским стокгольмским синдромом».

Понятие «стокгольмский синдром» было впервые введено, когда выяснилось, что заложники, захваченные в одном из банков столицы Швеции, начали сочувствовать своим мучителям и переняли многие из их взглядов. Это рациональная стратегия выживания в сложившейся ситуации. Преступники с меньшей долей вероятности

пойдут на убийство, если привяжутся к своим жертвам и начнут им сочувствовать, видя в заложниках себе подобных. Один из наиболее известных примеров — случай Патти Херст, наследницы американского медиамагната, которая присоединилась к террористической группировке, похитившей ее [15]. Поддерживая их, ей удалось выжить. Патти не хитрила, а действительно идентифицировала себя с террористами, как дети отождествляют себя с родителями.

Поскольку маленькие дети находятся в полной власти мам и пап, с их стороны разумно делать все возможное, чтобы снискать расположение старших. Подобно заложникам, они перенимают взгляды своих «захватчиков», потому что, хотя мы и предпочитаем не думать об этом, дети на самом деле рискуют умереть по вине родителей.

Большинство матерей и отцов стремятся сделать все для своих детей и поэтому готовы забыть о своих интересах или, по крайней мере, разрываются между попытками удовлетворить нужды ребенка и собственные потребности [16]. Но маленькие дети — невероятная обуза. Абсолютная зависимость младенцев, когда они не могут перемещаться, есть и успокаиваться самостоятельно, вызывает у родителей мощное чувство вины и постоянное ощущение своей необходимости. Временами большинству матерей (почти всегда в первые месяцы жизни о ребенке заботится прежде всего мать) становится невыносимо [17]. Учитывая стресс, в котором они живут, неудивительно, что половина женщин, имеющих детей в возрасте младше одного года, сообщают, что серьезно представляли себе, как убивают собственных чад (на самом деле, вероятно, почти



у всех родителей хотя бы на мгновение возникала эта мысль). Большинство матерей круглосуточная потребность в них настолько изматывает, что иногда они думают: «Один из нас должен умереть, так не может продолжаться».

Любой, кто заботился о маленьком ребенке, знает, насколько это тяжело физически и эмоционально из-за нехватки сна, ощущения полной зависимости и чувства, что вы ничего не успеваете и превратились в дикаря. В нашем разрозненном мире, где многие матери изолированы от внешней среды большую часть дня и не чувствуют себя частью какого-либо сообщества, естественно, что многие женщины впадают в депрессию и приходят в ярость [18], испытывая смесь отчаяния и раздражительности, которая периодически взрывается и трансформируется в тоску или срыв или, в крайних случаях, психическое расстройство. Странно ли, что в Англии и Уэльсе матери еженедельно убивают примерно двух детей и что больше всего рискуют быть убитыми малыши в возрасте до года? [19]

Как бы странно и мрачно это ни звучало, но основная причина того, что дети становятся похожими на родителей, — сочетание полной зависимости маленьких детей и связанной с ней угрозы эмоциональному выживанию родителей, иногда заставляющей мам и пап идти на убийство. Дети должны найти способ привлечь родительские ресурсы и снискать их расположение, иначе они могут умереть [20]. Самый простой способ добиться одобрения матерей и отцов — это копировать их.

## **Обучение, подражание и идентификация**

### **Обучение**

Родители явно и скрыто учат детей вести себя «правильно» [21]. В самом начале жизни дети вообще ни на что не способны без родителей. Как только они чуть-чуть подрастают, им говорят, как и когда есть, идти в туалет, играть и реагировать на взрослых. Когда они становятся старше, родители активно поощряют одни виды деятельности и препятствуют другим. Узнав, что нравится родителям, а что нет, мальчики и девочки соответствующим образом приспособливаются. Например, когда я не кричу, чтобы дети оставили меня в покое и дали поработать над книгой, я стимулирую их к играм и творчеству. Впоследствии, стараясь добиться одобрения родителей, они придают большое значение этим занятиям (надеюсь, еще и потому, что им нравится играть и творить). Аналогично мы с женой можем демонстрировать свою амбициозность и тем самым воспитывать это качество в детях детей. Я поощряю и контролирую тренировки сына в беге на короткие дистанции, потому что он хочет быть в футболе лучше других (да, и потому, что этого хочу я). Явный урок здесь — «Обойди других мальчишек!» Соотношение формирующихся у детей положительных и отрицательных качеств — прямое следствие обучения таким вещам, как здоровые привычки, упорядоченное мышление и оптимистичный взгляд на жизнь, или их противоположностям.

### **Подражание**

Кроме того что детей активно учат, мальчики и девочки сами тщательно изучают, как ведут себя родители,

и с раннего возраста досконально копируют их поведение [22]. Когда нашей дочери было около шести месяцев, она видела, как я по утрам занимаюсь йогой и во время этих занятий часто вдыхаю и выдыхаю носом, довольно шумно. К нашему удивлению и веселью она имитировала этот шмыгающий звук. Взрослея, дети перенимают мельчайшие детали поведения и слова-паразиты. В диалоге между мной и сыном в начале этой книги сын спрашивает «Как так?» — такой вопрос иногда задаю я. Они повторяют и более сложные модели поведения, от пунктуальности до агрессии и пассивности.

Хотя я и учу своих детей быть веселыми и креативными, я также подаю им и не очень хороший пример. Скажем, как водитель я небрежно отношусь к правилам: не пристегиваюсь, превышаю скорость и даже говорю по телефону за рулем. В этом я повторяю своего отца: у меня перед глазами до сих пор стоит сцена: мне семь лет, и наша машина сломалась на лондонской частной дороге, по которой мы незаконно срезали путь до школы. Подобные копируемые привычки передаются из поколения в поколение. Увы, боюсь, когда мои дети сядут за руль, они будут копировать мое поведение на дороге. Интересно отметить, что, видя мои нарушения, они могут поступать с точностью до наоборот и стараться изо всех сил придерживаться правил, возможно, внутренне поддерживая диаметрально противоположное отношение моей жены, исключительно законопослушного водителя. Как мы увидим, динамика семьи — взаимоотношения между всеми ее членами — оказывает огромное влияние на выбор модели для подражания.

Почти у всех родителей имеется разрыв между тем, чему они учат, и тем, какой пример подают: «Делай,

как я говорю, а не как я делаю». Например, большинство родителей говорят детям, что врать плохо, однако, если звонит человек, с кем мы не хотим разговаривать, и трубку снимает сын или дочь, мы машем руками, чтобы ребенок сказал, будто нас нет дома. Наблюдая за нами, дети узнают, что у правил бывают исключения, что мы не всегда говорим то, что думаем, и наши утверждения не всегда однозначны.

Когда ребенка воспитывают двое родителей, у них неизбежно не совпадают взгляды на некоторые вопросы, скажем, на то, что значит здоровое питание, сколько времени следует позволять проводить у телевизора и, в случае нашей семьи, как относиться к правилам дорожного движения. Родители подают разный пример, и дети просеивают информацию и выбирают ту, что привлечет родительские ресурсы. Когда дети точно копируют поведение мам и пап, часто считается, что оно у них в генах, но это не так. Мой сын не унаследовал ген, заставляющий его говорить «Как так?» Они пристально следят за манерой речи, характером и поведением взрослых в семье. Как прилежные ученики они копируют их пугающе тонко. Я лучше всего вижу свои недостатки, когда смотрю на своих детей.

## Идентификация

Если подражание является простым копированием, то идентификация — это когда ребенок поступает подобно одному из родителей, чтобы почувствовать себя «таким же, как папа или мама» [23]. Ребенок присваивает характер матери или отца и считает его своим.

Идентификация — следствие любви или страха [24]. Если причиной служит любовь, ребенок старается быть

похожим на родителя, чтобы тот был доволен, или не хочет расстраивать его тем, что не похож на него. Когда моему сыну было восемь лет, он спросил меня о моей книге, посвященной офисным интригам. В конце концов он начал пытаться использовать высказанные в этой книге идеи в своей школьной жизни. Его заинтересовала тактика заискивания, и он опробовал ее на одном из учителей. Он похвалил галстук преподавателя, что того явно порадовало (хотя я предупредил сына, чтобы он не слишком усердствовал, так как лесть, если ее заметят, может иметь серьезный нежелательный эффект). Сын идентифицировал себя с интересами любимого отца, используя их в собственной жизни и делая своими. Поскольку я всячески демонстрирую ему свою любовь, он любит меня и хочет быть похожим на человека, которого любит.

Рискуя утонуть в отеческой любви, я могу сказать то же самое об отношениях со своим отцом. Я был его единственным сыном, третьим из четверых детей. Папе всегда было легче общаться с мужчинами, и просто потому, что я родился мальчиком, на меня обрушилась масса любви — а также множество несбывшихся надежд, что кроме преимуществ принесло и некоторые сложности. Он относился ко мне совсем не так, как к моим сестрам.

Я рос озлобленным хулиганом, потому что моя мать выбивалась из сил, заботясь о четверых ребятишках младше пяти лет. Мать шлепала меня (иногда давала подзатыльники), когда теряла терпение и бывала очень раздражительной и подавленной, хотя я также помню ее очень нежной и всегда знал, что она любит меня. Когда я немного подрос, отец делал все возможное, чтобы

между нами возникли близкие отношения. Он с большим сочувствием относился к моему нежеланию мириться с адом школьного образования, как, впрочем, и мать. Они единодушно ненавидели традиционное образование, разрушавшее в детях творческое начало. Учтивая, насколько формализована британская школа, я склонен согласиться, что ее основная цель — дать родителям возможность работать.

В общем, отец испытывал сложные чувства к школьному образованию. Он был эрудированным человеком, тянувшимся к знаниям. И что самое важное, он хотел, чтобы его неосуществленную мечту — учебу в элитной частной школе — претворил в жизнь я, его сын. Папа в известной мере превратился в сноба и пренебрежительно относился к среде, в которой он воспитывался и учился (школу святого Киприана, где отец получил начальное образование, описал в своих мемуарах «О радости детства» Джордж Оруэлл, учившийся там же на пять лет раньше моего отца; писатель изобразил заведение, где процветают унижение, снобизм и уныние).

Его отец, один из пятерых сыновей владельца двух бакалейных лавок в Нортгемптоне, был исключительно успешным врачом и стоматологом [25], но тираном, помнящим о своем скромном происхождении. Двое братьев моего отца и он сам также стали врачами. Все трое, окончив уважаемые, но никак не элитные школы, учились в элитном колледже Магдалены Кембриджского университета. Там у отца сложилось впечатление, будто самую веселую жизнь в духе Берти Вустера, с вечеринками и пьянками, вели студенты — выпускники элитных частных школ. Их времяпрепровождение резко контрастировало с трудным существованием усердно

учившегося студента-медика. Дед сделал вывод, что, если у него будет сын, тот должен учиться в элитной частной школе и в том же колледже Кембриджа, потому что тогда и его отпрыск, и он сам (через сына — родители тоже идентифицируют себя со своими детьми) будет принадлежать к элите и вести веселую жизнь.

К сожалению, невнятные установки на учебу, полученные мною от родителей, вывели меня на ухабистый путь. Во время длинной череды академических неудач отец всячески поддерживал и утешал меня, несмотря на все признаки моей тупости.

С самого начала учеба не задалась. Я до сих пор вижу себя четырехлетним в углу детской площадки во время перемены в свой первый день в школе. Тогда я напал на двух мальчиков старше себя, и они в ответ схватили меня за волосы и оттаскали. Родители разрешили мне еще год посидеть дома.

До восьми лет я посещал школы, где на меня сильно не давили, но затем я был отправлен в школу с крайне строгими правилами. Шел 1961 год, и директор регулярно бил меня битой для английской лапты за плохое поведение и отсутствие старания. Я не учился, и мое имя всегда находилось в конце списка (каждую неделю составлялся рейтинг успеваемости учеников, и последние три позиции обычно занимали — в разной последовательности — Арендт, Карпендер, Джеймс). Когда мне было десять с половиной, директор вызвал родителей и заявил им, что я «умственно отсталый» и должен уйти из школы, потому что мне требуется особое обучение (много лет спустя, ха-ха, моя мать испытала большое удовлетворение, когда, сидя на званом ужине рядом с директором школы, ответила на его вопрос: «Что

стало с Оливером?»). Меня отправили в школу-интернат в Кент, где я продолжал хулиганить и увивать от учебы, а затем завалил вступительные экзамены в одну из элитных частных школ.

Однако мне крупно повезло: отец договорился, что мне дадут второй шанс, и записал меня на курсы подготовки к экзаменам для тупиц. Папа сочувствовал мне, но предупредил, что это моя последняя надежда. Поскольку для него было так важно, чтобы я поступил, это стало важным и для меня. Занятия проходили в лагере. Ежедневно в течение десяти недель (в том числе и по воскресеньям) уроки начинались в 7:00 — еще до завтрака мы писали контрольную работу по французскому и латыни. Утром по субботам мы полностью сдавали вступительный экзамен, и о нашем прогрессе или его отсутствии безжалостно объявлялось на общем собрании. Я по-прежнему хулиганил, и в качестве наказания меня отправляли бегать. За эти десять недель я, должно быть, набегал сотни миль, но побили меня только один раз (за то, что кидался камнями в уток на пруду). К концу обучения я удвоил количество баллов и сдал экзамен вполне прилично. Но, увы, поступив в элитную школу, я взялся за старое и в конце первого семестра завалил внутренний экзамен, и меня не допустили к дальнейшей учебе.

У меня хранятся письма, написанные в ту пору отцом, — он писал мне в школу не реже двух или трех раз в неделю, мягко уговаривая и советуя стараться и вести себя хорошо. Вскоре после экзаменов уровня O (теперь они называются экзамены на аттестат зрелости) и еще до того, как стали известны результаты, отец повел меня в паб. Он не делал мне внушений и разговаривал



тепло и мягко, но сообщил о трех вариантах дальнейших действий, которые, когда я оглядываюсь назад, кажутся любопытными. Я мог бросить школу прямо сейчас и пойти работать на железную дорогу в Суиндоне (я так и не узнал, почему папа считал, что именно в этом городе требуется много железнодорожных рабочих), мог стать биржевым брокером в Сити или остаться в школе и поступить в Кембридж.

Я полностью доверял отцу и поверил, что других вариантов у меня нет. Идея работы на железной дороге казалась мне довольно интересной, однако я не хотел постоянно заниматься физическим трудом. В нашей семье работа в финансовой сфере приравнивалась к службе в СС, а биржевой брокер был равнозначен охраннику в концлагере, поэтому этот вариант я не рассматривал. Так что оставалось только поступление в Кембридж. Я настолько сильно идентифицировал себя с отцом, что мне в голову не пришло спросить о возможности учиться в менее серьезном университете. Папа предупредил меня, что мне придется очень много работать, чтобы стать студентом Кембриджа, поскольку в лучшем случае я мог набрать совсем невысокий средний балл на экзамене О-уровня (я набрал всего семь, что очень мало). Тем не менее я выбрал этот план и вкалывал два года, лишь ненадолго давая себе передышку с помощью марихуаны под звуки Pink Floyd.

Читатель может догадаться, что мои результаты экзамена уровня А, дающего право на поступление в колледж, были не слишком высокими (как я всегда говорю своим детям, в те времена экзамены были настоящими, а не таким надувательством, как сегодня). К счастью, мне разрешили сдавать экзамены в Кембридж. В конце

концов я разобрался, как нужно отвечать на вопросы, чтобы сдать экзамен достаточно хорошо, и меня приняли в колледж, где учился отец.

Однако интересно заметить, что, оказавшись в университете, я не воплотил мечту отца и не стал Берти Вустером. Шел 1973 год, и такой образ жизни не был принят (хотя всего через десять лет, в эпоху Маргарет Тэтчер и прекрасного телесериала по роману Ивлина Во «Возвращение в Брайдсхед», он снова войдет в моду). Но еще хуже, что, к огорчению отца, я изо всех сил противился тому, чтобы быть «мальчиком из приличной школы». Я начал отождествлять себя с другим родителем, с матерью.

Мама родилась в состоятельной семье, но, поскольку ее воспитанием занималась в основном неграмотная нянька из Тасмании, она твердо верила в «порядочность рабочего класса». Поэтому я провел время между школой и университетом, занимаясь строительством летнего детского клуба в жилом массиве на краю Манчестера (точнее, в Хеттерсли, где за пять лет до этого произошли печально известные «убийства на болотах»). Учась в элитном колледже Кембриджа, я отказался хлестать портвейн и палить из ружья по ночам вместе с однокашниками, увлекавшимися охотой, стрельбой и рыбалкой (в колледже даже имелась собственная стая гончих). Вместо этого я отрастил волосы и проводил много времени за чтением и разглагольствованиями. Отношения с отцом так полностью и не восстановились — ведь я предал его нереализованные амбиции, хотя мы и разделяли почтение к учености, образцом которой он служил для меня.

Смысл такого долгого отступления в том, что мой отец никогда не сдавался, пытаюсь вырастить из меня

приличного человека, и я положительно реагировал на его мольбы стать серьезнее, потому что мы любили друг друга. Любовь может быть основой для идентификации. Сам факт того, что я излагаю эти мысли в своей книге, является тому доказательством: мой отец был психоаналитиком, так же как и мать (которая также значительно повлияла на мой образ мыслей), он убедительно защищал роль воспитания в том, какими мы становимся. Я не унаследовал на генетическом уровне свой давний интерес к вопросу, что важнее: природа или воспитание, я идентифицировал себя с интересами родителей. Но отождествление возникает не только на почве любви. Очень часто оно случается из страха. Ребенок идентифицирует себя с родителем, чтобы избежать неприятного опыта — критики, наказания или в худшем случае рукоприкладства. Такая идентификация себя с агрессором — способ умиротворить его. Ребенок как бы говорит: «Не обижай меня, я тот, кем ты хочешь, чтобы я был, я — это ты». Вероятность, что агрессор нападет, снижается.

### **Плохое обращение**

Наряду с тремя вышеупомянутыми факторами (обучение, подражание и идентификация) плохое обращение представляет собой самую существенную причину, по которой дети становятся похожими на родителей, ибо оно порождает отчаянное и навязчивое стремление повторять прошлое [26].

Воздействие обучения и склонность к подражанию можно сознательно выявить в себе, став взрослыми, и выбрать альтернативы. Избавиться от идентификации

сложно, так как это часть нас самих. Но влияние плохого обращения преодолеть труднее всего.

Говоря попросту, плохое обращение вызывает у ребенка такой же стресс, что испытывает родитель. Если у меня депрессия, я могу способствовать депрессии у моего ребенка. Если родитель расстраивает вас конкретным образом, это вызывает у вас аналогичный стресс, иногда его точную копию. Содержание депрессивных мыслей может быть идентичным [27]. Если родитель огорчен своим весом или недостатком ума, он может посеять такие же мысли в голове у ребенка с помощью одной из форм принудительного обучения — «Ты толстый, ты глупый». Родитель может передавать эти мысли сыну или дочери поступками, например, если, доказывая, что ребенок недостаточно умен, он станет унижать его перед другими. «Я в порядке, — говорит себе после этого родитель, — а ты нет».

Плохое обращение — это эмоциональное насилие (когда ребенок оказывается в положении жертвы, подвергается жестокому обращению или видит, что родители предпочитают ему других детей в семье), отсутствие эмоциональной поддержки или физической заботы и физическое или сексуальное насилие. Если с нами плохо обращаются, это вызывает у нас сильный стресс, который трансформируется в способ восприятия мира. Он упрямо остается частью нашего существа, ведь ребенок справляется со стрессом, воспроизводя его в отношениях с другими людьми, включая братьев и сестер, ровесников, а позже — в любви, работе и дружбе.

Девочке постоянно указывали на ее якобы отрицательные качества. Отец регулярно унижал ее, демонстрируя, насколько он умнее. Мать критиковала

за лишний вес, хотя сама способствовала ему, поощряя дочь к перееданию. В результате у девушки сложилось отрицательное мнение и о себе, и она все время ожидала, что ее будут считать толстой и глупой. И в детстве, и во взрослой жизни она привлекала людей, которые продолжали плохо обращаться с ней, называя толстой и считая никчемной. Такие отношения не приносили ей удовлетворения, но были знакомыми и удобными, а альтернативы — нет. Однако втайне она надеялась, что, может быть, на этот раз с новым человеком все будет по-другому.

Как показывают исследования, подобное эмоциональное насилие выступает в качестве наиболее разрушительного вида плохого обращения [28]. Если я стану твердить своим детям, что они глупые, уродливые или отвратительные, это будет разрушительно действовать на их психику. Если я начну оказывать предпочтение кому-то из двух детей, нахваливать одного и ругать другого, я нанесу второму глубокую рану, залечить которую будет нелегко. Хотя это и тяжело признавать, но так или иначе все родители иногда ненарочно плохо обращаются с детьми и большинство из них даже не отдает себе в этом отчета. Плохое обращение можно обнаружить в любых отношениях, в том числе в рабочем коллективе и среди друзей. Но оно особенно пагубно, когда практикуется регулярно и прежде всего родителями по отношению к детям из-за детского стокгольмского синдрома и дисбаланса сил [29].

Я называю проецирование нежелательных отрицательных мыслей на других людей механизмом «Я в порядке, ты — нет». Если я сержусь или подавлен, то могу пытаться избавиться от этих эмоций, вызывая

их у других. Мы ежедневно используем друг друга в качестве мусорного ведра для нежелательных эмоций [30].

Если такое воздействие происходит нечасто или мягко и быстро, оно не наносит долгосрочного вреда. Поэтому если у вас на работе плохое настроение, вы можете послать электронное письмо находящемуся в состоянии стресса сотруднику, требуя документ, которые он давно должен был вам прислать. Вы думаете, что просто выполняете свою работу; но, выбирая именно этот момент, чтобы надавить на него, вы бессознательно создаете раздражитель, который, как вы понимаете в глубине души, увеличит его уровень стресса, уменьшив ваш собственный, если вы перебросите свое напряжение на коллегу. На подсознательном уровне вы знаете, что, прочтя ваше сообщение, он чертыхнется и ему станет еще тяжелее из-за дополнительной проблемы. Вы чувствуете себя немного лучше, нажимая кнопку «Отправить», зная, что после того как сослуживец откроет ваше письмо, у него участится пульс, повысится кровяное давление и исказится лицо. Ваше же тело немного расслабится, и настроение немного и ненадолго улучшится.

Во всех семьях каждый так иногда поступает по отношению к другим. Например, мне скучно, и вместо того чтобы писать эту книгу, я посылаю жене SMS, спрашивая, не забыла ли она договориться о техосмотре ее машины, тем самым вызывая у нее раздражение. Это часть семейной жизни, которую с юмором обыгрывают в телесериале «Современная семья». В основном подобная «тактика» безвредна и способна лишь ненадолго испортить настроение, но такое поведение родителей по отношению к детям оказывает гораздо более серьезное влияние из-за соотношения сил.

Если я вижу, что мой ребенок устал, у него был трудный день и он до сих пор не сделал домашнюю работу, можно либо мягко сообщить ему о необходимости сесть за уроки, либо только усилить стресс. Я могу применить метод «Я в порядке, а ты — нет», а могу удержаться от того, чтобы вывалить на него свой мусор. Если я предложу позаниматься, когда дети только уселись смотреть долгожданную новую серию «Симпсонов», моя просьба расстроит их. Если я спешу или устал после трудного рабочего дня, я могу бессознательно выбрать самый неподходящий момент, потому что я родитель и обладаю возможностью навязать детям свое плохое настроение, выключив телевизор и заставив их делать уроки. Они не могут ответить мне тем же, хотя их яростные крики и будут сердить меня. Родителям легче использовать детей в качестве мусорного ведра для отрицательных эмоций.

Вроде бы мелочь, но если такие ситуации станут частым явлением в семье, дети научатся предвидеть подобные сбросы токсичных отходов на свои головы. При регулярном повторении они способны обернуться формой эмоционального насилия. Если я буду воспроизводить модель «выключите телевизор» во время разных занятий, дети будут жить в невольном страхе перед моим плохим настроением. Я также могу использовать еду, чтобы вызывать у них негативное эмоциональное состояние — «Пап, ты же знаешь, что я не люблю слишком много соуса на пасте». Я могу вести машину слишком быстро, и детей будет тошнить или им будет страшно, могу с опозданием забирать их из школы, таскать за собой по полю для игры в гольф, когда они охотнее остались бы дома, придумать десятки домашних правил,