

# Утраченное искусство воспитания

чему древние  
культуры могут  
научить  
современных  
родителей

Микаэлин Дуклефф

Психология. Искусство быть родителем

Микаэлин Дуклефф

**Утраченное искусство воспитания.  
Чему древние культуры могут  
научить современных родителей**

«ЭКСМО»

2021

УДК 37  
ББК 74.00

## **Дуклефф М.**

Утраченное искусство воспитания. Чему древние культуры могут научить современных родителей / М. Дуклефф — «Эксмо», 2021 — (Психология. Искусство быть родителем)

ISBN 978-5-04-164694-3

Научный журналист Микаэлин Дуклифф, разочаровавшись в западных методиках воспитания, вместе с пятилетней дочерью отправилась в увлекательное путешествие. Они жили в семьях племени майя в Мексике, народа хадза в Танзании, инуитов за Полярным кругом, и Микаэлин на практике усвоила – и успешно применила в своей семье – мудрые принципы древних культур, которые тысячелетиями помогают родителям растить счастливых, свободных и самостоятельных детей. В книге Дуклифф подробно описывает этот подход и приводит научные доказательства его эффективности. В формате PDF А4 сохранён издательский дизайн. Получите в подарок чек-лист «МЕРЫ ПРЕДОСТОРОЖНОСТИ. Защита детей от сексуального насилия» при покупке книги до 12.06.2023

УДК 37  
ББК 74.00

ISBN 978-5-04-164694-3

© Дуклефф М., 2021  
© Эксмо, 2021

## Содержание

Об авторе	7
Пролог	8
Часть I	18
Глава 1	18
Глава 2	30
Конец ознакомительного фрагмента.	32

**Микаэлин Дуклефф**  
**Утраченное искусство воспитания.**  
**Чему древние культуры могут**  
**научить современных родителей**

© Оформление. ООО «Издательство «Эксмо», 2022

\* \* \*

*В память о Манго, лучшей овчарке, которую только может иметь  
писатель*

*Посвящается Розе*



## **Об авторе**

Микаэлин Дуклефф – корреспондент научного отдела радио NPR. В 2015 году она была частью команды, получившей премию Джорджа Фостера Пибоди за освещение вспышки Эболы в Западной Африке. До прихода в NPR Дуклефф была редактором журнала Cell, где писала о научной составляющей массовой культуры. Она имеет докторскую степень по химии Калифорнийского университета в Беркли и степень магистра виноградарства и энологии Калифорнийского университета в Дэвисе. Живет с мужем и дочерью в Сан-Франциско.

## Пролог

Помню момент, когда признала свое полное поражение как мама.

Пять часов холодного декабрьского утра. Лежу в постели в том же свитере, что носила накануне. Не мыла голову несколько дней.

Снаружи темно-синее небо, уличные фонари светятся желтым. Внутри дома пугающая тишина. Только наша немецкая овчарка Манго шумно дышит под кроватью. Спят все, кроме меня. Я совершенно проснулась.

Я готовлюсь к бою. Прокручиваю в голове, как поступить при следующей встрече с врагом. Что делать, если она снова меня ударит? Пнет? Укусит?

Правда ужасно называть свою дочь «врагом»? Видит бог, я люблю ее безумно. Есть много причин, по которым она прекрасный маленький человек. Она умница, отчаянно смелая, сильная физически и морально – как бык. Если Розы на детской площадке падает, тут же встает. Не делая из этого проблему.

А как прекрасно она пахнет! Особенно ее макушечка. В репортерских поездках по поручению NPR<sup>1</sup> больше всего скучаю именно по этому аромату, напоминающему смесь мёда, лилий и влажной земли. Его сладость завораживает и вводит в заблуждение. На самом деле внутри Розы пылает костер. Бешеное пламя. Огонь движет ею, заставляет со свирепой беспощадностью маршировать по жизни. Один приятель сказал: она разрушительница миров.

В младенческом возрасте Розы часто плакала. Каждый вечер, часы напролет.

– Если она не ест и не спит, то плачет, – в панике сказал педиатру мой муж.

– Она же младенец, – ответила врач, пожав плечами. Она явно слышала такие истории и раньше.

---

<sup>1</sup> NPR, National Public Radio – Национальное Общественное Радио, крупнейшая некоммерческая организация, которая собирает и распространяет контент 797 радиостанций США (здесь и далее – примечания переводчика, если не указано иного).





Рози исполнилось три, и бесконечный плач перерос в истерики и бурный поток издевательств над родителями. Она завела привычку бить меня по лицу, когда я брала ее, слетевшую с катушек, на руки. Иногда по утрам я выходила из дома с красным отпечатком ладошки на щеке. Было чертовски больно.

Лёжа в постели тем тихим декабрьским утром я смогла признать болезненную правду. Между мной и Рози росла стена. Я начала с ужасом думать о совместном с ней времени, потому что боялась того, что может случиться, – боялась, что выйду из себя (снова); заставлю Рози плакать (снова); лишь усугублю ее плохое поведение (снова). Меня пугало, что мы с Рози станем врагами.

Я выросла в доме, где скандалили постоянно. Крики, хлопанье дверьми, даже швыряние обувью – всё это было основным средством общения родителей, трёх моих братьев и сестёр и меня. И поэтому на истерики Рози я сначала реагировала так же, как реагировали на мои, – смесью гнева и суровости, а иногда и громких грозных слов. Но это возымело обратный эффект: Рози выгибала спину, визжала как резаная и падала на землю. Кроме того, я бы хотела справляться с задачами воспитания лучше, чем мои мама и папа, а еще чтобы дочь росла в мирной атмосфере и умела не только запускать ботинком в чью-то голову, но и продуктивно и спокойно общаться.

Так что я посоветовалась с доктором Google и решила, что «авторитарный стиль воспитания» будет «оптимальным» – то есть способным обуздать истерики Рози. Насколько я смогла судить, «авторитарный» – это одновременно «твердый и добрый». И я изо всех сил старалась вести себя именно так. Но подход вновь и вновь подводил. За моей «твердостью и добротой» Рози видела злость, на которую начинала реагировать, – и поведение ухудшалось. Так что мы вертелись в заколдованном круге: мой гнев усиливался, а ее истерики приобрели характер ядерной угрозы. Она кусалась, размахивала руками и носилась по дому, опрокидывая мебель.

Даже самые простые задачи – скажем, сборы в детский сад – превращались в генеральное сражение.

– Не могла бы ты просто надеть туфли? – в пятый раз умоляла я.

– НЕТ! – вопила она, а затем стаскивала с себя платье и нижнее белье.

Однажды утром мне стало так плохо, что я опустилась на колени рядом с кухонной мойкой и беззвучно закричала в открытый шкаф под ней. *К чему вся эта борьба? Почему она не слушается? Что я делаю не так?*

Если честно, я и понятия не имела, как общаться с Рози. Я даже не знала, как остановить ее истерики, не говоря уже о том, как начать обучать ее быть хорошим человеком – добрым, отзывчивым, заботящимся о других. Да я понятия не имела, как быть хорошей матерью! И никогда прежде у меня так плохо не получалось то, в чём я стремилась преуспеть. Никогда прежде разрыв между моими фактическими навыками и желаемым уровнем мастерства не был так сокрушительно велик.

И вот лежу в постели в предрассветный час и с ужасом думаю о моменте, когда дочь – возлюбленное дитя, о котором столько лет мечтала, – проснется. Пока все спят, пытаюсь придумать, как установить контакт с малышкой, ведущей себя как яростный маньяк, и как исправить всё то, что натворила.

Я чувствовала себя потерянной. Я устала и утратила надежду. Во время размышлений о будущем представлялась лишь одна картинка: мы с Рози по-прежнему ведем непрекращающиеся бои, только годы идут, так что она становится выше и сильнее.

Но всё обернулось иначе. Об этом неожиданном и преобразующем сдвиге в нашей жизни и рассказывает эта книга. Всё началось с поездки в Мексику, и тот поучительный опыт спровоцировал другие путешествия в разные уголки мира – и каждый раз с Рози в качестве спутницы.

Там я познакомилась с несколькими выдающимися мамами и папами, которые великодушно поделились огромным объемом знаний о воспитании. Эти женщины и мужчины научили, как обуздать истерики Рози. Они показали способ общаться с ней без крика, придинок или наказаний, который к тому же формирует уверенность ребенка в собственных силах, а не порождает напряжение и конфликты с родителем. И пожалуй, самое главное – я узнала, как воспитать в Рози доброту и щедрость по отношению ко мне, ее семье и друзьям. Отчасти это стало возможным, потому что эти мамы и папы показали, как любить своего ребенка совершенно по-новому.

Как сказала мне мать-инуитка Элизабет Тегумиар в наш последний день в Арктике:

– Думаю, теперь ты лучше знаешь, как с ней обращаться.

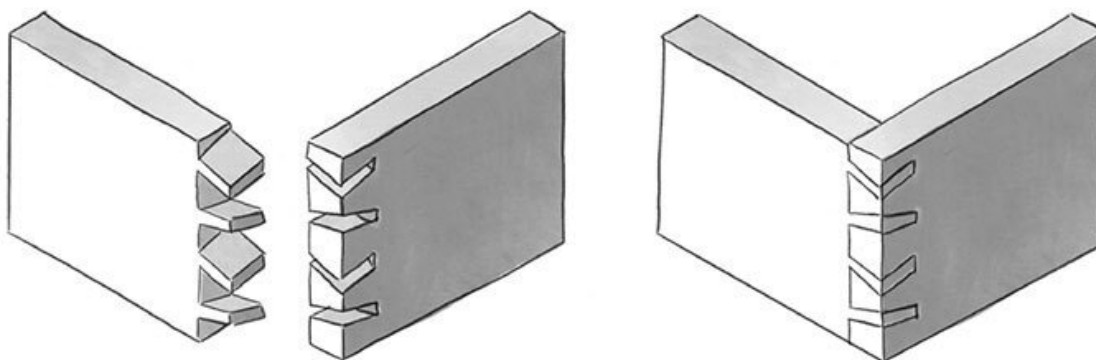
Конечно, знаю.

\* \* \*

Воспитание – процесс исключительно индивидуальный. Нюансы разнятся не только от культуры к культуре, но и от сообщества к сообществу, и даже от семьи к семье. Однако если вы путешествуете по миру, обязательно заметите то общее, что есть в подавляющем большинстве культур – от арктической тундры и тропических лесов Юкатана до саванны Танзании и филиппинских гор. Это способ общаться с детьми. Особенно ярко совпадение видно там, где воспитывают замечательно добрых и отзывчивых ребят, которые просыпаются и сразу же принимаются мыть посуду. Детей, *готовых* делиться конфетами с братьями и сестрами.

Этот универсальный подход к воспитанию состоит из 4 основных элементов. Их еще можно заметить кое-где в современной Европе, а сравнительно недавно они были широко распространены и в США. Первоочередная задача этой книги – понять всю суть этих элементов и как встроить их в свою семью, чтобы сделать жизнь легче.

Способ общения с детьми, о котором говорю, представлен в сообществах охотников-собирателей по всему миру, так что ему, вероятно, уже десятки тысяч лет, а то и сотня. Биологи могут убедительно доказать, что отношения между родителями и детьми складывались именно таким образом изначально. Видя этот стиль воспитания в действии – готовя лепешки в деревне майя или лоя гольца в Арктике, – вы испытываете всепоглощающий восторг и инсайт: «О, так *вот* каким должно быть воспитание!» Ребенок и родитель подходят друг другу так же идеально, как детали «шип-паз». Даже лучше: как элементы традиционных японских столярных соединений, что завораживают поэзией продуманности и геометрии. Это великолепно.



Никогда не забуду, как впервые наблюдала этот способ воспитания в действии. Мне показалось тогда, что земля уходит из-под ног.

К тому времени я проработала репортером в NPR 6 лет, а до этого ещё 7 была химиком в Беркли. Поэтому, став журналистом, сосредоточилась на освещении медицинских вопросов – инфекционных заболеваний, вакцинах и здоровье детей. В основном статьи создавались за столом в Сан-Франциско. Но время от времени NPR отправляло меня в отдаленные уголки мира, чтобы я написала об экзотических болезнях. Я ездила в Либерию во время вспышки лихорадки Эбола, копалась в вечной мерзлоте Арктики в поисках оттаивающих вирусов гриппа, а осенью 2017 года стояла в пещере летучих мышей на Борнео, пока охотник за микробами предупреждал меня о будущей пандемии коронавируса.

Когда у нас появилась Роза, эти поездки приобрели новый смысл. Я начала наблюдать за мамами и папами по всему свету не в качестве репортера или ученого, а как измученный родитель в отчаянных поисках драгоценных крупиц мудрости. *Ведь должен же быть способ справиться с этим лучше, чем получается у меня. Обязательно должен.*

Ведь должен же быть способ справиться с этим лучше, чем получается у меня. Обязательно должен.

И вот во время командировки на Юкатан я увидела его вживую – универсальный способ воспитания детей. Этот опыт потряс до глубины души. Я вернулась домой и решила полностью изменить специализацию: оставив вирусы и биохимию, узнать как можно больше об этом невероятно мягком и добросердечном методе воспитания отзывчивых и самодостаточных людей.

\* \* \*

Во-первых, хочу поблагодарить за то, что держите эту книгу. Спасибо за внимание и время. Я знаю, как они дороги родителям. При поддержке фантастической команды я упорно трудилась, чтобы сделать эти страницы полезными вам и вашей семье.

Во-вторых, скорее всего, вы чувствуете примерно то же, что и мы с мужем, – отчаянную потребность в хорошем совете и надежных инструментах. Возможно, вы уже прочитали несколько книг и, подобно ученым, ставили опыты на своих детях, пробуя разные методы общения. Поначалу эксперимент мог выглядеть многообещающим, вы были приятно возбуждены, но проходило несколько дней, и он (увы!) проваливался, а вы испытали еще большее опустошение. Я переживала такие удручающие взлеты и падения в течение первых 2,5 лет Розы, раз за разом терпя неудачу.

Одна из главных задач книги – помочь выбраться из порочного круга разочарований. Вы наконец начнете понимать причины плохого поведения и будете способны задавить его на корню. Изучив чужой опыт, узнаете, как воспитывали детей на протяжении десятков тысяч лет, и поймете, что только так и можно воспитывать. Потому что именно этот способ обкатывался мамами и папами на 6 континентах и в настоящее время не представлен в других книгах.

\* \* \*

У современных советов по воспитанию есть один серьезный недостаток. Подавляющее их большинство основано исключительно на европейско-американской точке зрения. Конечно, «Боевой гимн матери-тигрицы» Эми Чуа<sup>2</sup> показал нам захватывающий китайский подход к воспитанию успешных детей, но в целом современные представления о родительстве основаны почти исключительно на западной парадигме. Неудивительно, что американские мамы и папы зашли в тупик, глядя на ландшафт своих обязанностей через крошечную замочную скважину. Узкий взгляд не только блокирует большую часть самого увлекательного (и поучительного) пейзажа, но и становится одной из причин, по которой воспитание в наше время отнимает так много сил, а дети и подростки США вырастают всё более одинокими, тревожными и подавленными.

Ученые Гарварда сообщают, что сегодня около трети тинейджеров имеют симптомы, которые соответствуют критериям тревожных расстройств (1). Более 60 % студентов колледжей жалуются, что испытывают «невыносимую» тревогу (2), а поколение Z, включающее взрослых, родившихся с середины 1990-х до начала 2000-х годов, – самое одинокое за последние десятилетия (3). Тем не менее преобладающий стиль воспитания в США движется в направлении, которое лишь усугубляет эти проблемы, а не купирует их.

**«Родители перешли в режим управления, – сказала психотерапевт Б. Джанет Хиббс в 2019 году (4). – Раньше они продвигали автономию <...> Но теперь контролируют только больше и серьезнее, и это делает их детей более тревожными и менее подготовленными к непредсказуемому».**

Если в нашей культуре базовым состоянием подростков стали тревога и одиночество, очевидно, пришла пора родителям пересмотреть, что они понимают под «нормальным воспитанием». Если мы действительно хотим понять драгоценных отпрысков, чтобы установить подлинный контакт с ними, возможно, необходимо выпрыгнуть из зоны культурного комфорта и поговорить с такими родителями, о которых редко слышим.

---

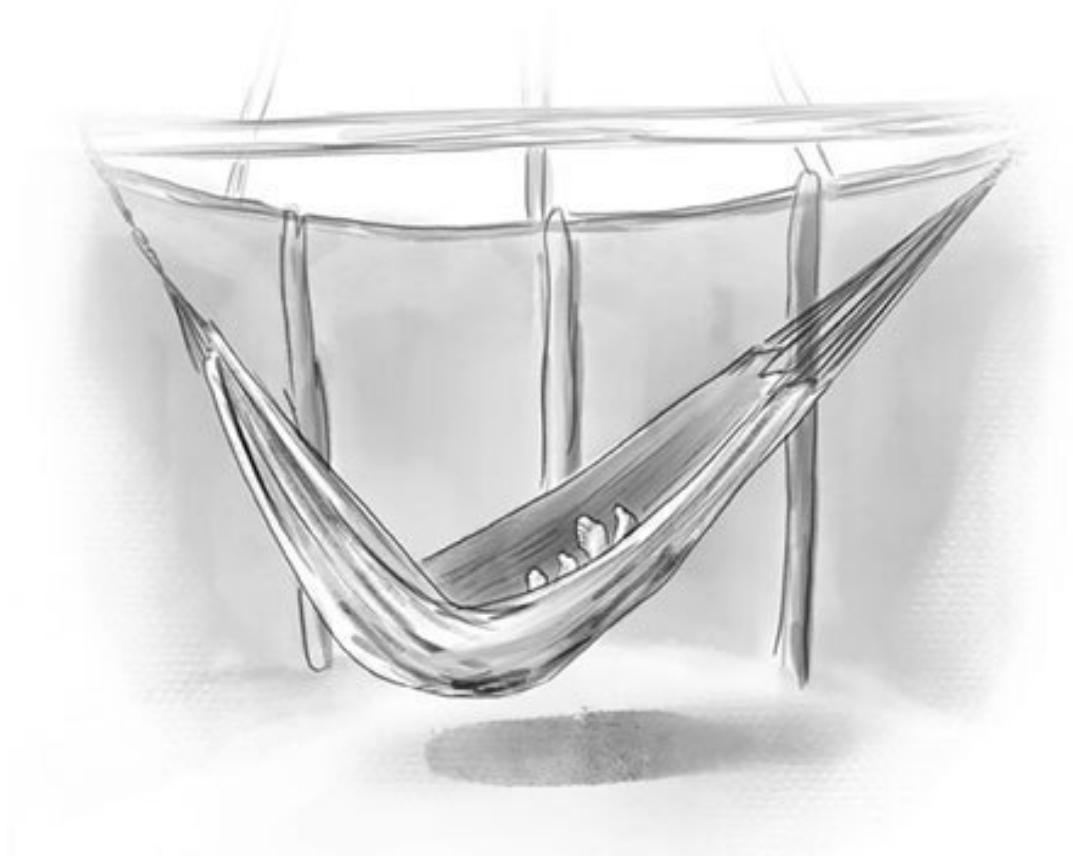
<sup>2</sup> Эми Чуа. Боевой гимн матери-тигрицы (оригинальное название «Battle Hymn of the Tiger Mother») – бестселлер 2011 года о строгих методах воспитания азиатских детей.

Возможно, пришло время сбросить шоры и увидеть, насколько прекрасным – и действенным – может быть воспитание.

В этом еще одна задача моей книги – восполнить пробелы в наших родительских знаниях. И для этого мы сосредоточимся на культурах, которые выработали огромное количество полезных методов, – охотников-собирателей и других коренных народов со схожими ценностями. Эти сообщества оттачивали родительские стратегии десятки веков и передавали их из поколения в поколение, снабжая каждого новых мам и пап огромным сундуком с разнообразными и мощными инструментами. Благодаря этому их родители становятся мастерами мотивации и экспертами по формированию у детей исполнительных функций и навыков жизнестойкости, терпения и управления гневом; умеют приучить к дисциплине без криков, ругани и наказаний и знают, что нужно делать, чтобы работа по дому выполнялась без понуканий, а братья и сёстры поддерживали друг друга, а не дрались.

Самое поразительное, что во многих культурах охотников-собирателей методы построения отношений с детьми заметно отличаются от тех, которыми воспитываем их здесь, в США, потому что основаны на сотрудничестве вместо противостояния, на доверии вместо страха и на персонализированных потребностях вместо унифицированных этапов развития.

Поэтому, пока в воспитании Розы я пользовалась во всех ситуациях чем-то вроде молотка, в разных уголках мира родители применяли целый набор точных суперинструментов, извлекаемых по мере необходимости. В этой книге мы узнаем о них как можно больше и научимся пользоваться ими в собственном доме.



Для этого обратимся непосредственно к источникам информации – к мамам и папам из трёх культур – майя, хадзабе и инуитов, – преуспевших в том, с чем так не справляется Запад. Мамы-майя – мастера в воспитании отзывчивых детей. Они разработали форму сотрудничества, обучающую братьев и сестёр не просто ладить, но и работать сообща (5). Родители-хад-

забе – мировые эксперты по воспитанию уверенных в себе и мотивированных детей; в этих общинах и не слышали о детской тревожности и депрессии, наблюдаемых в США (6). А инуиты создали удивительно эффективный подход к развитию эмоционального интеллекта, особенно в части уважения к окружающим и управления гневом (7).

Мы встретимся с несколькими семьями из каждой культуры и немного узнаем об их повседневной жизни. Увидим, как родители собирают по утрам детей в школу, как укладывают спать и как мотивируют делиться, с добротой относиться к братьям и сёстрам, брать на себя всё больше обязанностей и справляться с ними в удобном для себя темпе.

Вдобавок ко всему мы предложим этим супермамам и суперпапам прямо на наших глазах решить сложнейшую задачу из области воспитания – мы дадим им Розы.

Да, вы всё прочитали правильно. Чтобы написать эту книгу, я отправилась в грандиозное (некоторые добавляют: и безумное!) путешествие. В компании своей малышки побывала в общинах, разбросанных по миру, жила в их семьях и исследовала все доступные мне закутки и закоулки методики их родительства. У майя мы с Розой спали в гамаке под полной луной; вместе с ней помогали дедушке-инуиту охотиться на нарвала в Северном Ледовитом океане, а потом учились выкапывать корнеплоды с мамами-хадзабе в Танзании.

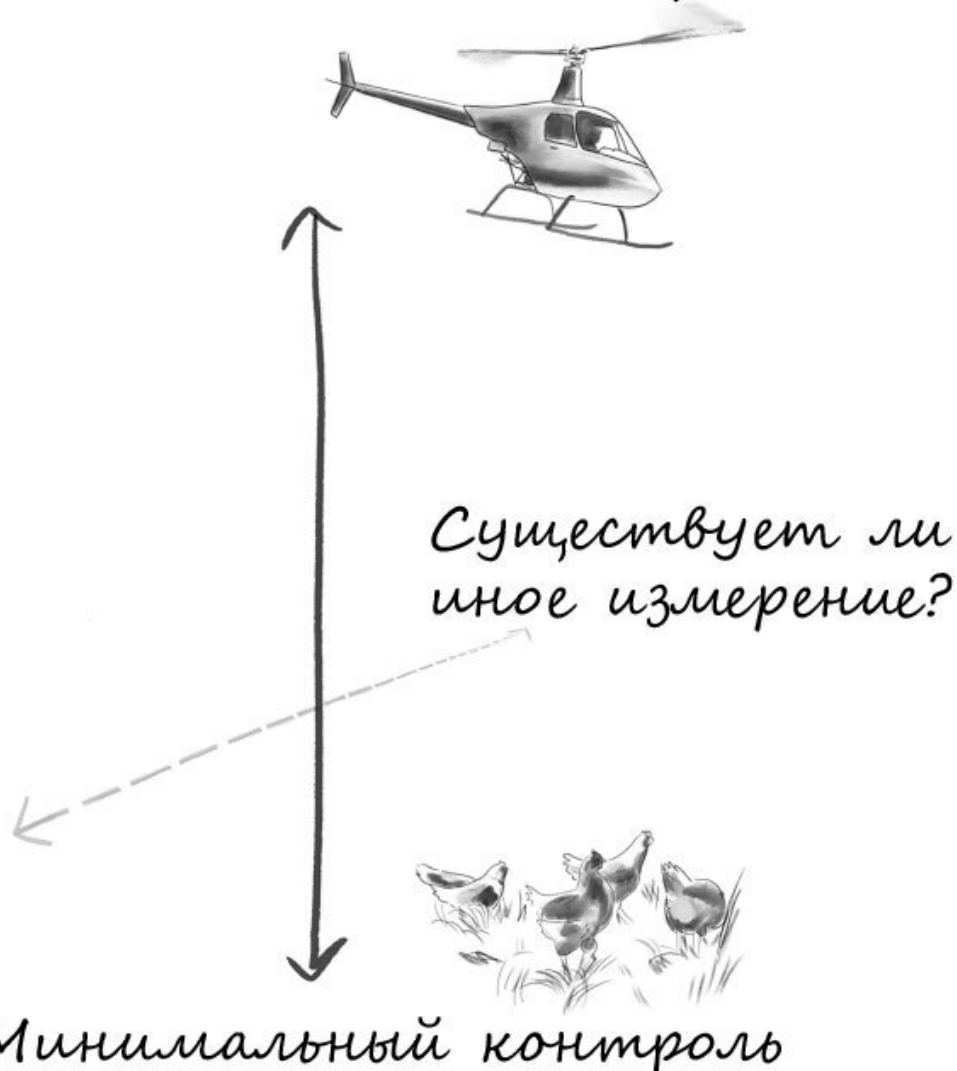
Попутно я пообщалась с антропологами и биологами-эволюционистами, чтобы убедиться, что описанные стратегии воспитания характерны не только для этих семей и культур, а широко распространены по всей планете – и не только в наши дни, но и на всём протяжении человеческой истории. Потом я побеседовала с психологами и нейробиологами, чтобы узнать, как раздобытые мной инструменты и советы способны повлиять на психическое здоровье и развитие детей.

В каждом разделе вы найдете руководства, которые помогут применить описанные методы к собственным чадам. Они подскажут, как интегрировать эти стратегии в повседневную жизнь, сделать первый шаг и проанализировать обратную связь. Вся практическая часть основана на моём личном опыте, а также на опыте моих друзей, воспитывающих маленьких детей в Сан-Франциско.

Выбравшись за пределы США, мы окинем свежим взглядом западный подход к воспитанию и поймем, что наша культура часто переворачивает всё с ног на голову. Мы слишком много вмешиваемся. Нам не хватает уверенности в детях. Мы не доверяем их врожденной способности понимать, что именно необходимо им для развития. И почти никогда не говорим на их языке.

В частности, наша культура почти полностью сосредоточена на одном аспекте отношений между родителями и детьми (8). Это, как и сказала доктор Хиббс, контроль: родителя над ребенком и тот, что ребенок пытается установить над родителем. Все наиболее распространенные стили воспитания вращаются вокруг контроля. У чрезмерно опекающих родителей он максимальный; у тех, кто растит детей на свободном выгуле, минимальный. Но предполагается, что либо взрослый, либо ребенок – кто-то *всегда* контролирует ситуацию.

## Максимальный контроль



Такой взгляд на воспитание настраивает на борьбу за власть – со скандалами, криками, слезами. Никто не любит, когда его контролируют. Против этого восстают и дети, и взрослые. Взаимодействуя с позиции контроля (причем неважно, кто кого контролирует – родитель ребенка или наоборот), мы устанавливаем враждебные отношения. Накал нарастает. Вспыхивают споры. Противостояние неизбежно. У ребенка 2–3 лет, неспособного справляться с эмоциями, эта напряженность выливается в негативные поведенческие акты.

Эта книга познакомит с иным измерением воспитания детей – со способом общения, который не имеет ничего общего с контролем и никак не связан ни с его установлением, ни с отказом от него...

Наша культура почти полностью сосредоточена на одном аспекте отношений между родителями и детьми. Это контроль: родителя над ребенком и тот, что ребенок пытается установить над родителем.

Возможно, вы даже не осознавали, как много ваших родительских проблем связано с контролем. Стоит убрать его из уравнения воспитания (или, по крайней мере, серьезно сократить) – и удивительно быстро, подобно сливочному маслу на раскаленной сковороде, исчезают трудности и сопротивление. Просто попробуйте то, о чём расскажу, и обнаружите, что неве-

роятно разочаровывающие моменты – швыряние обуви, истерики в продуктовом, скандалы перед сном – происходят всё реже и в итоге полностью исчезают.

\* \* \*

Напоследок несколько слов о намерениях, с которыми пишу эту книгу.

Меньше всего хочется, чтобы что-то в ней заставило вас испытывать угрызения совести в отношении своей родительской работы. У всех нас, мам и пап, уже и так слишком много сомнений и неуверенности – и мне бы не хотелось ничего добавлять. Если же тем не менее добавлю – сразу напишите мне, дайте знать. Я стремлюсь к прямо противоположному – расширить ваши возможности и укрепить уверенность в себе как в родителе, а также подарить совершенно новый набор инструментов и советов, отсутствующих в современных дискуссиях о воспитании. Я написала эту книгу, чтобы она стала именно тем, чего так не хватало мне, когда я лежала в темноте холодным декабрьским утром и чувствовала себя худшей мамой на свете.

Другое мое желание – отдать должное многочисленным героям этой книги, родителям, открывшим свои дома и жизни для меня и Розы. Эти семьи из культур, отличных от моей и, вероятно, от вашей.

Обычно, когда размышляем о принципиально других сообществах и их традициях, мы сосредотачиваемся на их трудностях и проблемах. Или браним принадлежащих к ним родителей за то, что они не следуют правилам, принятым у нас. Или отклоняемся в противоположном направлении и романтизируем другие культуры, полагая, что они хранят некую «древнюю магию» или воплощают «потерянный рай». Все эти позиции категорически неверны.

Нет никаких сомнений, что в этих культурах (как и в любых других) жизнь бывает тяжела. Общины и семьи переживают трагедии, болезни и сложные времена – иногда по вине западной цивилизации. Как и мы, родители оттуда невероятно много работают, часто в нескольких местах. Они совершают ошибки, воспитывая детей, и сожалеют о принятых решениях. Они неидеальны. Как и мы.

При этом ни одна из этих культур не является застывшим во времени пережитком древности. Семьи, о которых я рассказываю, абсолютно «современные» (за неимением лучшего слова). У них есть смартфоны, они заходят в Facebook, смотрят CSI<sup>3</sup> и обожают «Холодное сердце» и «Тайну Коко». Дети там едят Froot Loops<sup>4</sup> на завтрак и смотрят фильмы по вечерам. Взрослые по будням в спешке собирают отпрысков в школу, а ленивыми субботними вечерами потягивают пиво с друзьями.

Но в этих культурах и в самом деле есть нечто, чего так сейчас не хватает на Западе, – но не магия, конечно, а устойчивые и проверенные традиции воспитания и связанное с ними богатство знаний. Абсолютно несомненно, что родители из этой книги невероятно искусны в общении, мотивации и сотрудничестве с детьми. Проведите с этими семьями всего час или два – и вы убедитесь.

Итак, я определенно хочу сфокусировать внимание на выдающихся способностях этих родителей. Во время путешествий я хотела встретиться с максимально *иными* людьми, пообщаться с ними как можно более искренне и извлечь уроки из их обширного опыта, чтобы затем распространить его. Делясь этими историями, я отдаю дань уважения людям и их общинам, о которых рассказала и с которыми вам только предстоит познакомиться. Чтобы почтить мнение

---

<sup>3</sup> «C.S.I.: Место преступления» – американский телесериал о работе сотрудников криминалистической лаборатории Лас-Вегаса.

<sup>4</sup> Froot Loops – бренд сладких сухих завтраков с фруктовым ароматом, производимых компанией Kellogg's с 1963 года и продаваемых во многих странах мира.



каждого, я буду использовать их настоящие имена. Более того, их семьям будет направлено 35 % аванса за эту книгу.

\* \* \*

Ну что ж, мы почти готовы к путешествию. Но прежде чем сядем в самолет и с головой окунемся в древние культуры, позаботимся еще кое о чём. Давайте взглянем на себя и подумаем, почему воспитываем детей именно так. И если будем честны, то увидим, что многие методы и инструменты, принимаемые как данность или которыми мы вообще гордимся, имеют довольно неожиданное и даже сомнительное происхождение.

# Часть I

## Этот поистине странный Запад

### Глава 1

### Самые СТРАННЫЕ родители в мире

Весна 2018 года. Аэропорт Канкуна<sup>5</sup>. Я возвращаюсь из командировки. В ожидании рейса пытаюсь смотреть на самолеты, но мысли вновь и вновь возвращаются к тому, что успела увидеть, пока жила в деревушке майя в центре полуострова.

Разве всё это возможно?

Неужели воспитание детей может быть *таким* простым?

Сюда, на Юкатан, я отправилась, чтобы подготовить репортаж для радио об устойчивости детского внимания. В одном исследовании говорилось, что в определенных ситуациях дети майя могут лучше концентрироваться, чем их американские ровесники, – и я решила проверить. Но на второй день жизни под соломенной крышей нащупала новую тему – и гораздо более сложную и важную, чем формирование познавательных процессов по-мексикански.

Я часами беседовала с мамами и бабушками о том, как они воспитывают детей и как налаживают сложные процессы – подготовки ко сну, например, или утренних сборов. Всё это звучит как описание семейной рутины, но я наблюдала вживую, как они справляются с истериками малышей, мотивируют делать домашку и уговаривают вернуться домой к ужину... И это перевернуло мой мир. Их подход к воспитанию отличался абсолютно от всего, что я когда-либо видела, – от методов сверхмам из Сан-Франциско<sup>6</sup> и от тех, что применяли на мне. Но самое главное – он был прямо противоположен тому, как я воспитывала Розы.

То, что делала я с дочкой, можно сравнить со спуском без вёсел по крутому горному руслу, полным ужаса, дикого стресса, криков, слёз, бесконечных уговоров и пикировок. Общаюсь же с мамами-майя, я чувствовала, будто плыву по широкой безмятежной реке, плавно петляющей по горной долине. Ни криков, ни помыканий ни от одной из сторон. Крайне мало придинок. Мягко. Легко. Расслабленно. И очень эффективно! Дети были уважительными, добрыми и отзывчивыми не только с мамой и папой, но и с братьями и сёстрами. Чёрт возьми, да в половине случаев родителям даже не нужно было просить ребенка поделиться чипсами с младшими. Он делал это сам. Добровольно. Без подсказок и намеков.

Потрясало и то, как охотно ребята всех возрастов помогали родителям и включались в дела по хозяйству. Девочка лет 9 прыгнула с велика и подбежала включить маме поливочный шланг. Четырёхлетка вызвалась сгонять на рынок за помидорами – не без обещания награды в виде конфет, но всё же.

В последнее утро моего визита я узрела наивысшее проявление отзывчивости, и его источник был совершенно неожиданным – девочка-подросток на каникулах.

Я разговаривала с ее мамой – Марией де лос Анхелес Тун Бургос, пока та готовила черную фасоль на открытом огне. У Марии были длинные смоляные волосы, собранные в гладкий

---

<sup>5</sup> Канкун – крупный курортный город в Мексике на побережье Ривьеры Майя полуострова Юкатан. (Прим. ред.)

<sup>6</sup> Агентство по исследованию потребительского рынка Angelfish описывает «uber mom» (сверхмаму) как современную дальновидную мать, которая стремится поддерживать здоровый и устойчивый баланс в жизни, качественно проводить время с семьей, при этом работает, планирует и экономит бюджет и не поддается давлению социального мифа о том, что мамам нужно всё успевать.

хвост, а одета она была в темно-синее платье с поясом, расклешенное от талии. Накануне ее дочери засиделись допоздна за ужасником про акулу.

– Я нашла их в полночь. Они спали, прижавшись друг к другу, в одном гамаке, – сказала Мария, тепло улыбаясь. – Так что пусть сегодня встанут попозже.

Мария очень много работает. Она занимается всеми делами по дому, готовит всю еду (а это как минимум каждый день, лепешки из кукурузы, перемолотой вручную каменными жерновами), – и помогает в семейном бизнесе. Какой бы хаос ни царил вокруг, Мария была спокойна как слон. Даже убеждая Алексу, младшую, не совать руки в пламя, она не бросалась срочно спасать, не сходила с ума от беспокойства и не вопила от стресса, – а говорила тихо и оставалась расслабленной. Дети обожали ее. Исполняли просьбы (в основном). Не спорили, не дерзили.



Мы поболтали еще несколько минут. Только я собралась уходить, как из спальни вышла 12-летняя Анжела. В черных капри, красной футболке и золотых серьгах-кольцах. *Совсем как девочка из Калифорнии*, подумала я и тут же осеклась. Едва перешагнув порог кухни, она сделала то, чего в Калифорнии я никогда не наблюдала: пройдя мимо меня и мамы, не говоря ни слова, взяла таз с мыльной водой и стала домыывать оставшуюся после завтрака посуду. Никто не просил. На стене не висело расписания домашних обязанностей. (Мы узнаем чуть позже, что такие графики могут сводить к нулю подобные акты доброй воли.) Вчитайтесь еще раз: Анжела – ей 12, у нее каникулы! – проснулась, заметила стоящую в раковине посуду и просто начала мыть.

– Ух ты! – воскликнула я в полном изумлении. – И часто она так?

– Не каждый день, но довольно часто, – Мария совсем не удивилась происходящему. – Если видит, что нужно что-то сделать, – берет и делает. Однажды я отвезла ее сестру в больницу, а когда вернулась, весь дом был убран.

Я подошла к Анжеле и спросила прямо:

– Почему ты начала мыть посуду?

И ее ответ растопил мое сердце.

– Мне нравится помогать маме, – вытирая желтую тарелку, мягко сказала она по-испански.

– А когда *не* помогаешь маме, чем любишь заниматься? – не унималась я.

– Мне нравится помогать младшей сестре, – с гордостью ответила она.

Я застыла с отвисшей челюстью. Неужели это и вправду самая обычная девчонка 12 лет? Такое бывает?

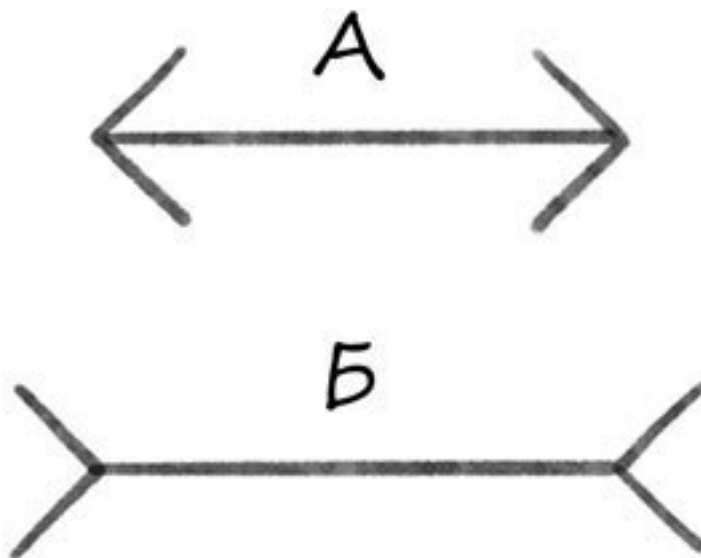
И вот я в загруженном аэропорту Канкуна, жду объявления посадки, глядя на самолеты, и не могу перестать думать об Анжеле и о ее нежной любви к семье, об искреннем желании помочь. Но как Мария и другие мамы-маиэ этого добиваются? Как они воспитывают таких предупредительных и почтительных детей? Как выполняют свои родительские обязанности так легко?

Мне захотелось узнать их секреты. Я хотела, чтобы мои отношения с Рози стали такими же спокойными и расслабленными. Я мечтала выбраться из своей бешеной горной речки и войти в их – широкую, неторопливо выющую по долине.

Я посмотрела на сидящих напротив американских туристов, готовящихся лететь со мной обратно в Сан-Франциско, – и меня осенило. Может, с Рози такие проблемы, не потому, что я плохая мама, а потому, что не нашлось никого, кто научил бы быть хорошей? Или вообще дело не во мне? Может, вся моя культура больше не умеет легко и счастливо воспитывать детей?

\* \* \*

Небольшой эксперимент. Взгляните на эти две линии. Какая короче? А? Б?



Ответ очевиден, не правда ли? Или не совсем?..

Что если предложить выбрать пастуху в Кении? Или охотнику-собирателю на крошечном филиппинском острове? Кто ответит правильно? И кого эта иллюзия способна обмануть?

Еще в 1880-х годах **Франц Карл Мюллер-Лайер** хотел понять, как человеческий мозг воспринимает мир (1). Этому немецкому психиатру едва исполнилось 30, а он уже был светилом. В то время оптические иллюзии были в психологии последним криком моды, и Франц полагал, что может использовать их для своих изысканий. И начал чертить.

Он нарисовал две равные линии, но один отрезок заканчивался с обеих сторон обычными стрелками, и их острия были направлены в разные стороны (примерно как на рисунке А), а стрелки на концах второго были хвостовыми – остриями упирались в концы отрезка и смотрели друг на друга, как бы указывая внутрь линии (рисунок Б). Франц быстро понял, что линии *выглядят* разными, хотя точно были одинаковыми. Направление стрелок заставляло мозг полагать, что линия Б длиннее, чем А.

Этот рисунок и стал, пожалуй, самой известной оптической иллюзией в истории.

Франц опубликовал его в 1889 году, и ученые бросились выяснять, почему же мы не видим линии такими, какие они есть, – одинаковой длины. И почему наши глаза – или мозг – так подводят. Простой рисунок, казалось, открыл универсальный закон перцепции.

Но прошло больше века, и благодаря группе исследователей психология оказалось перевернутой с ног на голову, а восприятие иллюзии Мюллера-Лайера и понимание человеческого мозга изменились навсегда.

\* \* \*

В 2006 году **Джо Хенрич** только переехал в новый офис в Университете Британской Колумбии в Ванкувере и сразу подружился с коллегой-психологом из кабинета на этом же этаже. Он и не подозревал, что эта дружба приведет к фундаментальному сдвигу в психологии – или, как выразился сам Джо, к **«настоящему удару в самое ее сердце»**.

Джо – серьезный ученый. Он исследует, что побуждает людей сотрудничать или воевать и как эти решения помогли нашему виду стать самым доминирующим на Земле.

Джо из той редкой породы психологов, которых называют «кросс-культурными». Он проводит эксперименты не только с участием американцев или европейцев, но и отправляется в отдаленные уголки – на Фиджи или Амазонку, – чтобы увидеть, как в предложенных им условиях поведут себя люди других культур.

А соседом по коридору у Джо был **Стив Хайн** – еще один кросс-культурный психолог. Он изучал, в чём для людей «смысл» их жизни и насколько это представление различается от народа к народу. Как и Джо, Стиву хотелось выяснить, как работает мозг *человека* – а не только европейца или американца.

Поскольку оба интересовались иными культурами, Джо и Стив начали каждый месяц встречаться за обедом. Они шли в университетскую столовую, покупали китайскую еду навынос, а затем обсуждали свои текущие исследования. Так, в беседах, психологи выявили закономерность: европейцы и американцы, как правило, вели себя иначе, чем представители других культур.

**«Наши резко выделялись во всех экспериментах, – признался Джо. – Стив и я были ошеломлены, и нас начало одолевать сомнение: а что если североамериканцы – самые странные люди на свете?»**

На тот момент эта идея была лишь гипотезой, всплывшей за обедом. Но она настолько заинтриговала психологов, что они решили провести несколько экспериментов. Друзья связались с их коллегой **Арой Норензаяном**, изучающим влияние религии на сотрудничество и конфликты, и трио приступило к методичному анализу десятков исследований в области психологии, когнитивных наук, экономики и социологии.

Вскоре они заметили серьезную проблему: психология страшно предвзята. Подавляющее большинство исследований – примерно 96 % – рассматривали только людей европейского происхождения (2), несмотря на то что они составляют всего около 12 % населения мира. **«Оказалось, психология на самом деле изучает лишь тонкий срез человечества»**, – пояснил Джо.

Подобный уклон не страшен, если цель исследования – выяснить, как думают и ведут себя люди западной цивилизации. Но если нужно понять, как думают и ведут себя *вообще люди*, то есть человеческие существа как таковые, эта призма становится предвзятостью – и оборачивается катастрофой, которая начинается с несостоятельности получаемых данных. Чтобы понять лучше, представьте, что заходите в кафе Baskin Robbins, пробуете из 30 вариантов только «Баблгам», а затем публикуете статью, в которой утверждаете, что всё мороженое похоже по вкусу на жвачку.

А если попробуете остальные 30?

Чтобы проверить себя, Джо, Стив и Ара сличили результаты одинаковых экспериментов, проведенных с западными людьми и с представителями коренных культур, живущих за пределами США. Они не совпали. Первая группа размещалась на одном конце спектра поведения, а вторая – в основном ближе к его середине.

Из этого последовал поразительный вывод, который команда опубликовала в 2010 году (3): люди западного общества, **«включая маленьких детей, – самая нерепрезентативная группа, какую только можно было подобрать для обобщения информации о людях в целом»**. Для описания этого феномена команда придумала броскую аббревиатуру – WEIRD<sup>7</sup>.

Так из-за статьи на 23 страницы под названием «Самые странные люди в мире?» в одно мгновение этноцентрический взгляд на психологию дал трещину. Дело не в том, что король был голым. Скорее он танцевал в западной одежде, притворяясь, что это танец во славу всего человечества.

Исследователи обнаружили, что СТРАННЫЕ люди являются таковыми по очень многим аспектам, включая способы сотрудничать, выносить решения о наказаниях, рассуждать о сути справедливости, размышлять о собственном «Я», совершать ценностный выбор и видеть трёхмерное пространство. И оптическая иллюзия Мюллера-Лайера это доказывает.

Ещё в 1950–1960-х годах ученые из Индианаполиса проверили, как ее воспринимают представители по меньшей мере 14 культур, включая рыбаков в Нигерии, собирателей в пустыне Калахари и охотников-собирателей в сельских районах Австралии (4). Контрольными группами стали южноафриканцы европейского происхождения, а также взрослые и дети в Эванстоне, штат Иллинойс. Обнаруженное в результате простого вопроса – «Насколько разными кажутся вам эти две линии?» – до сих пор вызывает споры о причинах, а некоторые психологи и вовсе отказываются в это верить.

Американцы оказались весьма восприимчивы к этой иллюзии: добровольцы из Иллинойса считали, что отрезок Б в среднем примерно на 20 % длиннее отрезка А. Ничего нового: это полностью совпадает с данными более ранних исследований.

Психология изучает лишь тонкий срез человечества – представителей западного общества. А это самая нерепрезентативная группа, какую только можно было подобрать для обобщения информации о людях в целом.

А вот при тестировании представителей незападного мира обнаружилось кое-что интересное. В некоторых коренных народах – например, охотников-собирателей на юге Африки и фермеров в Кот-д'Ивуаре<sup>8</sup> – люди вовсе не были обмануты иллюзией (6). Они видели две линии такими, какие они есть на самом деле, – одинаковыми. Так образовалось 2 полюса реакций: на одном – одураченные американцы, на другом – не сбитые с толку африканцы. Участники эксперимента из других 14 культур оказались где-то посередине: они считали, что отрезки отличаются по длине, но не так сильно, как полагали жители США.

---

<sup>7</sup> WEIRD – Western, Educated, Industrialized, Rich, Democratic – западные, образованные, промышленно-развитые, богатые демократические общества. В аббревиатуре содержится игра слов: «weird» с английского – странный, необычный. Поэтому далее слово «СТРАННЫЙ», апеллирующее к этому названию, будет написано заглавными буквами.

<sup>8</sup> Кот-д'Ивуар – государство в Западной Африке. (Прим. ред.)

Исследователи выдвинули гипотезу: американцы обманываются иллюзией сильнее, потому что живут в искусственной среде, созданной человеком, окруженные прямоугольными предметами (7). Куда ни брось взгляд – повсюду коробки. Мы живем в коробках, называемых домами, на коробках-кроватях спим, на коробках-плитах готовим, в коробках-поездах мчим в другой город и коробками же – комодами, столами, диванами, шкафами – заполняем свой дом-коробку.

Ученые предположили, что именно воздействие всех этих коробок учит наш мозг воспринимать иллюзию Мюллера-Лайера особым образом – точнее, просто идти по самому короткому пути рассуждения (8). Мы будто автоматически видим нарисованные линии как грани параллелепипеда, мысленно переводя их из двухмерного пространства в трёхмерное. Но почему же тогда при этом верхний отрезок кажется короче нижнего? Если продолжить острия стрелок на концах обеих линий, то они станут похожи на углы, что образуются на стыке двух граней – например, какого-то здания. Линия Б, с хвостовыми стрелками, напоминает внутренний, тупой угол, то есть удаляющийся от нас. Линия А похожа на угол внешний, острый, который как бы указывает на нас и потому воспринимается как находящийся ближе. А тут уже подключается наше неосознанное знание геометрической перспективы: если нижняя дальше, а выглядит почти одинаковой с ближней верхней, то стопроцентно окажется длиннее ее, если разместить их в одной плоскости, – уверенно решает наш мозг.

Но во многих культурах мира восприятие людей так не натренировано ежеминутным наблюдением коробок и прямых углов, граней и параллелограммов. Напротив, их скорее окружают изогнутые, плавные линии. Дома и постройки часто куполообразны, сделаны из податливых материалов – тростника, глины. Там нет тротуаров с фонарными столбами. Повсюду деревья, растения, животные, естественный ландшафт и никакой геометрии: природа не питает слабости к коробкам и прямым углам. Она любит изгибы. И дает более широкое и более реальное представление о мире.

Поэтому, если женщина племени сан в Калахари<sup>9</sup> смотрит на лист бумаги с двумя линиями Мюллера-Лайера, острия и хвосты стрел ее не обманывают. Ее мозг не приходит к быстрому выводу, что эти линии похожи на углы зданий. Она просто видит то, что есть на самом деле: отрезки одинаковой длины.

Протестировав иллюзией представителей различных культур, исследователи нашли огромную трещину в фундаменте доказательной психологии. Их выводы показали, что культура и среда, в которой вы растете, могут сильно влиять на функции мозга (и даже на зрительное восприятие), а наука это вообще не учитывает.

И если они правы, то как еще культура может управлять нашим мозгом? Какие еще «человеческие универсалии» или «основные принципы» психологии на самом деле не основные и не универсальные, а скорее являются уникальными последствиями жизни и воспитания в особо СТРАННОЙ среде?

Другими словами, если принадлежность к определенной культуре искажает нечто столь простое, как восприятие двух черных линий на листе бумаги, то как же это может влиять на более сложные психологические процессы? Как культура способна отразиться на нашей философии воспитания или на том, как мы судим о поведении детей? Что если некоторые из идей, которые мы считаем «универсалиями» применительно к воспитанию детей, на самом деле являются «оптическими иллюзиями», созданными нашей культурой?

---

<sup>9</sup> Калахари – пустыня в Южной Африке на территории Ботсваны, ЮАР и Намибии. (Прим. ред.)

\* \* \*

Вернувшись из деревни майя на Юкатане, я ощутила огромный прилив сил и воодушевления. Впервые за несколько лет появилась надежда. Возможно, мне всё-таки удастся овладеть искусством воспитания и не только приручить живущую в нашем доме дикую кошку, но и научить ее быть отзывчивой и уважительной. От этой умопомрачительной перспективы кружилась голова.

Так что я начала заниматься тем, что у меня получается лучше всего: исследованиями. Я хотела узнать как можно больше о подходе майя к воспитанию. Копалась в научной литературе, разговаривала с учеными, читала академическую литературу, внимательнейшим образом изучала современные книги для родителей.

В последних почти сразу разочаровалась: в них не нашлось практически ничего о традициях воспитания детей у народов майя – хотя я изо всех сил пыталась отыскать хоть какие-то сообщения о стилях воспитания в незападных культурах. Их обычаи упоминались крайне редко, и авторы видели в них скорее диковинное знание, чем ценную информацию, действительно способную помочь отчаявшимся мамам и папам.

Вот тогда-то я и осознала размер пробела в современных советах для родителей. Все руководства и наставления даются почти исключительно с позиции западного человека. Огромное количество голосов и точек зрения просто отсутствует. А есть у меня подозрение, что для поиска ответов на вопросы о том, что необходимо младенцам для сна, как управляться с непослушными малышами и что делать, если они ложатся ничком на тротуар (интересуюсь для одной подруги), западный мир – не самое лучшее место.

Начнем с того, что вопросами воспитания наша культура занимается относительно недавно. На мировой родительской арене мы новички. Многие из наших методов существуют всего лет сто, а иногда и вообще несколько десятилетий и просто не могли пройти «проверку временем». Часто советы так быстро меняются на противоположные, что просто не укладывается в голову. Возьмем, к примеру, рекомендованное положение для сна младенца. Моей маме врачи советовали укладывать новорожденную меня на живот. Сегодня такая рекомендация будет считаться невероятно опасной и даже свидетельствовать о халатности советчика, поскольку, пока я росла, обнаружилось, что сон на животе увеличивает у новорожденных риск синдрома внезапной детской смерти.

Вдобавок ко всему стоит сравнить западные методы воспитания со стратегиями, применяемыми во *всём* мире – и на протяжении всей истории человечества, и станет очевидно: во многих случаях наши действия и вправду довольно СТРАННЫЕ.

Задолго до того, как Джо, Стив и Ара опубликовали свое новаторское исследование, провозгласившее Запад самой СТРАННОЙ культурой, антрополог Дэвид Лэнси задавался вопросом: а не выглядят ли столь же СТРАННЫМИ и наши традиции воспитания (9)? И не является ли наш подход исключением из правил? Не маргиналы ли мы часом?

Дэвид десятилетиями работал над анализом антропологических данных, этнографических описаний и исторических записей и понял, что да, являются и да, маргиналы. Многие общепринятые практики, которые, по нашему мнению, необходимы или имеют решающее значение в воспитании детей, отсутствуют в других сообществах или начали там появляться лишь недавно. Все найденные контрасты он зафиксировал в своем фундаментальном труде «Антропология детства: херувимы, снадобья, подменыши».

**«Список отличий действительно очень длинный, – рассказывает мне Дэвид. – Полагаю, мы используем 40–50 приемов, которых не встретит больше нигде в мире».**



Например, разве похвала – лучший способ мотивировать детей? Обязанности родителей и вправду в том, чтобы постоянно поощрять и развлекать своих детей? А речь – идеальный способ общения с малышами? Действительно ли для их обучения лучше всего подходят словесные инструкции? Дэвид уверен: многие из этих западных идей на самом деле лишь усложняют воспитание и часто идут вразрез с естественным поведением детей.

Возьмем, к примеру, привычный нам тип семьи, считающийся в западной культуре идеалом, – нуклеарный: одна мама, один папа и их маленькие дети, живущие под одной крышей. Некоторые могут добавить (видимо, чтобы сделать структуру совсем эталонной), что мама остается дома и уделяет все свое внимание хозяйству и уходу за детьми. Это ведь наиболее «традиционно»<sup>10</sup>, правда?

Не совсем. Если посмотрите вокруг (и исследуете историю человечества), то обнаружите, что нуклеарная семья (а с ней и мама, единственная работа которой воспитание детей) является, возможно, одной из самых нетрадиционных структур. 99,9 % времени пребывания человечества на Земле нуклеарной семьи попросту не существовало (11).

**«Этот тип семейной организации можно сравнить с наростом величиной с булавоочную головку на теле истории человечества, – предлагает смелое сравнение историк Джон Гиллис из Университета Ратгерса, более 30 лет изучающий эволюцию западных семей. – Она не старая. Не традиционная. У нее вообще нет в прошлом никаких подлинных корней».**

На протяжении многих веков человеческих детей растили определенно не по этой модели. Ребенку в нуклеарной семье не хватает важных – и разных – учителей. На протяжении сотен тысяч лет воспитание и развитие детей было задачей нескольких поколений, людей всех возрастов и разных степеней близости – бабушек и дедушек (в том числе и пра-), дядей и тётей, друзей семьи, соседей, двоюродных братьев и всевозможных сверстников.

От подобного «шведского стола» западная семья начала отходить только в последнюю тысячу лет и в итоге сейчас довольствуется скудными закусками, состоящими исключительно из ма, па, двух детей и, возможно, собаки или кошки. Мы потеряли не только бабушку, дедушку, тётю Фэй и дядю Билла, но и няню Лену, повара Дэна и кучу соседей и гостей, просто слонявшихся по дому или спавших на диване. Как только все они исчезли из поля зрения, большая часть бремени легла на маму и папу. В результате – и впервые в истории человечества – эти двое (а то и вообще кто-то один) внезапно должны без посторонней помощи тащить тяжеленный мешок под названием «воспитание детей».

**«Эта идея совершенно абсурдна, – добавляет Джон. – Двое вынуждены делать всю ту работу, которая была рассчитана на множество людей».**

Дэвид Лэнси сравнивает такой подход к воспитанию с ситуацией, когда во время бурана мама и ребенок оказываются заблокированными в доме. Изоляция вынуждает мать быть единственным товарищем по играм и единственным источником любви, социальных связей, развлечений и стимулирования. Это может быстро привести к напряжению и истощению. **«Есть все основания полагать, что современные условия жизни, при которых младенцы и малыши отгорожены от сверстников в неполных и нуклеарных семьях, вызывают “параллельный эффект”<sup>11</sup>»,** – написал в своей книге Дэвид (12).

Заточение семей в замкнутом пространстве из-за виртуальной бури, очевидно, не слишком хорошо сказывается на психическом здоровье родителей и детей. Многие психологи, с которыми я беседовала, считают, что разрушение расширенной модели семьи стало основной

---

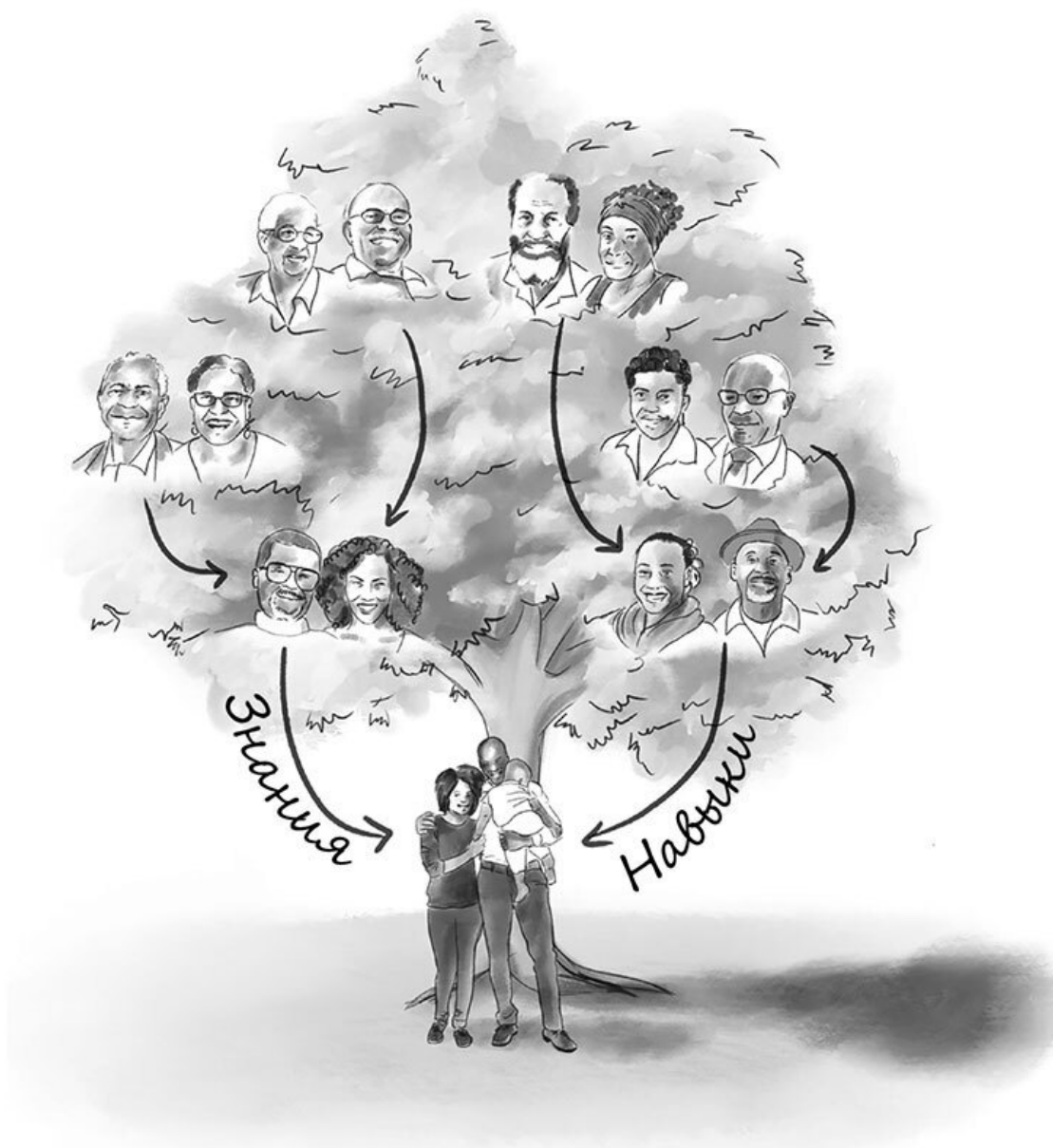
<sup>10</sup> Может показаться, что идея мамы-домохозяйки устарела. Но вот что сообщил исследовательский центр Pew в 2007 году (то есть всего 14 лет назад): 41 % людей полагает, что работающие вне дома мамы – явление, имеющее пагубные последствия для общества (10). (Прим. авт.)

<sup>11</sup> Параллельный эффект, или эффект Казимира, – (в максимально упрощенной интерпретации) это силовое воздействие вакуума на две параллельно расположенные пластины, приводящее к их столкновению.

причиной высокого уровня послеродовой депрессии, а также растущей эпидемии тревожности и депрессии среди детей и подростков в США, поскольку все эти проблемы коррелируют с одиночеством.

У такой изоляции есть еще одно негативное последствие: родители потеряли и своих наставников тоже. И даже, возможно, забыли, насколько они важны.

В западной культуре мы склонны думать о материнстве как об «**инстинкте, настолько же естественном для женщин, как сексуальное влечение для мужчин**», – пишет Джон Гиллис в книге «Мир, созданный своими руками» (13). Но на самом деле воспитание детей – это приобретенный навык. А традиционные источники знаний о нём – это женщины и мужчины, которые уже сами вырастили нескольких: бабушки, дедушки, тётушки, дядюшки и любопытные, отзывчивые соседи. Старшее поколение не просто съехало из дома – оно прихватило и свой родительский багаж. Так что молодые мамы и папы теперь вынуждены самостоятельно догадываться, как помочь младенцу спать *всю* ночь, как успокоить бьющегося в истерике ребенка и научить старшую сестру любить, а не лупить своего братика.



В результате имеем маму, оказавшуюся между молотом и детской прогулочной коляской: в наше время на нее возложено больше родительских обязанностей, чем когда-либо прежде в истории, несмотря на то что сейчас она подготовлена к этому хуже всего.

**«Никогда еще матери не были так обременены материнством»,** – заключает Джон.

На самом деле воспитание детей – это приобретенный навык, а не инстинкт. К тому же эта работа рассчитана на множество людей, а не на двоих.

Неудивительно, что к вечеру воскресенья я чувствую себя совершенно разбитой после проведенных с Розы выходных. 2 дня подряд я выполняю работу минимум 3–4 человек. Я не только ее мама, но и бабушка, двоюродная сестра и старший брат – и все роли исполняю в значительной степени по наитию. То есть максимально непрофессионально.

Иными словами, рождение нуклеарной семьи изменило не только то, как мы воспитываем детей, но и как *учимся* их воспитывать. Прощай, бабуль. Прощай, тётъ Кэрол. Прощайте, родительские знания, навыки и свободные руки, чтобы держать, готовить и растирать спинки перед сном. Приветствую вас, изоляция, истощение и стресс.

Почему я такой СТРАННЫЙ родитель?

Узнав, насколько СТРАННО воспитываю своего ребенка, я не могла перестать искать этому объяснение. Конечно, я догадывалась, что причин множество. Но всё же было любопытно: если за лавину изменений в западной культуре, которые после многих сотен лет довели нас до этого изможденного и напряженного состояния, которое теперь называется родительство, назначить ответственным одно конкретное событие, то что это будет?

В течение многих месяцев я задавала один и тот же вопрос бесчисленному количеству историков и психологов: почему наш метод воспитания детей настолько СТРАННЫЙ? Отвечали по-разному: эпоха Просвещения, капитализм, промышленная революция, снижение детской смертности, меньшее количество детей в семье, любовь к уединению...

Ясно. Просто не будет.

Но затем я позвонила Джо Хенричу, одному из трёх психологов, придумавших термин WEIRD. И сказать, что он меня удивил, – не сказать ничего.

– На самом деле я прямо сейчас пишу книгу под названием «WEIRD», в которой пытаюсь объяснить, почему жители Запада стали такими странными с психологической точки зрения, – сказал он. – Разгадка кроется в католической церкви.

– Что-о? Как это возможно?

Следующие 20 минут Джо рассказывал о потрясающих выводах своего нового исследования.

Несколько тысяч лет назад семьи в Европе выглядели так же, как и во многих других культурах сегодня: большие, сплоченные, состоящие из нескольких поколений родственников (14). Семейные дома были прозрачными проницаемыми структурами, в которых запросто появлялись родственники, слуги, рабочие, старые добрые друзья и соседи – и так же запросто из них исчезали.

В то же время дети были страшно автономны. Гигантский состав семьи автоматически образовывал защитную оболочку вокруг младенцев и малышей. Маме и папе не было необходимости постоянно виться над ними, потому что какой-нибудь другой взрослый или способный и заботливый

старший ребенок всегда был рядом, чтобы помочь. В результате в Средние века (и на протяжении большей части западной истории) дети лет примерно с 6 жили в значительной степени свободными от инструкций и указаний взрослых (15). Возможно, их и наделяли некоторыми полномочиями и обязанностями по дому, но в целом они устанавливали собственные правила и сами решали, чем заниматься каждый день.

Однако один аспект жизни детей взрослые всё же контролировали: брак. Мысль может заставить слегка поежиться, но на то была веская причина, так что запаситесь терпением.

По словам Джо, часто родители настоятельно рекомендовали (или уговаривали) своих детей выбирать в партнеры кого-то из близкого окружения – свояков, дальних или «духовных» родственников (16). Такие браки считались внутрисемейными, но в большинстве случаев «биологических» причин для запрета подобных союзов не существовало. Родство жениха и невесты было дальним или вообще не было кровным, и это не приводило к патологиям, связанным с кровосмешением.

Эти браки служили жизненно важной цели. Они были нитью, которая связывала и скрепляла большие семьи. Такие нити плелись в пряжу, а из нее семьи ткали красочные и прочные гобелены. Браки сохраняли землю и собственность внутри клана, и со временем клан приобретал деньги, престиж и власть. И что важно для нашей темы, оказывал значительную помощь родителям. Семьи оставались большими, и в них дети могли быть самостоятельными – но в безопасности.

Затем, примерно в 600 году нашей эры, католическая церковь принялась выщипывать нитки из этого гобелена, и он стал истончаться (17).

**«Католическая церковь была одержима инцестом, – объяснил Джо, – точнее, тем, что она называла инцестом».**

Церковь занялась регулированием вопросов брака. Для начала они запретили браки между двоюродными братьями и сёстрами, что является разумным ограничением, потому что при таком родстве обычно совпадает около 12 % генов, а передача их одинаковых комбинаций при скрещивании может вызывать проблемы со здоровьем.

Но в VII веке церковь распространила запрет на брак между всеми внутри семьи, независимо от степени родства. 50 лет спустя приплели туда же браки между свояками и крестными. Так, например, если ваш супруг почил, вы, отгоревав, не могли выйти за его брата, хоть это и было довольно распространенным – и биологически безопасным – выбором для вдов. Наказание за нарушение было суровым: забирали собственность. К XI веку Папы и короли по всей Европе ввели так много ограничений на брак, что жениться не позволялось даже 6-коленным братьям и сёстрам. Поясню, что они связаны через 128 прапрапрапрадедушек. У них совпадает около 0,01 % ДНК. И по этим причинам они совершенно точно не являются биологическими родственниками.

Как сообщили Джо и его коллеги в исследовании 2019 года, эти правила привели к бесчисленным негативным последствиям (18). Законы о браке разбивали большие семьи на осколки. К XVI веку западная семья стала уже слегка походить на сегодняшнюю. **«По крайней мере, в Англии и, вероятно, в Германии, доминирующей формой семьи уже, по-видимому, являлась нуклеарная семья»**, – комментирует Джо.

На тот момент матери и отцы всё еще имели достаточно помощников в воспитании детей. Богатые и семьи среднего класса нанимали нянек, поваров и уборщиц с проживанием. А более бедные веками продолжали жить большими, расширенными семьями. Но, разделив могущественные гнёзда и кланы, церковь, по-видимому, запустила цепную реакцию, изменившую склад мышления и систему ценностей людей. В ходе исследования Джо и его коллеги обнаружили, что чем дольше сообщество находилось под брачными ограничениями католической церкви, тем более вероятно, что в нём думали так же, как сейчас на Западе, ценили отдельную личность, неконформизм и обладали другими чертами психики, характерными для западной цивилизации.

Традиционные клановые семьи, в которых у детей была толпа самых разных воспитателей, со временем превратились в нуклеарные, в которых ребенок изолирован. Это произошло во многом под давлением католической церкви, которая боролась с инцестами.

Мы не знаем наверняка, является ли католическая церковь основной причиной того, почему западные родители... такие. Процесс укрепления СТРАННОГО в цивилизации совпал с началом гонений на брак, но это не значит, что одно повлекло за собой другое. Тем более некоторые из самых СТРАННЫХ методов воспитания возникли у нас совсем недавно. Но если задуматься, то наверняка согласитесь, что принудительное сокращение расширенной семьи *могло* сыграть важную роль в насаждении ярого индивидуализма, ставшего визитной карточкой СТРАННЫХ обществ, – и заодно радикально изменить наше отношение к детям.

Если вы растете в большой семье, на вас возлагается целый ряд обязательств и ответственность перед другими. Вам необходимо ухаживать за младшими, помогать больной бабушке или готовить еду для двоюродной сестры и незамужней тётки. Вам приходится учитывать чужие потребности. И вы должны соглашаться с мнением большинства. Личные запросы уступают место общению и сотрудничеству. Вы – малёк в пруду, переполненном связанными друг с другом рыбками. Когда семья садится за стол, все едят одну и ту же еду из одной кастрюли. По-другому никак.

Но мы насильно сократили семью до женатых взрослых и двоих детей, и многие из перечисленных обязательств исчезли безвозвратно. Сотрудничать необязательно. Свободное время тратится на реализацию индивидуальных потребностей и предпочтений. Уединенность преобладает, а мы теряем навыки, необходимые, чтобы иметь дело с отличающимися другими и приспособливаться к ним. Всё это укрепляется и обкатывается, и вот веков через 16 мы садимся обедать, и оказывается, что все едят разные блюда, просят подать разные соусы, и у каждого за столом есть уникальное мнение о том, как именно содержимое тарелки должно быть приготовлено и съедено. Верховенство индивидуализма. Воспитанные в таких обстоятельствах дети – о силы небесные! – и вправду могут стать по-настоящему самонадеянными и чванливыми.

## Глава 2

### Почему мы воспитываем именно так?

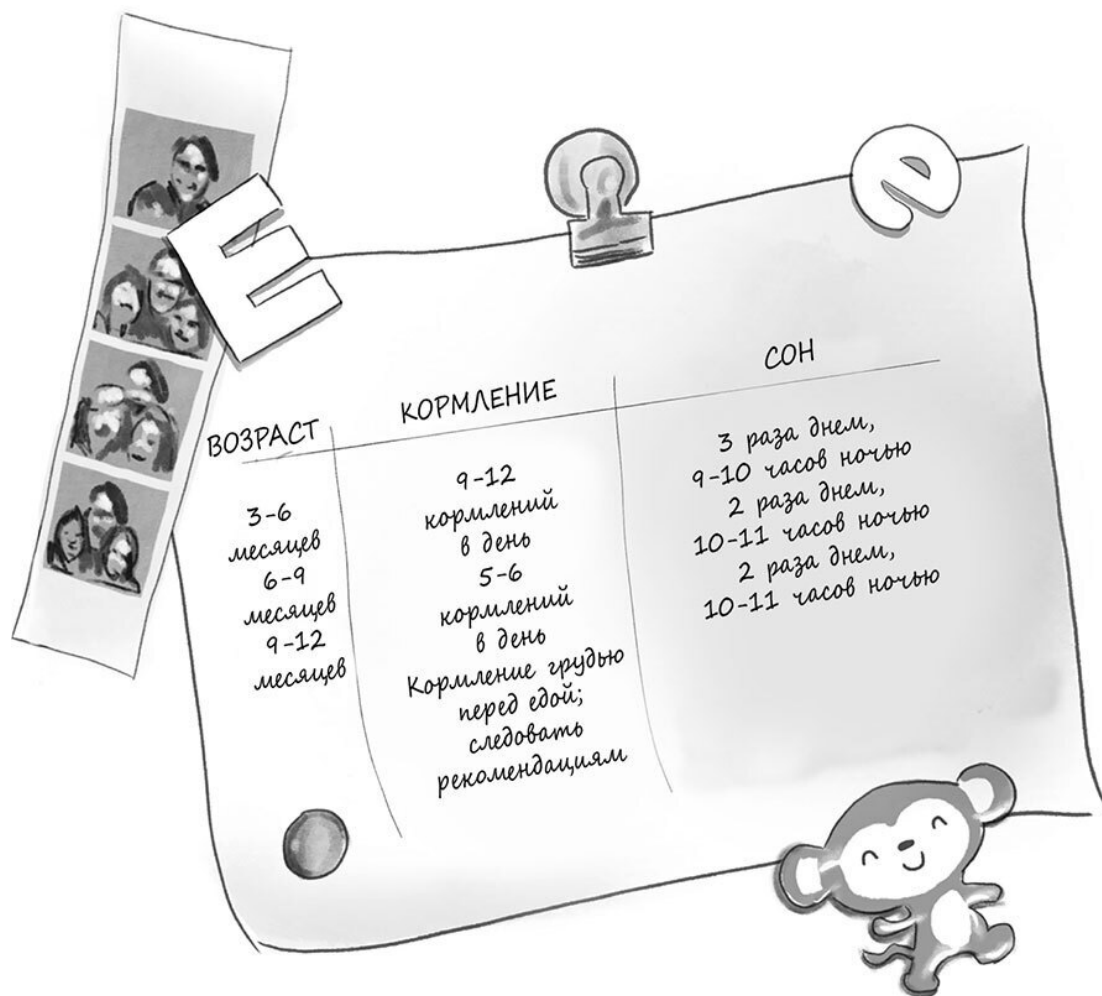
Когда Розе было около 6 месяцев, мы с мужем Мэттом принесли ее к педиатру для осмотра и вакцинации. В конце приема врач вручил нам эту *полезную* таблицу со списком действий, которые должны помочь нашей сладкой булочке развиваться и расти. Там был график кормления, про тренировку сна и о том, насколько важно разговаривать с ребенком.

– Рассказывайте ей обо всём, что делаете, – сказал доктор. – Например, моете руки и говорите: «Сейчас я мою руки с мылом, чтобы они были чистые».

– У тебя это здорово получится, – глядя на меня, сказал Мэтт. – Ты же профессиональная болтушка.

Я хотела было уточнить, что это называется «радиореporter», но мысленно махнула рукой. Умею говорить я и вправду чертовски хорошо.

Вернувшись домой, прикрепила *полезную* таблицу на холодильник и, подобно миллионам мам и пап в США, сразу же приступила к исполнению родительского долга с его дисциплинирующим распорядком дня и обилием монологов. *Сейчас, Розе, я собираюсь открыть дверцу холодильника. А сейчас собираюсь достать бутылку вина и налить вино в стакан. Сейчас собираюсь выпить вина. Ммм...*



Справлюсь! – подумала я. Затем отошла от холодильника и уставилась на таблицу. Черный шрифт на белой бумаге формата 8 × 11 напомнил раздатку, которую в конце обязательного тренинга вручает эйчар. В моей голове зародилось крошечное зерно сомнения. А откуда эти рекомендации взялись? И действительно ли они самые лучшие?

Став мамой, я думала, что сегодня мы воспитываем детей точно так же, как это всегда происходило у человечества. Что мамы и папы *всегда* разговаривали с младенцами, а детей *всегда* мотивировали и обучали, *всегда* осыпали их игрушками, безделушками, похвалами.

А если 3-летний ребенок после обеда просто закидывает свою грязную тарелку в раковину и собирается уходить, родители *всегда* говорили нарочито громко что-то вроде: «Ого, просто невероятно! Какой помощник растет!»

Другими словами, я полагала, что рекомендации из таблицы педиатра прошли проверку временем и передаются из поколения в поколение. Что сотни лет назад в македонской деревне, прапра-пра... прабабушка Дуклефф держала ребенка на руках и следовала тому же совету, что распечатал мне врач.

Конечно, за прошедшие годы мы, родители, взяли на вооружение несколько новых штук из науки и медицины, чтобы сделать свою жизнь проще, а жизнь детей – здоровее. Этим нововведениям, может, и не хватало исторических прецедентов, зато были лихие научные данные, подтверждающие их полезность.

Поэтому я и полагала, что советы от врачей и экспертов сегодня являются лучшим руководством, которое когда-либо получали современные родители. Я считала, что мы уже массово маршируем к наилучшей системе воспитания. Однажды моя подруга даже так и выразилась:

– Микаэлин, мы оптимизируем оптимальное.

Примерно спустя год после того как прикрепил таблицу на холодильник, я наткнулась на одну из самых замечательных книг, которые когда-либо читала. Не могу вспомнить, где нашла. Это не бестселлер. Думаю, на Amazon она занимает 4000-тысячную строчку в рейтинге книг по вопросам воспитания детей и малышей. И она довольно толстая – за чтением я провела не один месяц. Но оно того стоило. Эта книга полностью изменила мой взгляд на «советы для родителей» и на подход нашей культуры к уходу за детьми.

В начале 1980-х годов британская писательница **Кристина Хардимент** попала в передрягу: у нее на руках было 4 детей в возрасте до 6 лет (1). *Четверо младше шести? Разве это – хотя бы с биологической точки зрения – возможно?* – мысленно содрогнулась я. Кристина была раздавлена обилием советов, получаемых от врачей, журналистов и авторов книг. И в конце концов заподозрила что-то неладное. Хм! – как и я, подумала она. Откуда вообще все эти знания?

## **Конец ознакомительного фрагмента.**

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.