

# Сердце отца

---

*Как отцы могут изменить будущее своих детей*

Кен Кенфилд

*д-р философских наук*

Основатель и президент Национального Центра Отцовства

КНИГА ДЛЯ ЖИЗНИ

# Сердце

# Отца

---

*Как отцы могут  
изменить будущее  
своих детей*

Кен Кенфилд

**Кен Кенфилд**

**Сердце отца.** – СПб.: Руфь, 2001, 240 с.

**ISBN 5-94172-005-X**

Ответственный редактор Т. Бойко

Перевод: А. Фищенко

Редактор: С. Дедушев

Корректор: Н. Куляс

Дизайн, верстка: С. Дедушев

Автор всесторонне рассматривает отношения между отцом и его детьми, основываясь на материалах многолетних исследований, проведенных Национальным Центром Отцовства. Мы надеемся, что рекомендации, которые Вы найдете в этой книге, помогут Вам укрепить отношения со своими детьми.

Лицензия ИД № 02166 от 28.06.2000 г.

Подписано в печать 19.03.2001. Формат 60x84 1/16.

Объем 15 п.л. Печать офсетная.

Тираж 5000 экз. Заказ №791

Издание МРОЕХ «Миссия Руфь»

192239, С.-Петербург, а/я 128.

Отпечатано с готовых диапозитивов  
в Академической типографии «Наука» РАН  
199034, Санкт-Петербург, 9-я линия, 12

# Содержание

<i>Признательность</i>	5
<i>Предисловие: Сила отца</i>	7
<i>Введение: Сердце отца</i>	13
<b>Часть 1: Состояние вашего сердца</b>	
<i>Введение: Исследование своего сердца</i>	26
Глава 1. Признайте свое прошлое	31
Глава 2. Разрешите вопросы своего прошлого	52
Глава 3. Обратитесь к своему отцу	70
<b>Часть 2: Четыре составляющие отцовства</b>	
<i>Введение: Строительство дома</i>	88
Глава 4. Участие	95
Глава 5. Постоянство	115
Глава 6. Осведомленность	132
Глава 7. Забота	149
<b>Часть 3: Дисциплинированное сердце</b>	
<i>Введение: Сквозь годы</i>	173
Глава 8. Первые годы: привязанность/идеализм	177
Глава 9. Средние годы: понимание	194
Глава 10. Юношеские годы: просвещение	213
Глава 11. Поздние годы: отражение и зрелость.	236
<i>Эпилог: Наследие отца</i>	252
<i>Приложение 1 Исторические и теологические ссылки</i>	260
<i>Приложение 2 Карта жизненного пути отца</i>	262
<i>Приложение 3 Графики отцовского жизненного пути</i>	264
<i>О Национальном Центре Отцовства</i>	266

# Признательность

Качественные книги обычно создаются группой талантливых людей. Эта книга является результатом работы такой группы. Она была задумана давно, еще во времена моей учебы в колледже, где мне посчастливилось общаться с интереснейшими людьми, оказавшими на меня большое влияние. Я многим обязан Берлин Хиншо и профессорам Дж. Паркеру и Р. Беллу, которые во многом определили формирование моего мировоззрения и культурного уровня, профессорам Филлиру Картеру и Уолтеру Шаму, благодаря которым я приобрел исследовательские навыки. Они также поддержали меня в период работы над докторской диссертацией по философии. Много полезного я почерпнул и у других профессоров: Лероя Брайтапа, Роланда Римлера, Джона МакМиллана, Брюса Уолтека, Клауса Блокмула, Кена Кеннеди, Джойса Террасса, Роберта Мейснера и Роберта Ньюхауса.

Мне повезло с коллегами, поддержку которых я постоянно ощущал. Идеи, которые мы обсуждали по телефону, за кофе и на работе, сейчас приносят обильные плоды. Я также выражаю свою искреннюю признательность Родни Дюку, Джаду и Ненси Свихарт, Сюзан Хокис, Джеймсу Ферроу, Геил Роид, Герри Клаузенбучер, Эммерсону Еггиричс, Ренди Слай, Лоуэлу Блисс-су, Дону Барвелл, а также Чаку Айкок, Уолту Мюллеру, Гордону Далби, Бернарду Франклину и Броку Гриффину.

Эта книга не вышла бы в свет без помощи моих коллег из Национального Центра Отцовства. Я особенно благодарен за помощь Броку Гриффину и Лоуэлу Блисссу. Их высокопрофессиональные рекомендации и замечания были просто незаменимы. Давид Варник очень помог в составлении третьего раздела и окончательной редакции. На протяжении ряда лет мне помогали: Ренди Меллон, Лиза Бромлоу, Рэндал Нултон, Келли

Хейс и Аллисон Лоуш. Следует также поблагодарить работников издательства «Northfield». Джим Винсент был рассудительным и внимательным редактором. Роб Уилкинс помог иллюстрациями, а также полезными сокращениями текста. Джим Белл, Грег Торнтон и Билл Трешер проделали большую работу по формированию идей, лежащих в основе этой книги.

И наконец, машина не тронется с места, если в баке нет бензина. Многие люди делали свой посильный вклад в этот проект на протяжении многих лет, поддерживая как меня, так и работу Национального Центра Отцовства. Такую поддержку оказывали Джо Ли, Питер Споке, Блейк Эшдон, Джоел Дженнингс, Ларри Ларсон, а также Джин Эриксон, Квентин Хатфилд, Р. Типпин и Мелвин Кенфилд.

Большинство моих теорий и исследований основаны на практике повседневной жизни. Свидетельством тому являются пятеро моих детей: Ханна, Сара, Джоэл, Майк и Рейчел. Благодаря им я приобрел отцовские навыки, за что очень признателен им. И в завершение я хотел бы поблагодарить Ди, мою жену. Без ее безоговорочной веры в меня я не был бы там, где нахожусь сегодня.

# Предисловие

---

## Сила отца

Паскаль, знаменитый ученый-математик, однажды написал: «У сердца есть свои причины, и разумом их не понять». Если это так (а я верю, что это так), то знания и уровень интеллектуального развития – это не самое главное, потому что мировоззрение человека и его отношение к окружающим формируется в таинственном, но реально существующем месте – сердце человека.

Я назвал эту книгу «Сердце отца» потому, что уверен в том, что мы, отцы, должны следовать зову своего сердца, чтобы поддерживать связь со своими детьми. Эта связь исходит именно из сердца – этого загадочного, порой противоречивого центра духовного начала отца – оттуда, где зарождается отцовство.

Сердца многих отцов болят. Как женщины учатся быть матерями, подражая своим мамам, так и мужчины учатся быть папами, наблюдая за своими отцами. Родители человека служат ему образцом для подражания. К сожалению, кризис отцовства многих лишил этих образцов и исказил их для других. Поэтому мы, отцы, хотим дать своим детям иной пример для подражания. Но любые, даже самые лучшие, наши планы могут так и остаться лишь планами, потому что одного желания недостаточно. Стремление дать надлежащее воспитание своим детям у нас в крови, это одно из наших наиболее искренних желаний, стремлений и побуждений. Но сердца многих из нас были «повреждены» неполноценными отношениями со своими отцами.

Эта книга рассматривает «труд» отцовства с точки зрения сердца,

потому что отцовство по сути – это взаимоотношения. Такой ракурс поможет нам яснее осознать, что наши дети – это не машины; мы не можем управлять ими, как газонокосилкой. Вы находитесь в уникальном положении отца, не похожем на мое или чье-нибудь еще; также и ваши дети обладают своими индивидуальными особенностями. Кроме того, выполнять свои отцовские обязанности вы будете, исходя из собственного опыта, своих достоинств и недостатков.

В этой книге мы рассмотрим свои сердца, несущие отпечаток событий прошлого, подверженные воздействию настоящего и влияющие на будущее наших детей. Мы будем учиться приобретению навыков, необходимых для того, чтобы стать настоящими отцами. Наши заключения основаны на обзоре и анализе результатов изучения отношений в семьях, а также на недавних исследованиях, подготовленных и, в некоторых случаях, проведенных Национальным Центром Отцовства (НЦО). Кроме того, мы обработали результаты многочисленных интервью с отцами и просмотрели множество литературы (как современной, так и исторической), нашли и систематизировали более пяти тысяч цитат, относящихся к задачам отцовства. НЦО поддерживает одну из крупнейших действующих баз данных, где собраны материалы о семейных отношениях, поведении и практике отцов. Мы также проводили опросы детей, матерей и бездетных мужчин. И если подытожить результаты наших исследований в двух словах, то скажу так: отцы важны! Они делают жизненно важный вклад в будущее своих детей, чем реально влияют на судьбу нашей страны.

Книга делится на три раздела, в каждом из которых рассматривается прошлое, настоящее и будущее отцов. Мы узнаем, что отец дает отцовству, что он делает в отцовстве и что он приобретает в отцовстве. Другими словами, мы рассмотрим «силу отца»: ее истоки и то, как ее использовать в различных ситуациях.

Сила отца – это то, что есть у каждого мужчины, имеющего детей. Сила

отца – это способность мужчины воспитать своих детей ответственными людьми, которые станут лидерами двадцать первого века. Сила отца проявляется в любви к своим детям, понимании их и влиянии на них им во благо. По правде говоря, именно к этому и должно стремиться сердце истинного отца.

Первый раздел, «Состояние вашего сердца», рассматривает влияние событий прошлого. Основное влияние на сердце отца оказывают его отношения со своим отцом. Ваш отец повлиял на то, что вы представляете из себя сегодня, включая ваше отношение к своим детям. Мы исследуем как позитивные, так и негативные аспекты влияния своих отцов. Все мы унаследовали отношение наших отцов к нам и теперь переносим его на отношения со своими детьми – хорошо это или плохо.

Я догадываюсь, что некоторые из вас захотят пропустить этот раздел и перейти к «сути» – разделу о сегодняшнем отцовстве. Я не рекомендую так делать. Если вы не поймете, насколько ваше сердце было подвержено положительному или отрицательному влиянию вашего отца, то не сможете оценить состояние своего сердца. Если вы захотите застраховаться, большинство страховых агентств потребуют, чтобы вас осмотрел врач. А врач обязательно поинтересуется здоровьем ваших родителей, чтобы получить более полное представление о состоянии вашего здоровья. Так же и вам, для того, чтобы иметь более полное представление о влиянии своих поступков на жизнь ваших детей, необходимо прежде разобраться с тем, какой отпечаток прошлого несет ваше собственное сердце. Это поможет вам избежать ошибок и не пропустить то полезное, что имело бы смысл перенять.

Некоторым эти «разборы» принесут удовлетворение, когда они вспомнят о своем заботливом и преданном отце. Если у вас были близкие, теплые отношения с отцом, – вы получили замечательное наследие. Пересмотр таких отношений побудит вас относиться также и к собственным

детям. Но все же я уверен, что многие из вас обнаружат некоторый ущерб, причиненный даже теми отцами, которые стремились дать вам только самое лучшее. Может, его просто не было рядом в тот момент, когда вы остро нуждались в его поддержке. Очень полезно осознать это. Вам потребуются время и определенные усилия, чтобы пройти стадии сожаления, исцеления и восстановления. Как только ваше сердце будет «отреставрировано», вы сможете двигаться дальше.

Гордон Долби писал о своей книге «Отец и сын»: «Моя книга не о становлении отца, а скорее о важном и тернистом пути становления сына». Несомненно, этот чрезвычайно важный путь и есть одна из целей данной книги.

Вторая часть, «Четыре составляющие отцовства», описывает поступки и поведение истинного отца. Мы рассмотрим результаты исследований развития ребенка, а также различные формы обращения с нашими детьми. Большинство отцов хотят знать одно: как именно поступают истинные отцы и каковы отличительные особенности истинного отцовства?

Мы предлагаем ответы, основанные на результатах исследований Национального Центра Отцовства. Одно из первых исследований НЦО касалось отцовских обязанностей, то есть всего того, что должен делать отец. Мы обнаружили, что эти обязанности включают в себя четыре составляющие: внимание, постоянство, осведомленность и заботу. Их можно сравнить с четырьмя стенами дома – опорой, которая держит все строение.

В «Сердце отца» также приводятся выборочные данные из общественного опроса «Роль отцов в Америке», проведенного НЦО в 1996 году. Результаты этого опроса подтверждают наши выводы относительно того, что у большинства мужчин есть нерешенные проблемы со своими отцами. Важным открытием было то, что большинство американцев считают физическое отсутствие отца в доме самой значительной социальной проблемой, с которой столкнулась Америка. «Факты об отце 1, 5 и 8» также

взяты из этого исследования. Многие из этих материалов не новы, т.е. заключения НЦО лишь подтверждают важную истину о необходимости быть хорошим отцом. Я надеюсь, что эта книга поможет каждому мужчине пересмотреть свое отношение к воспитанию детей. Если мы поймем основные задачи, изложенные в «Сердце отца», то сможем вновь открыть для себя огромную радость познания своих детей и любви к ним. Мы сможем гордиться тем, что передаем следующим поколениям.

Отцовство – это не рывок, не прыжок, это – марафон. А что может быть важнее для длительного забега, чем сильное, выносливое сердце?

В третьей части, «Дисциплинированное сердце», вы ознакомитесь с особенностями воспитания детей на разных стадиях их развития. Отец не может сойти с дистанции отцовства, пока над ним не будет два метра земли. От новорожденного младенца до зрелого взрослого потребности наших детей меняются в течение всей жизни. Человек, в доме которого есть подросток, знает, что от него как отца требуется совершенно иное, чем требовалось тогда, когда ребенок только учился ходить. У вас может возникнуть искушение пропустить некоторые материалы и прочесть только то, что относится к сегодняшней жизненной стадии ваших детей. Например, если ваши дети сейчас в дошкольном возрасте, вас, возможно, пока не интересуют проблемы, связанные с выпускным балом.

Однако у нас есть прекрасная возможность узнать, что нас ждет впереди. Люди постоянно занимаются планированием своей работы, они ставят перед собой цели и делают заявления, основанные на великом видении. То же самое мы делаем и в отношении нашего отцовства. Мы сможем больше дать своим детям, если будем готовиться к решению сложных, но выполнимых задач, возникающих перед нами, отцами.

Сила отца должна быть востребована. Мы разработали несколько анкет, вопросы которых помогут вам оценить свои отцовские силы и возможности. Используйте эти «Анкеты отца» в качестве инструмента для

«ремонта и благоустройства» своего отцовства и не бойтесь делиться результатами с другими отцами, супругой и даже с детьми. Помните: отцовство – это дружественные отношения, а не режим. Совершенных отцов на земле не существует. Но сердце истинного отца стремится быть открытым для своих детей. Я надеюсь, эта книга поможет вам воплотить это стремление в жизнь.

# Введение

---

## Сердце отца

Всякий раз, когда я смотрю на свою дочь Сару, то вспоминаю о силе и влиянии отцовства. Ее лицо напоминает мне, что я дал ей намного больше, чем фамилию. Как и у меня, на ее носу и щеках рассыпано немного веснушек. Когда она щурится на солнце, вокруг глаз у нее появляются такие же морщинки, как у меня. «Когда Сара улыбается, – говорит моя мама, – она так похожа на тебя». В ней есть много другого от меня. Очень ясно я вижу себя в ее глазах – окна ее души. Как и у меня, у Сары есть стремление к тому, чтобы все попробовать самой и во всем добиться успеха. «Кому нужны инструкции тренера?» – однажды сказала она себе, пробуя сделать соскок с переворотом на уроке физкультуры. Не раз подобное «дерзновение» оканчивалось неудачей. Но также неоднократно она совершала четкий соскок.

Сара Кенфилд – это несомненно ее личность. Но каким-то непостижимым образом проявляется тайна отцовства: я чувствую, что ее жизнь тесно переплетена с моей. Мы связаны кровью, плотью и духом. Ее лицо напоминает мне о силе отцовства.

## Рана... и напоминание

Но последние пять лет, глядя на ее лицо, я вижу шрам. Он тоже напоминает мне о силе отцовства. Или, лучше сказать, о силе «безотцовства». Шрам начинается на лбу, проходит между бровями и заканчивается внизу около левого глаза, так что Са-рина светлая челка не закрывает его. Двенадцать швов уже давно сняли, рана зажила. Но шрам, оставленный моим «безотцовством», остался.

Пять лет назад младший брат Сары Джоэл записался в секцию мини-бейсбола. На первой же тренировке он обнаружил, что ни тренера, ни каких-либо других мужчин там не было. Несколько мам пришли на стадион в качестве верных болельщиц, но поскольку тренера не оказалось, они сами пытались тренировать детей. Однажды я пришел посмотреть на занятия, и услышал: «Он мог бы быть тренером. Он должен стать тренером!»

Я тут же запротестовал: «Вообще-то я последнее время очень занят. Ходить на каждую тренировку будет очень сложно». К тому же я был уверен, что некоторые мамы могли бы довольно успешно тренировать этих «спортсменов» весь бейсбольный сезон. Но посмотрев на застывшую в ожидании ответа команду «великих» бейсболистов, я увидел в их глазах тоску и жажду отцовства. Они как будто бы говорили: «Да, ты, конечно же, очень занят. Мамы смогут тренировать команду, если будет нужно. Но пойми, что это не то!» Возможно, это была ностальгия по традиционной картине: отец и сын, играющие на заднем дворе. Женщины, дети и я – все мы в этот момент хотели услышать сильный мужской голос, поощряющий ребенка, который собирается отбить битой мяч: «У тебя все получится. Только наберись терпения. Не своди глаз с мяча». Мы все хотели, чтобы сильная мужская рука крепко пожимала руки победителя: «Молодец! Я горжусь тобой».

И я взял на себя этот труд. Тренер Кенфилд.

Крейг – очень энергичный мальчик из команды – рос без отца. Отец оставил семью, когда Крейг был совсем маленьким. Мать усердно занималась сыном и водила его на каждую тренировку. Члены команды считали Крейга «крутым». Они рассказывали, как он постоянно попадал в разные неприятные истории. Мне сообщили, что он очень отставал в учебе.

Но основной мой заботой была странная особенность Крейга – сильно отшвыривать биты на бегу. Я до сих пор слышу лязг алюминиевой биты об асфальт, заставлявший всю команду разбегаться. После тренировок я

помогал Крейгу учиться бросать битую до того, как он начинал бежать: стоя позади него, брал его руки, держащие битую, в свои, и мы вместе отбивали мяч. «Сейчас я ударю по мячу, брошу битую на землю, а потом побегу», – бесконечно повторял за мной мальчик. И он быстро усваивал это упражнение... но так же быстро его забывал.

Однажды в субботу утром я примчался в офис и, не видя конца делам, понял, что опаздываю на тренировку. Я позвонил домой и попросил Сару, которая всегда во всем была «крайней» (как и ее отец), чтобы она отправилась на стадион и позанималась с ребятами вместо меня. Сара иногда ездила со мной на тренировки и знала о проблеме Крейга. Она также видела, какими приемами я пытался отучить его от этой опасной привычки. «Слушай, Крейг, – сказала она, стоя в нескольких шагах справа от мальчика, – когда ударишь по мячу, аккуратно брось битую, а потом беги».

В операционную я приехал как раз в тот момент, когда на рану Сары накладывали двенадцатый шов. Это была моя дочь, так ревностно бравшаяся за все, что я ей поручал.

Глядя на шрам, я думаю о многочисленных ранах, причиняемых безотцовщиной. Несомненно, в описанном случае была моя вина. Я был слишком занят делами в офисе вместо того, чтобы находиться там, где был нужен и вместо того, чтобы делать то, что должен, – тренировать свою команду и защищать дочь.

Это был болезненный урок: шрам Сары напоминает и о другой ране, о ране Крейга, совсем еще маленького мальчика, у которого нет отца. Неудивительно, что даже после стольких тренировок он продолжал опасно отшвыривать битую. У него не было дома того, кто позанимался бы с ним и крепко обнял его. Поэтому неудивительно, что у Крейга были постоянные проблемы в школе.

Сара плакала, когда доктор зашивал рану, оставляя шрам длиной в несколько сантиметров. Если бы только рану Крейга, оставленную

отсутствием отца, можно было зашить, наложив несколько швов...

## **О власти отца**

Отец обладает огромной силой независимо от того, понимает он это или нет. Факт остается фактом: к добру или к беде, присутствуя или отсутствуя, действуя или бездействуя, оскорбляя или поощряя, – отец является одним из влиятельнейших существ на земле. Отец Крейга, даже отсутствуя, продолжает оказывать влияние на своего сына точно так же, как и я на свою дочь Сару.

Каждый раз, глядя на Сару, я думаю об этой власти. Такая же власть есть и у вас как отца своих детей. В душах ваших детей постоянно что-то происходит, думаете вы об этом или нет. Подумайте об этом. Подумайте о силе таких, скажем, отцовских слов: «Я верю в тебя, сын», «Почему у тебя ничего никогда не получается?!», «Я так горжусь тобой», «Почему ты не такой, как твоя сестра?!», «Я люблю тебя», «Ты лентяй». Эти слова так или иначе остаются в памяти ребенка на всю жизнь.

Отцы дают своим детям хорошее или плохое, – но дают то, чего не может дать никто другой. «Отцы делают единственный и неповторимый вклад в жизнь своих детей», – сказал Доктор Уэйд Хорн, директор Национальной ассоциации отцов и бывший советник президента по вопросам семьи, молодежи и детей.

«Единственный и неповторимый». Отцам дано служить своим детям. Некоторые могут поспорить с этим. В своей книге «Огонь внутри» Сем Кин писал: «В тихие ночные часы я иногда размышляю о тех достижениях, которыми по праву могу гордиться: дюжиной написанных книг, тысячами научных лекций и семинаров, фермой, построенной своими руками, этим призом, той премией... но я знаю, что есть три достижения, стоящие выше всех других, их зовут Лаэл, Гиффорд и Жасмин (его дети). Насколько я любил их, воспитывал и наслаждался ими, настолько я чтил и себя. И все раны, причиненные им моим отсутствием из-за чрезмерного увлечения

собственными занятиями – это огромный минус мне как отцу и человеку».

## **Кризис отцовства**

Многие отцы, однако, склонны преуменьшать свою отцовскую силу и власть. Многим пришлось отказаться от роли влиятельного отца. Некоторые сделали это по собственному желанию. Число детей, живущих вместе со своими родными отцами, уменьшилось от 82,4% в 1960 году до 61,7% в 1990. Но даже эти цифры не отражают всей полноты упадка отцовства. Существует статистика, согласно которой при сегодняшней тенденции к рождению детей вне брака и большому количеству разводов, при которых дети обычно остаются с матерью, около 60% рождающихся сейчас детей проведут, по крайней мере, часть своего детства без отцов.

Если у ребенка нет отца, это не всегда физическое отсутствие. Во время проведенного в 1996 году опроса более половины из 1600 опрошенных мужчин сказали, что их отцы зачастую отсутствовали, когда они росли. Это поможет объяснить, почему, согласно результатам другого опроса, только 34% мужчин сказали, что считают своего отца примером и образцом для подражания.

Теории Уарда и Джун Клевер, популярные в 50-х годах, об идеальном соседстве идеальных семей сейчас кажутся нам ностальгическим пережитком. Драматические изменения в стиле жизни и культуре перевернули структуру традиционной американской семьи. По оценке одного эксперта, более 40% взрослых американцев не имеют контактов со своими детьми даже раз в неделю.

На протяжении нескольких недель, читая лекции в Нью-Йорке и Южной Калифорнии, я снова и снова сталкивался с различными случаями, не вошедшими в статистику. Только некоторые из множества мужчин, с которыми я беседовал, были женаты и жили с матерями своих детей. «Моя жена ушла от меня, забрав троих наших детей. Но потом я женился на другой, у которой было своих четверо», – типичный рассказ многих мужчин.

У меня есть друзья по всей Америке, многие из которых ежедневно тратят около часа, чтобы добраться из пригорода на работу. Некоторые уходят в пять утра и зачастую возвращаются домой не раньше восьми вечера, чтобы увидеть, как их дети готовятся ко сну.

Несомненно, финансовые проблемы не способствуют становлению полноценного отцовства, заставляя отцов работать дольше и тяжелее в надежде на повышение должности и зарплаты. Пристрастие к алкоголю, наркотикам и сексуальная распущенность, несомненно, являются дополнительными факторами, губящими отцов. Однако, на мой взгляд, существуют более глубокие причины снижения значимости роли отца. Это:

- Утрата взгляда в будущее. С давних времен считалось нормальным и естественным заглядывать вперед, рассматривая последствия тех или иных действий в свете того, как это отразится на будущих поколениях. Сейчас же для большинства людей их собственное благополучие стало всепоглощающей целью, они ставят свои личные интересы и потребности на первое место.
- Смена приоритетов. Мужчины склонны находить себя скорее в работе, чем в семье. При этом они считают, что карьера, зарплата и должность определяют степень их значимости.
- Утрата чувства долга и преданности. Жертвенность больше не приветствуется. Кто сейчас поступает правильно просто потому, что это правильно?
- Потеря ощущения себя частью общества. Индивидуализм сегодня расцвел как никогда. Отцовство стало сугубо личным делом, и мужчины практически не обсуждают свои отцовские проблемы с другими отцами.

# Когда отцы исчезают

Генри Ноуен, приходской священник и писатель, еще в 70-х годах сказал, что грядущее поколение будет отличаться индивидуализмом, нервозностью и безотцовщиной. Подумайте о наследии исчезнувшего отца.

Вот некоторые данные:

- Дети, не имеющие отцов, склонны к совершению преступлений. В отчете Висконсинского отдела здоровья и социальных услуг за 1994 год было подчеркнуто, что только 12% преступников в государственных подростковых колониях были из семей с двумя родителями. А проведенное в 1980 году Калифорнийским центром молодежи исследование показало, что лишь 7% малолетних преступниц воспитывались в полноценных семьях.
- По статистике, дети, не имеющие отцов, хуже учатся. Специалист по вопросам семьи Барбара Даф Уайтхэд отмечает: «Даже не принимая во внимание расовые, финансовые и религиозные различия, дети из полных семей учатся гораздо лучше детей из семей с одним родителем».
- У детей, в семьях которых нет отца, в пять раз больше шансов быть бедными и в десять раз больше – крайне бедными.
- Юноши из неполных семей более склонны к сексуальной распущенности, а девушки имеют больше шансов оказаться матерями-одиночками.

Но яд проникает еще глубже. На разбитые семьи приходится три из четырех подростковых самоубийств и четыре из пяти случаев психических заболеваний.

Статистика может констатировать факты трагедий, но не сможет передать боль тысяч людей, таких, например, как Кэти. Она помнит, как вскарабкивалась на подоконник в спальне и часами ждала, когда фары

машины ее отца осветят подъезд к дому.

Она помнит странное ощущение – трепетное ожидание, пропитанное страхом, – потому что отец пил и нередко грубо обращался с ней и мамой. Но она все-таки ждала его, потому что... просто потому, что это был ее папа.

«Я помню, как мне хотелось залезть на колени папы и почувствовать себя в безопасности, – вспоминает она, – но он никогда не позволял мне это». Сейчас Кэти тридцать восемь лет, и она до сих пор борется с чувством собственной неполноценности.

## Причины для надежды

Мы, конечно, не хотим, чтобы наши дети попали в число неблагополучных или рассказывали подобные истории. И вопрос будущего отцовства нам не безразличен. Так есть ли надежда на возрождение отцовства? Будут ли мои дети окружены такими людьми, как Кэти?

Несмотря на ошеломляющее вырождение отцовства вокруг, я чувствую рвение быть отцом. И несмотря ни на что, многие отцы высоко ценят свою роль. Такие феномены, как Движение хранителей обета и Марш миллиона мужчин в Вашингтоне, призывают мужчин посвятить себя своим детям.

Несколько лет назад журнал «Родители» попросил меня охарактеризовать направления отцовства. Я попытался объяснить журналистке, что отцовство само по себе является направлением. Но увидев на ее лице недоумение, я сказал прямо: «Понимание важности отцовства будет возрастать». Это понимание, объяснил я, вырастет из боли миллионов раненых детских сердец, и вопросы отцовства будут постоянно обговариваться на консультативных приемах и в терапевтических группах с такими названиями, как «Взрослые дети алкоголиков» или «Взрослые дети неполноценных семей». Оно существует уже сейчас, но мы должны быть осторожны, чтобы не реагировать слишком резко, не винить наших отцов за все подряд.

На обложке одного из журналов «Новости недели» был помещен заголовок «Смертельно изнуренные отцы» над фотографией небритого, угрюмого мужчины со съехавшими на кончик носа очками – одного из представителей современного американского отцовства. Из своего опыта я усвоил, что большинство этих «смертельно изнуренных отцов» являются маленькими мальчиками в мужских телах, зачастую живущих с ощущением собственной ненужности и боли после развода. Таким отцам можно помочь, только научив их разбираться со своей внутренней болью и терпеливо ожидать откровения о том, что быть отцом – это одна из величайших радостей, которую может пережить человек, а его дети являются даром, несущим в себе цель, направление и надежду. Как заметил Сэм Ошерсон: «Отцовство заключается не только в том, чтобы подавать пример, воспитывать или быть другом. Это также отношения, которые изменяют нас не меньше, чем наших детей».

Сегодняшнее стремление многих мужчин стать хорошими отцами исходит из нашего прошлого: все мы – дети, желающие быть рядом со своими отцами. В нас есть нечто такое, что заставляет чтить отцовство. Джеймс Герцог, преподаватель Гарвардского Университета, любил использовать в своих лекциях термин «жажда отца», который один из его учеников истолковал, как «подсознательное желание идеального отца».

Я не думаю, что нам обязательно нужен «идеальный» отец, просто мы хотим своего отца и просто хотим быть отцом своих детей. Вот почему эту книгу нельзя назвать призывом к восстановлению «традиционной» семьи. Это призыв к восстановлению вашей семьи. Ваш отец не был Беном Картрайтом (написавшим книгу «Бонанза»), вашим дедом не был Роберт Янг («Отцу лучше знать») и вам не нужно быть Тимом Тейлором («Улучшение дома») или подражать Хечклифу Хакстеблу («Шоу Косби»), чтобы быть исполненным мудрости и правильно растить своих детей. Вы, ваш отец и отец вашего отца являетесь уникальными людьми, имеющими все

необходимое, чтобы стать полноценными отцами своих детей.

## Потребность в образце

Мы в самом деле хотим быть хорошими отцами, и это прекрасно. Как отцы мы осознаем свое мощное влияние на детей и хотим использовать его им во благо. Но основным препятствием в использовании положительной отцовской силы является отсутствие в нашем понимании совершенного и эффективного «образца отца». Исторически сложилось так, что человек учится быть отцом, наблюдая за «образцом». Он с широко раскрытыми глазами ежедневно наблюдает, как выполняется задача отцовства. Он учится у своего отца, подсознательно накапливая понятия о том, кто такой отец и что он делает.

Но какие выводы об отцовстве может сделать человек, если его «образец» оставил семью? Он может сказать себе: «Х-м-м... по-моему, отец может свободно приходить и уходить, когда ему заблагорассудится». Такое заключение может показаться диким, но, тем не менее, оно очень распространено в современном обществе.

Однако гораздо чаще у мужчин, имевших неполноценный «образец отца» в детстве, развито чувство отцовской пустоты, поэтому они желают дать своим детям что-то лучшее. Целеустремленные отцы хотят прервать нездоровый цикл. «Я буду отцом, которого у меня никогда не было», – говорят они себе. И все же многие, сделавшие такое заявление, позже признают: «Знаете, когда родился мой первый ребенок, я думал, что буду ему отцом, которого я сам никогда не имел. Но сейчас замечаю за собой очень многое из того, что мне так не нравилось в моем отце». Наши отцы – это наши самые первые образцы отцовства. Мы можем отвергнуть их, но, если не заменим их новыми, то так или иначе будем подражать им во многом, несмотря на свою неприязнь к ним.

К сожалению, многое из того, что пишут эксперты, социологи и

журналисты об отцовстве, не помогает. В придачу к «смертельно изнуренным отцам» появляются другие патологические модели, о которых писали такие мыслители, как Льюис Яблонски и Роберт Мейстер: оскорбляющие отцы, грубые отцы, отдаленные отцы, критикующие отцы, идеализированные отцы, эгоцентричные отцы, нервные отцы и т.д. Эти виды отцов, считающиеся очень важными в исследованиях, нередко заставляют вас чувствовать себя студентом на курсе психологии. Ничто в учебниках не приводит нас в восторг так, как главы о ненормальном поведении.

Но мы нормальные отцы. Мы просто типичные доброжелатели для своих детей. Нам нужен упрощенный план того, как стать полноценным отцом – разумный и учитывающий социальные реалии план.

## Открытие радости отцовства

Сердце отца должно биться ради его детей. Мы не должны все время думать только о том, что делают истинные отцы, хотя это тоже немаловажно. Мы посмотрим на исследования, практически показывающие, что поведение отцов очень сказывается на их детях. Но мы хотим показать, что окончательная цель всякого отца заключается в поиске ни с чем не сравнимой радости отцовства.

Я хотел бы, чтобы каждый из вас был немного похож на Боба, моего друга, у которого тоже есть дети. Однажды на работе во время очень важного совещания глаза Боба начали блуждать.

— Боб, – сказал кто-то, – ты слышишь меня?

— Да, конечно, – «включился» Боб, и его взгляд остановился на говорящем. Он склонился над бумагами, будто изучая их, и совещание продолжилось в полную силу.

Но через пару минут, во время чьего-то доклада, Боб поднял руку.

– Прошу прощения, – сказал он, – но я просто не могу сосредоточиться. Вы не могли бы прервать совещание и подождать меня? Я

буду через минуту.

С этими словами Боб в смущении скрылся за дверь.

– Куда он пошел? – спрашивали друг друга коллеги Боба. – Что это за столь важное дело, которое не могло подождать двадцати минут?

И, не имея ни малейшего представления о происходящем, они ожидали. Бетти от волнения начала хрустеть пальцами, Хелен перекладывала ноги с одной на другую, Джери даже предложил попить кофе. Спустя восемь минут Боб тихо вернулся в комнату.

– На чем мы остановились? – спросил он.

Но все в замешательстве молчали, не сводя с него глаз.

– Ну ладно, – сказал он, – извините, что я ушел, но я не мог больше ждать. Сегодня мои дети первый день в детском саду и мне нужно было позвонить и узнать, как они себя чувствуют.

Отец, я предупреждаю вас: к отцовству можно пристраститься. Может случиться, что без его простых радостей вы не сможете жить. Для вас это может начаться с игры в «борьбу» после возвращения домой с работы, потом вы обнаружите, что весело шумите с детьми перед ужином, обнимаете их и сидите дольше, чем нужно, у их кроватей перед сном, а утром говорите им веселые, бодрые слова и желаете удачи в школе. В конце концов, вы будете постоянно думать о них в течение дня, интересуясь их делами. И со временем вы пристраститесь к своим детям. Как и я.

# Часть 1

---

## Состояние вашего сердца

# Введение

---

## Исследование своего сердца

Ханк Гейтерс, звезда баскетбола, был одним из самых популярных студентов университета Лойола в Южной Калифорнии. Являясь форвардом университетской баскетбольной команды, он своими точными бросками приносил ей больше очков, чем какой-либо другой игрок. У него было множество поклонников, не пропускавших ни одной игры. Но однажды, во время важнейшей финальной встречи 1990 года он в прыжке забросил мяч, улыбнулся, начал перебегать площадку и вдруг упал. Спустя час Гейтерс лежал мертвый в реанимации больницы Лос-Анджелеса. По всем внешним признакам этот парень был на вершине своего атлетического мастерства. Собранным в холле больницы доктор объяснил: «К нашему сожалению, сердечная деятельность у него была нарушена».

Ханк Гейтерс пострадал от врожденного порока сердца. Доктора предупреждали его об этом, но всем казалось невероятным, что с таким одаренным и физически развитым атлетом могло что-то случиться. Поэтому он продолжал играть, но в самом расцвете сил упал и умер.

Также и отец может пострадать от «порока сердца», даже не подозревая о его существовании. Я говорю не о физическом дефекте, а о душевном и эмоциональном. Отец может успешно пройти некоторые этапы развития своих детей, проявляя истинно отцовские качества. «Вы видели, как Фил воспитывает свою дочь? – спросил сосед Филадельфии у своего друга. – Твердо, но с любовью. А как вам деревянный шалаш, который он построил для своих мальчиков? При этом он еще находит время и с удовольствием тренирует команду соседских мальчишек, а по воскресеньям проводит с ними

Библейские занятия. Откуда у него столько энергии? У него такое доброе сердце. Я хотел бы хоть наполовину быть таким отцом, как Фил».

Но затем с Филом что-то происходит. Возможно, один из его сыновей стал подростком и «отбился от рук», а Фил не в силах его контролировать. Или у его дочери неприятности, и он не в силах помочь ей. Так или иначе, но Фил начинает меньше уделять внимания детям и отдается карьере. Со временем его веселые игры сменяются извинениями, усталостью или простыми отговорками. Где-то в пути сердце отца перестало биться.

Если бы можно было провести вскрытие сердца Фила, то скрытая причина стала бы видна. Может, его отцовское сердце было повреждено раньше, когда он был еще ребенком или подростком.

Основное влияние на отцовское сердце сына оказывает его отец. Другими словами, первым шагом на пути становления истинного отца является разрешение его прошлых проблем со своими чувствами, отношениями и действиями по отношению к своему отцу. По мере распада отцовства «заболевание» распространяется. Отцы, «зараженные» своими отцами, передают «порок сердца» своим детям и так далее. Если этот цикл не прервать, эмоциональное повреждение сердец будущих отцов будет передаваться, как порок сердца, передающийся через хромосомы.

Самуэл Ошерсон, исследователь и психолог Гарварда, после многочисленных опросов мужчин тридцати-сорокалетнего возраста, пришел к выводу, что «психологическое и физическое отсутствие отцов в семьях является одной из величайших недооцененных трагедий нашего времени».

Несмотря на результаты многочисленных исследований, подтверждающих влияние отца на способности его сына воспитывать своих детей, многие мужчины, которых я видел, не желают вспоминать о своих отцах и не признают их влияние на свои отцовские качества. Частично подобное нежелание, несомненно, обусловлено страхом ощутить прежнюю боль.

Другие мужчины не признают влияние событий прошлого: «То было тогда, а это сейчас. Я слишком занят воспитанием собственных детей, чтобы еще думать о том, как воспитывался я. Впрочем, из того, как воспитывал меня мой отец, я мало что могу применить в воспитании своих детей. Разве не так?» Или: «Мой отец был таким же, как и все. У каждого из нас есть хорошие и плохие качества, и мы должны примириться с тем, что нам дано».

Итак, эти люди, не зная о состоянии своего сердца, слепо возлагают на себя бремя отцовства. Некоторые падают сразу, другие же, «заправленные» адреналином преданности и сильной воли, продвигаются немного дальше, возможно даже так, как Фил. Но рано или поздно они подходят к тому, что бегуны марафона называют «порог боли», и их поврежденные сердца отказывают.

## Что нам теперь делать?

Психолог Дональд Джой утверждает: «Мужчины с поврежденной отцовской связью могут быть исцелены только в той мере, в которой они могут описать свое повреждение и боль».

Поврежденное отцом сердце зачастую очень непросто восстановить. В последние годы возникало много движений в помощь мужчинам, желающим разобраться с болью и ущербом, причиненным плохим отцовством. Роберт Блай, поэт и основатель «Движения мужчин», проводил «Дикие мужские уик-энды» в 1980-х годах, чтобы помочь мужчинам излечить боль своих сердец. Танец под барабан и искреннее исповедание эмоций являлись лекарствами, которые он предлагал для исцеления отцовской боли. В книге «Железный Джон» он писал: «Изголодавшиеся (по отцам) сыновья крутятся вокруг пожилых людей, как бездомные вокруг кухни, наполненной ароматом супа. Как и бездомные, они чувствуют горький стыд за свое положение».

Прежде чем ступить на стезю отцовства, нам необходимо проверить

свои сердца и разобраться с тем, что в них происходит. В первом разделе этой книги, «Состояние вашего сердца», рассматриваются отношения отца со своим отцом с целью их восстановления и описываются три важнейших шага этого процесса: осознание, решение и восстановление.

Чтобы начать процесс, в первую очередь вам следует оценить состояние своего сердца. Его исцеление должно стать вашей целью. Для исцеления каждый ваш следующий шаг, то, как и зачем вы делаете его, является очень существенным. Чтобы сердце отца было исцелено и оставалось здоровым, человек должен стараться установить новые отношения как со своим, так и с Небесным Отцом.

## Почитание своих отцов

Я верю, что в нас есть нечто – закон, написанный в наших сердцах, который гласит: «Почитай отца своего и мать». Именно так говорится в Библии, хотя эту заповедь можно найти и во многих других религиях мира. Древний китайский мудрец Ана-леки сказал: «Правильное поведение перед родителями и старшими братьями – это ствол дерева добра».

Прежде всего мы должны стараться найти хорошее в своих отцах, несмотря на то, что они, по нашему мнению, плохо нас воспитали. Мне запомнился призыв Марка Энтони на одном из его реабилитационных собраний: «Мы собрались не для того, чтобы забросать своих отцов грязью обвинений. Мы пришли сюда, чтобы поблагодарить их за то, что открыли для себя благодаря им, и за то, пусть небольшое, что они дали нам». То, что наши отцы делали правильно, не менее важно, чем их неправильные поступки.

Если, как писал К. С. Льюис, «отцовство должно стоять в центре вселенной», тогда неуважение к отцу означает причастность к очень опасной форме вандализма. Гордон Долби пишет: «Нам лучше научить наших сыновей милости, чтобы они прощали нас. Человек, проклиная своего отца... прокликает свой род и даже все человечество».

Первое, что необходимо сделать для того, чтобы удерживать себя от конфликтов с отцом, это оказывать уважение к званию отца, независимо от своего отношения к человеку, носящему это звание. Отцовство является почетным призванием, хотя некоторые могут и дискредитировать его. Но быть отцом – это замечательно: давать жизнь и поддерживать ее, жертвовать собственной жизнью ради тех, кто так беспомощен. Мы должны чтить своих отцов и оправдывать свое почетное звание отца.

Если вы сами являетесь отцом, то рискуете слишком много потерять, особенно в глазах своих детей, если не будете защищать и оправдывать свое отцовское звание. Это означает не только добросовестное выполнение своих отцовских обязанностей, но также и установление достойных отношений с тем, кто передал вам это звание, – вашим отцом.

Вы можете удивиться, узнав, что в результате одного из исследований Национального Центра Отцовства мы обнаружили, что отношения человека с его отцом не всегда определяют его будущие отношения со своими детьми. Другими словами, проблемы прошлого, несомненно, оказывают влияние, но не являются основным определяющим фактором. Ваша устремленность к истинному отцовству может подавить любые негативные эмоции, возникшие вследствие плохих отношений со своим отцом. Вы можете наравне со многими другими получить звание «отца-победителя».

# Глава 1

---

## Признайте свое прошлое

Когда певец Дэвид Мис почувствовал боль в груди, то незамедлительно обратился к врачу. Доктор обследовал его и нашел, что налицо все признаки сердечной недостаточности.

Дэвид рассказал эту историю в специальной передаче, посвященной Дню отца: «Меня положили в реанимационное отделение, дали кислородную маску и подключили ко мне какие-то трубки. В тот момент я глубоко дышал и не понимал, что происходит, – только терял сознание и снова приходил в себя. Думал, что из-за сердечного приступа, но позже мне объяснили, что это – следствие перенасыщения крови кислородом.

Я лежал с трубками в руках и в носу. Приходили медсестры и постоянно что-то подключали ко мне, ворочая меня с боку на бок. А через несколько дней доктор сказал, что диагноз не подтвердился – физически я здоров, как бык!»

Таким резюме Дэвид был удивлен. Но вопрос, который задал доктор, озадачил его еще больше:

- Дэвид, в вашей семье были алкоголики?

- Да, мой отец, – ответил Дэвид.

«Этот ответ просто вылетел из меня, – вспоминал он. – Это был первый раз, когда я вообще осознал смысл слова "алкоголизм"».

Дэвид, по его словам, был «трудоголиком», ему некогда было размышлять о своих чувствах к отцу. Он, правда, помнил, что не испытал особой горечи утраты, когда тот умер в прошлом году, а также отказывался признать наличие влияния, оказанного на него алкоголизмом отца.

Многие мужчины, подобно Дэвиду, неспособны признать влияние прошлого своих отцов. А ведь наше отцовское сердце обязательно несет в себе отпечаток сердца нашего отца. Нам с вами нужно не отрицать это, а проанализировать тот ущерб, который, возможно, был нанесен нам в детстве. Без этого мы подвергаемся риску стать такими, как Дэвид. Влияние отцовского наследия может проявиться по-разному, но проявится обязательно – скорее всего, в том, как мы относимся к своим семьям.

Вот слова других отцов, каждый из которых болен тем, что я называю «сердечно-отцовским заболеванием», передающимся по линии отца.

Том, как и Дэвид, только начинает осознавать отцовское влияние: «Знаете, мой отец отдавал тысячи долларов в различные молодежные организации, но никогда не помогал своим собственным детям».

Джим: «Я не могу сказать, как относился ко мне отец, потому что все дела, имеющие отношение ко мне, он оставил моей матери. И хотя все мы жили в одном доме, с отцом я виделся редко».

Тайлер: «Отец очень мало рассказывал о том, что меня интересовало. Он не говорил со мной ни о своих делах, ни о своем прошлом. Я только знал, что он вырос в Ирландии, и это казалось мне очень экзотичным. Но поговорить с ним об этом было практически невозможно».

Дэн: «До того, как я стал подростком, мое детство было замечательным. Мой отец создал вокруг нас чудесный мир, наполненный играми, заботой и защищенностью. Но когда у меня начали появляться собственные мнения и мысли о жизни, мы с отцом перестали понимать друг друга. Я чувствовал, что ему не нравилась мысль о потере контроля надо мной».

Билл: «Я очень хотел, чтобы отец гордился мной. Школу я закончил с отличием, но единственным знаком внимания ко мне с его стороны было то, что он привез меня на церемонию вручения аттестата, посадил и уехал домой. А после выпускного вечера приехал и забрал меня. У него всегда был

интерес только к своим делам».

## Кто вы?

В сегодняшнем обществе, разбитом разводами и «свободными отношениями», наши связи с родителями иногда кажутся почти исчезнувшими. Однако даже из научно-исследовательской литературы, от генетики до психологии, отчетливо видно, что мы не можем избежать влияния наследия нашей семьи. Ваши отец и мать оказали огромное влияние на вас сегодняшнего. Некоторые наследуют от своих отцов только чувство неполноценности и боль, другие – умение любить и заботиться о других. Но мы не можем отрицать, что наши отцы оставили в нас большую часть себя.

Первое и очень важное из того, что мы получаем от наших отцов, – это наши фамилии. Я Кен Кенфилд, сын Мелвина Кен-филда, который был сыном Мерла Кенфилда. И так далее.

Изначально фамилии несли большую смысловую нагрузку. Они отражали глубокую связь с предшествующими поколениями. Если ваша фамилия была, к примеру, Чумак, это означало, что вы продолжаете давние традиции людей, которые возили соль, чтобы заработать на жизнь. Стрельцов, Гончар, Бондарь – все эти фамилии свидетельствуют о том, что предки этих людей передавали сыновьям свое ремесло и свой образ жизни.

Были и другие прочные связи, соединявшие поколения. Наследство, например. В старые времена завещание означало больше, чем просто передача имущества и денег. Оно означало передачу средств к существованию. Дети получали право на все необходимое им для ведения того или иного дела.

В центральной части Америки еще остались семейные фермы. Я знаю нескольких фермеров в пятом поколении, потомков первых поселенцев. Когда родители умирали, их дети получали ферму, а вместе с ней и дело:

выращивать пшеницу и скот, обеспечивая свои семьи и последующие поколения. Наследство включало больше, чем участок земли и технику. Иногда это были невыкупленные залоги и невозвращенные долги, иногда – плохо обработанные поля, истощенные слишком долгим использованием. Наследовалась и репутация семейного дела. Все партнеры знали, насколько надежной была семья. Аукционер скота знал, насколько чистым было семейное пастбище. Отец как будто говорил своему сыну: «Вот, держи. Это то, что я смог сделать с наследством, которое получил от твоего деда. Теперь твоя очередь. Когда придет твое время передать все это сыну, пусть тебе не будет стыдно». Такая тесная связь с предшествующими поколениями, передача фамилий и семейного дела продолжалась из поколения в поколение.

## Сила наших отцов

### Страсть к печенью

Несколько лет назад я отдыхал в Вичите у своих родителей. По каким-то причинам одолжил у отца машину, чтобы съездить по делам, и наткнулся на сверток на полу машины под сиденьем. Я сразу же понял, что это – пакет с печеньем. Я громко рассмеялся и принялся за печенье, которое так замечательно пекла моя мама. Я вспомнил, что отец очень любил печенье. Сейчас ему уже за шестьдесят, но он все еще любит полакомиться печеньем, разъезжая по делам. Но смешно мне стало по другой причине: я тоже прячу свой пакет с печеньем точно в таком же месте, под сиденьем. Я и не думал, что даже в этом так похож на своего отца.

Конечно же, это не совсем удачный пример, и я уверен, что некоторые отцы и сыновья засовывают под сиденья бутылки вместо печенья. Ваш отец повлиял даже на ваши вкусы, жесты и т.д. Разве вы можете избежать этого влияния? Его Y-хромосома присутствует в каждой клетке вашего тела. Сама ДНК восклицает, что ваш организм обязан своей структурой другому

человеку. А как вы можете избежать влияния слов отца, таких как: «Я люблю тебя, сын», или: «Сынок, я хочу, чтобы ты был лучше и добрее»?

## **Неправильная реакция на влияние наших отцов**

И все же есть люди, отрицающие влияние своих отцов. По сути, они говорят: «Прошлое позади, а мне нужно продолжать свою жизнь. И мое дело выбирать быть или не быть таким, как мой отец». Однако заложенное в них отцами остается нерешенным и незамеченным, пока со временем сыновья не становятся копиями своих отцов. Одних хороших намерений недостаточно.

Такое отрицание я сравниваю с общественной задолженностью нашей страны, сейчас превышающей четыре триллиона долларов и возрастающей еще на двадцать восемь миллионов каждый час. «Если подождать немного, – говорим мы себе, – то однажды проснемся, и долг исчезнет; математика перевернется и в конце сложения всех этих больших сумм получится большой ноль».

Той же логики многие придерживаются и в отношении дефицита отцовства. Подобное отрицание как на личном, так и на общественном уровнях имеет жалкие последствия. «Конечное экономическое и духовное единство любой цивилизации по-прежнему достижимо только в семье», – пишет Клара Бут Льюис.

Другие впадают в иную крайность и хотят восстановить справедливость. Они припоминают все промахи отца, озлобляются и требуют реванша – хотят получить что-то вроде эмоционального возмещения за ущерб, нанесенный им в детстве. Но ситуация от этого не улучшается. Реванш не поможет человеку разрешить проблемы его прошлого. Его отец, возможно уже осознав свою вину и понимая, что не в состоянии ее загладить, снимает с себя ответственность за решение проблемы. А сын, переполненный злобой, отказывается сделать первый шаг, считая, что его должен сделать отец, – тем самым опускаясь на уровень своего отца и

пытаясь таким образом «выпороть» своего родителя.

## **Баланс вашего отцовства: недостатки и активы**

Ваш род, поколение за поколением, может переживать «дефицит отцовства». Сделал ли отец вклад на счет вашего эмоционального банка, пока вы росли? Если отец не баловал вас своим одобрением и расположением, то, скорее всего, вы серьезно превысите свой кредит. А результат постоянного превышения кредита – это эмоциональное банкротство. Если вы не остановитесь и не оцените баланс отцовских счетов предыдущих поколений, то существует опасность передать отцовский долг своим детям. Но однажды кому-то придется заплатить.

Однако не стоит искать только «недостатки», нужно обращать внимание и на «активы» – те области, в которых ваш отец преуспел и достоин подражания. Вы должны дважды убедиться в том, что все «активы» перейдут к вашим детям без малейшего ущерба. Многие мужчины получили замечательное наследство, но, как фермеры, которые запустили свои фермы до сорняков, они не сберегли то, что им было дано. В этой главе мы постараемся осознать влияние своих отцов (хорошее и плохое) на нас сегодняшних. Это нелегко будет сделать тем, у кого было трудное детство. Но сделать это необходимо. Только так мы сможем по достоинству оценить наши сильные и слабые стороны, наше имущество и наши долги.

## **Расскажи мне о своем отце**

Для некоторых людей размышления о проблемах прошлого – это сложный процесс. Если ваш отец оскорблял вас, когда вы были ребенком, – а статистика говорит, что многие отцы оскорбляют своих детей, – то вам может понадобиться профессиональный консультант-психолог, который поможет вам в этом. Но для большинства воспоминания о событиях прошлого особой сложности не представляют. Воспоминания приходят и вместе с собой приносят эмоции. У меня есть друг по имени Джеф, переживший

эмоциональное потрясение после расторжения помолвки с девушкой. Первый, к кому он обратился за поддержкой, был сострадательный профессор колледжа, который какое-то время слушал его, а потом просто сказал: «Расскажи мне о своем отце». И попал в точку: Джеф расплакался.

«Расскажи мне о своем отце». Это все, что я прошу в этой главе. Ситуации могут быть самыми разными, поэтому невозможно предложить определенную форму стандартного, пошагового, универсального решения проблемы. Дальше последует серия вопросов, которые помогут вам яснее понять суть проблем отношений со своим отцом. Каждый из нас обнаружит, что в какой-то мере его наследство неполноценно.

Самуэл Ошерсон писал: «Каждый человек должен найти хорошее в своем отце, почувствовать, насколько он похож на него, а также насколько отличается от него».

У некоторых из вас отец мог отсутствовать, когда вы росли. Может быть вам сложно будет даже ответить на вопросы в разделе «Анкеты отца № 2». Я посоветовал бы попробовать это упражнение дважды: один раз для своего родного отца, даже если вы о нем ничего не знаете, а второй раз – для человека, который относился к вам, как к сыну.

Прежде чем отвечать на вопросы «Анкеты отца № 1», я советую вам прибегнуть к помощи других людей. В любых отношениях, особенно таких тесных, как отношения отца и сына, сильные эмоции неизбежны. И даже если вы честно хотите исследовать свое сходство и различие с отцом, вам может помешать неизбежная предвзятость. Обращаясь к другим с просьбой помочь, вы просто спрашиваете: «Как, по-вашему, я правильно оцениваю себя и своего отца?»

Такую помощь может оказать жена, хотя ваши чувства к отцу могут передаваться и ей. Могут помочь близкие друзья и родственники, особенно, если они хорошо знают вас и вашего отца. В зависимости от того, насколько хорошие отношения у вас с отцом, некоторые из вас могут попробовать

выполнить это упражнение вместе с ним.

Вы можете показать результаты другим людям (кроме тех, которые помогали вам выполнять упражнение), прежде чем предпринимать какие-либо действия. Автор книг и психолог Давид Ступ писал: «Самое первое побуждение многих людей – это пойти к человеку, обидевшему их (в нашем случае, к отцу) и выдать ему так, чтобы щепки полетели во все стороны. Но этот подход вряд ли можно назвать разумным решением». Доктор Ступ советует поговорить с кем-нибудь об этой проблеме. Выражение своих чувств словами может помочь вам.

Работая над заданием «Анкеты отца № 1», вы можете использовать следующие рекомендации:

Если вам сложно начать, начните его с простого. У вас такой же нос, как у отца? Возможно, он был неопрятным, а вы – аккуратный. Когда вы начнете думать о сравнениях и контрастах даже в мелочах, то сильнее почувствуете влияние на вас своего отца. Вы также можете написать о таких прозаических моментах, как мороженое поздно вечером или печенье под сиденьем машины. Перечисление таких случайных наблюдений может быть полезным и навести на мысли о более глубоком сходстве или различии.

Перечислите как положительные, так и отрицательные качества. Наилучший способ проявить почтение к человеку – это быть точным в отношении него. Отклонение в ту или другую сторону (сторону хорошего либо плохого) могут исказить истинную картину. Если ваше детство было очень трудным, изложение положительных качеств отца в письменном виде может показаться вам недостойным его. Но все равно попробуйте. Всегда неплохо научиться отыскивать хорошие качества в людях. Я помню, как один человек рассказал мне о разводе своих родителей и той боли, которую это причинило ему, когда он был еще маленьким.

«Но знаете, – сказал он, – отец всегда вовремя перечислял алименты. Мы точно знали, в какой день получим их».

Пусть ваше внимание к обоим спискам будет одинаковым. Возможно, ваш отец повлиял на список «непохож» не меньше, чем на список «похож». Другими словами, в списке «похож» вы можете описывать то, от чего хотите избавиться, а в списке различий – качества, которых вы избегаете. Нам нужно найти свободу принимать собственные отцовские решения, основанные на мудрости и анализе, а не на эмоциях. Список «непохож» может отражать глубокие психологические взгляды на характерные черты вашего отца, от которых вы хотите быть полностью независимым.

Конкретизируйте, приводите примеры. Отцовство – это гораздо больше практика, чем теория. Все, что отпечаталось в нас, мы видели в поведении наших отцов. Приводя конкретные примеры общих качеств, вы сможете лучше вспомнить минувшие времена вашего детства и получить больше пользы, просматривая пункты своего списка.

## **Оценка вашего отца**

Важным шагом является попытка понять вашего отца как мужчину. Наше желание направлено на то, чтобы сосредоточиться на личности, которую представлял ваш отец. Возможно, Первый и наиболее существенный аспект, который нужно понять, заключается в том, что ваш отец тоже был чьим-то сыном. Это может стать большим откровением, позволяющим вам многое понять в вашем отце.

Мой друг Андрей недавно показал мне фотографию. «Это я, – сказал он, – я стою перед могилой моего деда». Снимок сделан издалека и резкость была неважной, но на нем Андрей стоял перед могилой отца своего отца с опущенной головой. Его темно-синяя куртка четко выделялась на фоне ярко-желтых листьев и серых мраморных плит.

«Я никогда так не осознавал этой связи, – сказал мне Андрей, – не думал, что у моего отца тоже был отец. Я, разумеется, знал, что у меня есть дед, есть отец. Но там, возле могилы, меня пронзило необычное осознание того, что эти два человека тоже были отцом и сыном».

Андрей просил своего отца: «Расскажи мне о дедушке». Но в действительности эта просьба была такой: «Расскажи мне о ваших отношениях с отцом: чем вы занимались, в чем ты похож на него, а в чем – нет». Это помогло Андрею лучше понять, как отец воспитывал его.

Рассматривая вашего отца как сына, вы можете сравнить ваши личные переживания как сына с тем, что чувствовал он. Это может открыть вас для сочувствия и сопереживания и поможет примириться с отцом. Мы склонны изображать наших отцов всемогущими существами, потому что такими они казались нам в детстве, но никогда не следует забывать, что они тоже когда-то были мальчиками и сыновьями. Многие изъяны, перешедшие к нам от наших отцов, перешли к ним от их отцов и так далее.

# АНКЕТА ОТЦА №1

## Ваш отец и ваше прошлое

Ответив на вопросы этого теста, вы сможете лучше оценить то, в чем похожи на своего отца и чем отличаетесь от него, а также лучше понять степень его влияния на вас.

Чтобы определить сходство и различия, пожалуйста, напишите:

- Пять примеров того, в чем вы похожи на своего отца;
- Пять примеров того, в чем вы не похожи на своего отца.

В качестве примера я привожу свои ответы на вопросы «Анкеты отца № 1».

### Сходства и различия с моим отцом

#### В чем я похож на своего отца

##### 1. Скромный стиль жизни

Мой отец никогда не приобретает новые машины. Вместо этого он покупает подержанные и копит деньги, чтобы со временем приобрести другую не новую машину. Точно так же и в моей семье сейчас две очень старые машины, которые я купил недорого.

##### 2. Строгость к старшим детям

Мой отец был старшим ребенком в его семье. Я был старшим ребенком в моей. Мой отец воспитал своего старшего ребенка (меня) так, как воспитывали его. И я, похоже, делаю так же. Я требую от старших детей больше, чем от младших и строже к ним отношусь.

#### В чем я не похож на своего отца

##### 1. Круг знакомых

Мой отец редко имел дела с кем-либо вне круга родственников. Политика «открытых дверей» была не в его характере. Но в отличие от него, Ди и я регулярно принимаем гостей.

##### 2. Отношение к духовности

Мой отец не очень заинтересовался духовной стороной жизни, а я принимаю активное участие в жизни своей церкви и высоко ценю свои отношения с Богом.

### **3. Мороженое поздно вечером**

Мы оба любим съесть по три полных ложки ванильного мороженого перед сном.

### **4. Увлеченность работой**

У моего отца была склонность браться за много дел сразу. Когда сроки поджимали, он вставал в 4 утра и начинал работать. Я пишу этот раздел в 2 часа ночи.

### **5. Эмоциональная**

#### **сдержанность**

Мой отец вырос во времена, когда мужчины не выражали своих чувств. Он редко прикасался ко мне, разве что для наказания, и только иногда словами хвалил меня за какое-нибудь достижение. Мне все еще трудно избавляться от эмоциональной дистанции между мной и моими детьми.

### **3. Азартный спортсмен**

Мой отец увлекался спортом в старших классах (даже выиграл чемпионат штата по теннису). Я ничем таким не занимаюсь и не очень хороший атлет.

### **4. Стиль лидерства**

Мой отец любит руководить. Я же предпочитаю держаться в стороне. Он готов возглавить что угодно, а я предпочитаю, чтобы руководили мной.

### **5. Разнообразие**

Мой отец постоянен в своих привычках. Я люблю развезжать, а он предпочитает сидеть дома. Я не против ездить разными дорогами, чтобы ознакомиться с окрестностями, а он все время возвращается домой одной и той же дорогой.

---

В «Анкете отца № 2» мы рассмотрим некоторые фундаментальные положения отцовства, чтобы лучше понять, как нас воспитывали отцы.

Следующие четыре простых вопроса касаются участия, постоянства, осведомленности и заботы. В последующих разделах книги мы рассмотрим четыре составляющие отцовства очень подробно. А сейчас мы просто хотим спросить: «Как поступал ваш отец?»

Отвечая на эти вопросы, вы можете удивиться – у вас словно два отца: один творческий, сильный, внимательный – когда вы были маленьким, а другой: слишком занятой, удалившийся, контролирующий отец, когда вы стали подростком. В этом нет ничего необычного. Будучи сыном, вы проходили разные этапы: росли, изменялись и развивались. Но росли и развивался ли ваш отец вместе с вами? Или были периоды в вашей жизни, когда его отношение к вам резко изменялось?

Чтобы правильно ответить на эти вопросы, вам надо сравнить основные периоды вашей жизни: самые первые воспоминания, ранние школьные годы, подростковый период, первые годы самостоятельной жизни и рождение первого ребенка. Хорошим напоминанием могут послужить фотографии. Вспоминайте конкретные случаи каждого периода, чтобы ответить на вопрос: «Насколько близкими и насколько отдаленными с вашим отцом вы помните себя в течение каждого из этих периодов?»

Если мысли продолжают вращаться вокруг какого-то одного момента, продолжайте писать. Возможно, какие-то скрытые чувства скопились у вас внутри и их нужно излить.

# АНКЕТА ОТЦА №2

---

## Оценка моего отца

Четыре вопроса, приведенные ниже, помогут вам оценить вашего отца по четырем критериям: его участие, постоянство, осведомленность и заботу. Уделите время этим вопросам. Может быть, даже полезно будет записать ваши наблюдения в дневник. Вы также можете получить более полную картину, обсудив эти вопросы с вашим родным братом, сестрой или кем-то другим, кто хорошо знал вашего отца. Отвечая на вопросы постарайтесь, насколько это, возможно, дать непредвзятую и объективную оценку.

1. Участвовал ли отец в вашей жизни, когда вы были ребенком? Он проводил с вами время? Он посещал мероприятия, которые были важны для вас? Возможно, вам вспоминается конкретный случай, когда вы очень расстроились, потому что ваш отец не участвовал в чем-то очень важном для вас. Или, возможно, вы припоминаете особый случай радости или гордости, потому что ваш отец проявил к вам внимание.
2. Был ли ваш отец постоянен? Насколько регулярным и предсказуемым он был? Вы знали, чего ожидать, когда подходили к нему? Вы могли положиться на него? Подумайте о моментах, когда он проявил или не проявил такое постоянство.
3. Понимал ли отец ваши чувства и мысли? Вы ощущали, что он заинтересован в вас? Он старался узнать вас ближе или понять, каким был ваш мир? Мог ли он назвать ваш любимый цвет или футбольную команду, или девушку? Вспомните конкретные случаи.
4. Насколько отец окружал вас заботой? Вы можете вспомнить, говорил ли отец: "Я люблю тебя"? Вы все еще чувствуете его руку на вашем плече? Он выслушивал вас, когда вам нужно было поговорить, советовал, когда вы колебались? Возможно, он создавал среду, в которой вы могли быть самим собой. Или навязывал вам свою волю? Подумайте о конкретных примерах.

В некоторых случаях отец мог - перегибать палку». Слишком участвующий отец может быть, например, назойливым. Слишком постоянный отец может быть нудным. Чрезмерно вникающий в ваши дела отец может оказаться вторгающимся. Слишком заботливый отец может докучать вам. Как было у вас? Подумайте о конкретных случаях.

## **Яблоко от яблони...**

Ответив на вопросы «Анкеты отца», вам легче будет увидеть влияние отца на ваши сегодняшние мысли и действия. В приведенном ниже упражнении ответьте на вопросы о том, что вы унаследовали от своего отца.

### **Отпечаток моего отца**

- 1.** Как повлиял отец на мою привязанность к детям? Я привязан к ним так же, как и он?
- 2.** Как мой отец воспитывал меня? Пользуюсь ли я теми же методами? Мое отношение и тон такие же, когда я поправляю своих детей?
- 3.** Какие ценности и принципы передал мне мой отец? Какие из них я усвоил и почему? Как это делаю я?
- 4.** Говорил ли мой отец со мной о сексе? Как? Могли ли мы с ним поговорить на другие темы: о безнравственности, национализме, зависти? Говорю ли я об этих проблемах со своими детьми?

### **Жизнь с недостатком**

Каждый месяц «Ситезенс Банк» присылает мне домой толстый пакет счетов, после чего я сажусь и привожу в порядок чековую книжку. Это нужно делать очень аккуратно, чтобы точно знать, в каком положении находится семья Кенфилд. Если окажется, что у нее не так много денег на счету, как мы думали, тогда мы ограничим себя на следующий месяц. «Извините, дети. Никаких сладостей в этом месяце». И наоборот, если у нас больше денег, мы пускаем их на нужные дела.

Если вы провели время, отвечая на вопросы о вашем отце как о человеке и сыне и размышляли о сходствах и различиях между вами, сейчас самое время понять, как баланс этих сходств и различий влияет на вашу жизнь.

Это довольно неприятная работа. Как неприятно человеку, проснувшись утром после кошмарной ночи, смотреть на себя в зеркало. Именно отношения с отцом могут послужить зеркалом, отражающим некоторые очень скрытые части вашей жизни. Вы глянете в зеркало, отвернетесь и забудете, что видели. Или посмотрите внимательно, дабы убедиться, что ваше лицо грязное, небритое и глаза слезятся.

Для нас очень важно признавать факты, а не избегать их. Установите власть над вашими чувствами. Не отмахивайтесь от влияния отца на вашу личность. Пока мы не рассмотрим себя в зеркале и не произведем необходимых перемен, у нас никогда не будет уверенности в себе.

## **Скажите правду**

Один из наилучших способов признать факты – это сказать правду. Если вы обнаружили какие-то недостатки в своих отношениях с отцом, выпишите их и расскажите о них жене, родственнику или верному другу. Поделитесь с кем-нибудь и не скрывайте правды.

Ваше признание откроет путь к свободе и исцелению. Если ваши отношения с отцом были испорчены, «исцеление может произойти только в той мере, в которой можно описать потерю и боль». Я призываю вас найти в себе мужество «жить с этой потерей», признать, что некоторые мечты умирают, и умирают мучительно. Вам придется сожалеть о них.

Вспоминая свое прошлое, нам нужно признать кое-что очень важное и реальное – многое из того, что мы ждали от наших отцов, умерло. Потеря того, в чем вы нуждались и чего ожидали от вашего отца, похожа на смерть в семье. Ваш отец в определенном смысле умер для вас. Скорбь является природной реакцией на любую потерю. Скорбь – это средство, исцеляющее нас от потери. Одна из заповедей блаженства звучит: «Блаженны плачущие, ибо они утешатся». Многие знакомы со стадиями скорби, описанными Елизабет Кублер-Росс: отречение, злость, соглашение, депрессия и, наконец,

принятие. Некоторые мужчины, сожалея о «смерти» своего отца, останавливаются на стадии злости. Они сосредоточиваются на перечне травм, причиненных отцом, и не хотят продвигаться дальше. Но еще больше меня беспокоит, что многие останавливаются на стадии отречения. «Никто, – пишет Гордон Далби, – ни мужчина, ни женщина не желают примириться с ранами, нанесенными им собственным отцом».

## **Лики отречения**

У отречения много разных лиц. Молодые люди из города, скорбящие о своих отсутствующих отцах, пытаются заполнить пустоту участием в бандах, сексуальными «подвигами» и насилием. Молодежь пригорода выбирает для замены чрезмерную привязанность к работе или порнографию. А жители сел теряются в однообразии и бесцельности.

Одной из причин такого поведения являются наши отчаянные попытки отречься от жажды отцовства. Мы похожи на людей, которые для покрытия неоплаченных счетов берут кредит в банке. Мы подобны тем, кто видел, что должны жить гораздо скромнее, но не отказываются от роскоши, одалживая для этого деньги, которые не в состоянии вернуть. Мы постоянно живем в долг, осознавая, но безумно отрицая истину: подобное поведение будет стоить нам очень дорого, когда придут счета. Мы отказываемся выполнять свои отцовские обязанности. Но что мы делаем с дефицитом отцовства? Мы пытаемся восполнить его через своих детей, когда становимся отцами. Мы заставляем их платить. Например, ваш отец никогда не говорил вам: «Я тебя люблю». Вполне возможно, что мы будем требовать восполнения этого дефицита одним из двух крайних способов: либо так же скрывая свои чувства от детей, повторяя действия своего отца, либо докучая детям своими чувствами, пытаясь не повторять его действий. В любом случае вы избегаете признания боли, оставленной вашим отцом, заставляя детей расплачиваться за его недостатки.

Это передается из поколения в поколение. Но вы можете прервать этот цикл. Вы можете признать то, что ваш отец недодал вам, и заявить: «Я прерываю порочный цикл. Я добровольно избираю не передавать дефицит отцовства своим детям».

Многие мужчины осознают недостатки своих отцов. Проведенное НЦО в 1996 году исследование показало, что «большинство людей имеют нерешенные проблемы со своими отцами». Каждый четвертый опрошенный мужчина подтвердил, что не может открыто говорить со своим отцом. (Для ознакомления с результатами этого исследования смотрите «Факты об отце 1»).

Процесс признания является продолжительным. Все недостатки сразу вы и не вспомните. Когда вы рассматриваете один вопрос, он может повлечь за собой другие. На данном этапе вам необходимо определить, что вы поняли, работая над вопросами этой главы. Помочь в этом вам могут ответы на следующие вопросы:

- Устранение какого недостатка помогло бы больше всего в обновлении и укреплении ваших отношений с отцом?
- Какой недостаток больше всего препятствует полноценным отношениям с детьми?

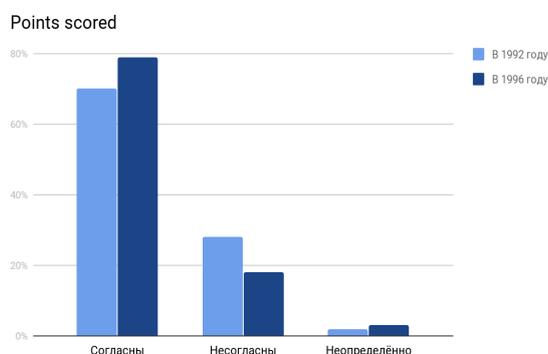
Я не думаю, что над ответами на эти вопросы вам придется долго ломать голову. Ваша задача заключается в принятии их важности. Твердо и ясно уяснив эти недостатки, продвигайтесь дальше и делайте следующий шаг – освобождайтесь от скопившихся чувств. Все трещины в фундаменте вашего отцовства обнаружены. Теперь самое время начать заделывать их.

# Факты об отце 1

## Проблема отца

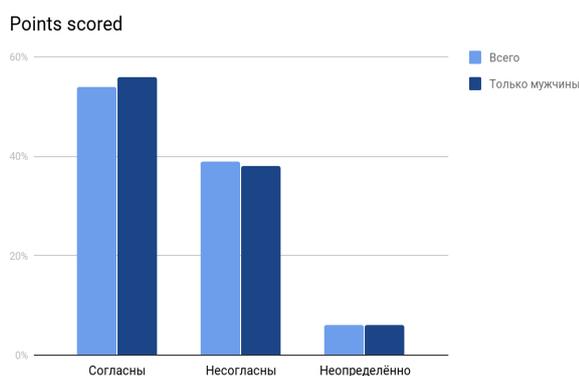
Национальный Центр Отцовства провел опрос "Роль отцовства в Америке", чтобы оценить отношение к отцовству. В подавляющем большинстве американцы согласились, ЧТО:

**1. Наиболее значительная социальная проблема Америки – это отсутствие отца в семье.**



Общество признает крайнюю нужду во внимательных, поддерживающих благополучие семьи отцах. Такое признание является результатом понимания того факта, что отцовское влияние остается в человеке на всю жизнь. Многие из опрошенных утверждали, что имеют нерешенные проблемы со своими отцами.

**2. Большинство людей имеют нерешенные проблемы со своими отцами.**



Заметьте, что 56% мужчин согласны с этим утверждением. Значит, даже будучи взрослыми людьми, они все равно продолжают испытывать трудности в общении со своими отцами. Поколение в возрасте от 18 до 34 лет, испытавшее основную тяжесть отцовского пренебрежения, показало самый высокий уровень согласия с этим заявлением: 61%.

Три вопроса, задаваемые в исследованиях НЦО, оценивали уровень напряженности в отношениях взрослых со своими родителями. Хотя признать отчуждение нелегко многие мужчины и женщины, согласно результатам, испытывают это чувство по отношению к своим отцам. Около трети взрослых признали наличие проблем в отношениях с отцами. Только 26% мужчин высказали твердую уверенность в том, что могут свободно общаться со своими отцами.

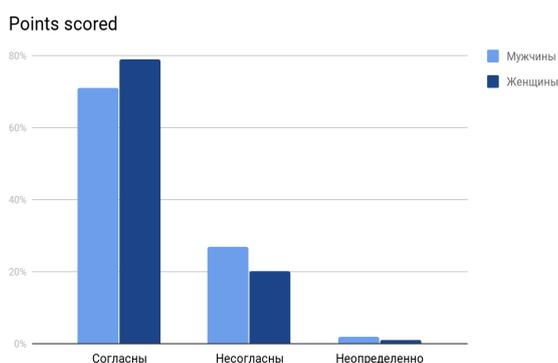
### 3. Я могу свободно общаться со своим отцом.

Результаты для мужчин и женщин:

	Женщины	Мужчины
Полностью согласны	26%	31%
Согласны	50%	38%
Не согласны	17%	22%
Полностью не согласны	4%	6%
Не знаю	1%	1%

Результаты показывают интересное различие между ответами мужчин и женщин: меньше женщин считают, что могут свободно говорить со своими отцами, но больше знают о том, какие чувства испытывал к ним в детстве их отец.

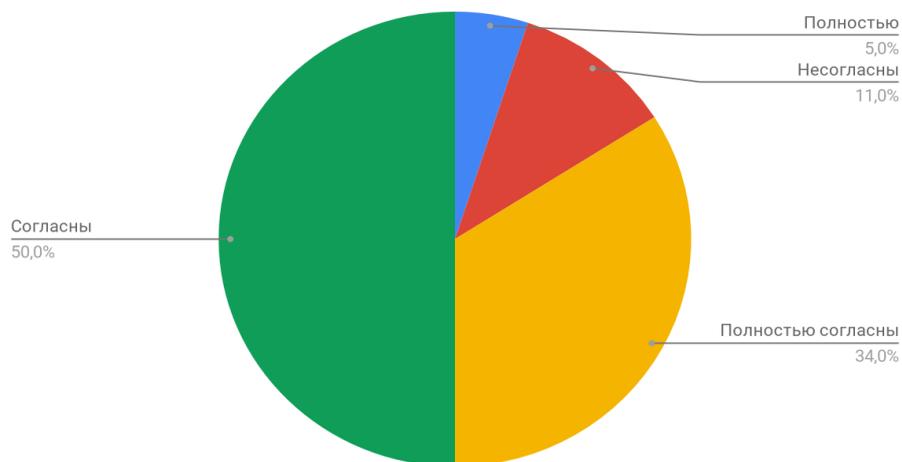
### 4. Будучи ребенком, вы знали, что ваш отец чувствует к вам



Несомненно, мужчины могут исправить свои чувства к отцам, как видно из их реакции на следующее заявление.

**5. Я чувствую мир в отношениях с моим отцом.**

Points scored



Только треть опрошенных мужчин с уверенностью сказали, что чувствуют мир в отношениях с отцом.

# Глава 2

---

## Разрешите вопросы своего прошлого

Отец Боба был алкоголиком. Боб знал, что как только придет пятница и наступит вечер, его отец напьется. Когда он не был пьяным и пытался вникать в дела реального мира, то часто оскорблял Боба, всячески ругаясь и обзывая его. Ни один семейный ужин не обходился без угроз и насмешек отца в адрес мальчика. Доставалось и матери Боба. Для него было обычным ударить ее во время безобразной ссоры, иногда так сильно, что она падала.

Когда Бобу исполнилось десять лет, в один из таких вечеров он влез на дерево и, усевшись между двумя ветками, стал наблюдать, как отец уселся в свой «бьюик», повернул ключ и тронулся, направляясь в сторону бара. Боб закричал ему вслед: «Я ненавижу тебя! Чтоб ты сдох! Чтоб ты сдох!»

Желание маленького мальчика сбылось. Через два часа отец Боба погиб в автокатастрофе. Последняя сцена и «напутственные» слова Боба садившемуся в машину отцу преследовали его всю жизнь.

Как и его прадед, дед и отец, Боб тоже стал алкоголиком. Иногда казалось, что он ведет себя по уже написанному сценарию. Но однажды Боб осознал, что в жизни должно быть нечто лучшее, и пришел к Богу. Он перестал пить, но его израненное сердце не могло окончательно исцелиться, пока он не начал разбираться с проблемами своего детства.

## Сон и чудо

Однажды ночью ему приснился сон. Образы, преследовавшие его всю жизнь, вернулись. Сидя на дереве, Боб смотрел на Дорогу, где его отец садился в машину. Но на этот раз события разворачивались по-другому. Боб увидел себя возле машины, заглядывающим в окно водителя. Когда человек

за рулем повернулся, Боб увидел, что это не его отец. Это был Иисус. Опустив стекло, Он посмотрел на Боба и сказал: «Запрыгивай, Боб! Поехали кататься!»

Эта ночь стала началом перелома в жизни Боба. Слова Иисуса способствовали началу процесса, который привел его к прощению отца. Боб слишком долго носил в себе бремя вины, злости и других эмоций – осколков разбитых отношений. Пришло время освободиться от этого груза, принять прощение и продвигаться вперед. В результате этого нелегкого процесса Боб смог простить себя и своего отца. Впустив в свое сердце сожаление, он успокоил глубокую боль своего детства. Семейное проклятие алкоголизма четырех поколений было разрушено. Я надеюсь, его дети никогда не испытают боль обиды, причиненной пьяными оскорблениями.

Многим из нас нужно достичь того уровня, когда мы можем объективно разобраться в своих чувствах к отцу. Для Боба и Дэвида Миса (глава 1) проблемой был отец-алкоголик. Вы со своим отцом могли сталкиваться в другой области, но чувства у всех одни и те же: злость, обида, чувство потери, отчуждения, даже ненависти – вы должны разобраться с ними, чтобы они больше не останавливали вас. Только тогда вы сможете быть здоровым и сильным отцом для ваших детей.

## Время уладить отношения

В предыдущей главе вы учились различать, в чем именно ваш отец оказал на вас хорошее или плохое влияние. Я просил вас посмотреть внутрь себя, чтобы увидеть, в чем вы похожи с отцом и чем отличаетесь от него. Я предлагал рассмотреть методы воспитания вашего отца, чтобы понять, какие из них перешли к вам как к отцу. Если вы нашли какие-то недостатки, я просил вас принять их. Я, по сути, попросил вас сделать очень важный шаг.

## **Исповедайте... и простите**

То, что я сейчас попрошу, для многих из вас может показаться невозможным – попытаться разобраться в отношениях со своим отцом с помощью прощения. Лицом к лицу, или посетив его могилу, или через посредника – выразите ему свои чувства, поделитесь тем, что вы поняли, разбирая свое отцовское наследие. Я посоветовал бы вам в знак примирения организовать какое-нибудь мероприятие вместе со своим отцом. Если вам нужно, в чем-то покаяться перед ним как сыну, – наберитесь смелости и попросите прощения. Еще более важно, если вам необходимо простить его за какие-то слова или действия, – наберитесь смелости и простите. Всегда почитайте своего отца и возьмите на себя обязательство наладить с ним отношения.

Я знаю, что непросто сделать этот шаг. Но он необходим. Какой смысл ворошить прошлое, копаться в старых обидах и проблемах, если нет желания все уладить и залечить нанесенные раны? Это все равно, что зайти на пещеру, не имея представления о том, как оттуда выйти. Если вы не сделаете очередной шаг на пути установления новых взаимоотношений с отцом, то рискуете остаться с ощущением того, что вас жалят сожаление и гнев. Однако если вы двинетесь вперед, то получите возможность преодолеть рубеж и выйти на тот путь, на котором вы как отец хотели бы видеть и своих детей. Кроме того, приобретенный опыт поможет вам регулировать отношения со своими детьми, когда у них возникнут сложности переходного возраста, и избежать повторения ошибок, допущенных вашим отцом.

## **Тяготение наших отцов**

Те, кто пользуется для навигации компасом, должны уметь учитывать «магнитную погрешность». Существуют магнитные силовые линии, которые проходят по земле, но сходятся не на Северном Полюсе, а в точке, находящейся где-то в Арктическом круге. Ваш компас постоянно указывает

на эту точку. Если вы станете на определенной долготе, где-то между Верхним Озером и побережьем залива возле Алабамы, тогда показания вашего компаса будут соответствовать как «магнитному», так и настоящему северу. Но если вы отправитесь на запад от этой линии, ваш компас будет отклоняться на восток от настоящего севера. Точно так же, если вы пойдете на восток, стрелка немного отклонится в сторону северо-запада.

Власть отца похожа на «магнитную погрешность». Мы не можем избежать его влияния на нашу жизнь, даже будучи взрослыми. Когда вы были ребенком, то как будто составляли карту, пытаетесь понять этот странный мир. Неудивительно, что, как и любой составитель карт, вы искали ориентиры, относительно которых можно было бы чертить свои открытия, – ваши родители и, в особенности для мальчиков, отцы. «Что значит быть мужчиной?» – спрашивали вы себя и смотрели на отца, как путешественник смотрит на компас. «Что значит выйти в мир и приобрести профессию?», «Что значит быть отцом?» Как мы уже увидели в процессе признания, вы были подобны стрелке компаса, на которую воздействовало «магнитное поле» вашего отца.

Мы не можем и не должны отрицать влияние своих отцов. Они сделали огромный вклад в развитие нас как личностей. Но для каждого из нас наши отцы не были «настоящим севером». Ваш отец – это человек, в чем-то не соответствующий понятию «идеальный». Некоторые отцы вовсе не имеют ничего общего с этим понятием. Отсутствующие, оскорбляющие, осуждающие – все они лишены настоящих отцовских качеств. Если вы попытаетесь чертить свои карты, используя такие ориентиры, вы наверняка рано или поздно заблудитесь в пустыне. Исследования показывают, что именно так и заканчивают многие сыновья таких отцов. Психолог и писатель Джейн Дроу подчеркивает, что для детей грубых отцов велика вероятность самим стать грубиянами. Все отцы отклоняются на несколько градусов от «истинного отцовского севера».

# Определение направления: как настроить свой компас

Это довольно сложная задача, если вы полагаетесь на свой компас, чтобы не потеряться. Но опытный путешественник знает о магнитном полюсе и вносит необходимые поправки, чтобы точно проложить свой путь. На хороших картах указывается градус разницы между магнитным полюсом и настоящим севером. Это помогает вам скорректировать показания компаса. Например, топографическая карта Великого Каньона указывает отклонение компаса в 15 градусов на восток. Значит, если бы вам пришлось проходить через Великий Каньон на север, вам нужно было бы найти север на вашем компасе и в уме передвинуть стрелку на 15 градусов западнее. Это указывало бы на настоящий север и тогда вы смогли бы с уверенностью отправиться в путь, зная, что доберетесь до лагеря еще до наступления темноты.

## **Продвижение в сторону решения**

Таким же образом на пути решения проблем прошлого необходимо учитывать разницу между «магнитным» и «настоящим севером». Встретившись с отцом, учитывайте то, чему вы научились в процессе пересмотра и анализа ваших отношений. Выразите ваши чувства, исповедайтесь в своих ошибках, а также простите своего отца (если это необходимо) и проявите к нему свое уважение. Сделав эти шаги и устремившись к обновленным отношениям, вы как будто скорректируете погрешность компаса. Теперь вы установили «настоящий север» – курс на настоящее отцовство. Там, где некогда вы направляли свою жизнь согласно ложным показаниям, теперь проложен новый курс, ведущий к исцелению, уверенности и полноценному отцовству для ваших детей.

Я уже слышу возражения: «Но зачем мне идти к отцу? Почему я не могу

просто узнать правильное направление от других людей или из мудрых книг?» Или: «Этот человек умер двадцать лет назад, и я его вообще не знаю. Я не могу поговорить с ним, а если бы и мог – о чем?» Ответ прост. Когда вы оставляете свои чувства к отцу неулаженными, то накликаете беду. Понимание того, что ваш отец является магнитным, а не настоящим севером – только одна часть процесса. Вам еще нужно суметь добавить недостающие градусы так, чтобы не сбиться с правильного пути.

Тима вырастил отец, который редко позволял ему помогать в своих делах. Если, например, отец забивал гвозди, и Тим брал молоток, пытаясь тоже забить гвоздь, отец тут же забирал у него молоток со словами: «Нет, нет. Это делается не так. Давай, я покажу тебе». Он сам выполнял всю работу, не позволяя мальчику попробовать самому. «У меня никогда не было чувства, что я сделал что-то правильно в глазах отца», – с горечью вспоминает Тим много лет спустя. Сейчас он совершенно беспомощен, когда возникает необходимость сделать что-нибудь по дому. Мне было бы очень жаль туристов, если бы он занялся изготовлением компасов.

Я не верю, что вы сможете быть морально здоровым и полноценным отцом, пока не разберетесь со своими чувствами как сын.

### **Как я разрешал проблемы прошлого со своим отцом**

В моей жизни тоже был момент, когда я осознал, что мои отношения с отцом «повреждены» и нуждаются в восстановлении. Когда я рос в Вичите, мой отец работал механиком на авиационном заводе. Я не уважал такой способ зарабатывания на жизнь. Отцу пришлось бросить колледж, потому что ему необходимо было оплачивать счета и содержать семью из шести человек. Позже я узнал, что он был высокопрофессиональным специалистом и на заводе его очень ценили. Но в моем подростковом понимании отец был простым заводским рабочим.

В старших классах меня начала привлекать свободная и роскошная жизнь. Сейчас я понимаю, что душу отца травмировали мои возвращения

домой в «мерседесе» друга. Однажды я вернулся домой после нескольких дней, проведенных у богатых друзей. Отец сидел на кухне и ел мороженое. Когда я сел за стол, наш разговор быстро перерос в очередной спор, в конце которого он спросил: «Ты, наверное, считаешь меня тупым заводским рабочим?». Я повернулся и со всей своей подростковой наглостью пристально посмотрел ему в глаза и сказал: «Да. Ты просто тупой заводской рабочий». Он отвернулся. Наши отношения стали очень прохладными.

В течение следующих двадцати лет я не вспоминал об этом случае. В моей жизни происходили изменения. Я женился на Ди. У нас появился один ребенок, потом второй, третий и четвертый. Вскоре я был отцом уже пятерых детей – довольно заботливым отцом, причем заботился не только о своей семье, но обо всех отцах сразу. Затем вдруг этот человек, который так мало чтит своего отца, основал Национальный Центр Отцовства.

Мой отец никогда не спрашивал меня, как я зарабатывал на жизнь. И хотя моя семья (включая пятеро его внуков) жила всего лишь в трех часах езды от Вичиты, отец побывал у нас только дважды за девять лет. Я просил его, чтобы он приезжал чаще, потому что знал – нам необходимо поговорить. Мне нужно было признать все свои неправильные поступки и попросить прощения, а также выразить свое чувство привязанности к нему. Между нами было слишком много нерешенного. И во мне все больше созревала потребность сбросить этот груз нерешенных проблем.

## Процесс разрешения

Не существует единого способа исправить отношения с отцом. Есть много разных способов. Однако я уверен, что все они включают в себя следующие пять элементов или некоторые из них.

1. Обмен мнениями между вами.
2. Выражение ваших чувств о прошлом.
3. Время покаяния.

4. Время прощения (если необходимо).
5. Обязательство наладить новые взаимоотношения.

### **1. Встретиться, чтобы поделиться размышлениями**

Для того чтобы примирение произошло, вам нужно начать формальный диалог с отцом, подготовившись к честному обмену мнениями и мыслями. Выберите время и место для общения. Например, в моем случае обмен мнениями происходил лицом к лицу – мы с отцом разговаривали в машине. А мой друг Джеф поехал навестить своего отца на Рождество. Тихим вечером они вышли на прогулку, во время которой и состоялся разговор. Вы можете просто позвонить своему отцу, заехать, чтобы увидеться или просто сварить кофе и поговорить.

Существуют два больших препятствия для такой встречи. Одно из них – страх. Когда Дик Голдберг, сценарист-постановщик из Филадельфии, женился в 1970 году, его отец попросил уделить ему время. Он пытался сказать Дику, как много тот для него значит. «Но я все время менял тему разговора, – вспоминает Голдберг, – я не был готов слышать это».

Спустя два десятилетия Голдберг набрался мужества сказать своему семидесятидевятилетнему отцу о том, как крепко он любил его и беспокоился о нем. «Отец был тронут, – говорит Голдберг. – Когда сделаешь этот шаг, дальше становится гораздо легче. Нужно только переступить через порог боязни того, каким будет ответ. Вы знаете, каким он будет: обновляющим и Радостным».

Во-вторых, подобный обмен для большинства взрослых мужчин представляет собой столь откровенный разговор со своим отцом, который они даже представить себе не могут, не то что провести. После продолжительных исследований писатель Ральф Кейс сказал: «Я обнаружил, что многие другие мужчины испытывают такие же трудности [как и я] в отношениях со своими отцами. Между нами была какая-то жесткость и сухость, как будто мы оба были гостями на вечеринке, но хозяин ушел, не

представив нас друг другу».

И все же, несмотря ни на что, мы должны помнить, что в нас всегда есть сильное влечение к отцам. Некоторые психоаналитики изучали сны мужчин, которые в скором будущем должны были стать отцами. Удивительно, но очень часто эти люди видели в снах своих собственных отцов. Льюис Зейс комментировал это так: «Четкое присутствие отца человека в его сне подтверждает предыдущие психоаналитические гипотезы о процессе осмысления и, возможно, переосмысления отношений человека со своим отцом, когда он начинает анализировать свои собственные родительские способности».

Скорее всего, вам придется самому устроить встречу для обмена мыслями с вашим отцом. При этом надеяться нужно на самое лучшее, хотя гарантий не существует. Ваш отец может не принять такой открытый обмен. Вы будете подавлены такими замечаниями, как: «Не надо об этом... Ты всегда требовал слишком многого... Ты просто пытаешься обвинить меня в своих проблемах».

Во время общения с отцом вы должны сосредоточиваться на том, что в состоянии контролировать. Ваша основная цель – избавиться от всего негативного в ваших отношениях. Этого вы можете достичь даже тогда, когда отец противится.

А если вашего отца больше нет? Возможно, вы никогда не знали своего отца, или он отказывается видеть вас, или вы не знаете, где он живет. Сэмюэл Ошерсон, автор книги «Нахождение наших отцов», пишет: «В таких случаях человек лишен действительного эмоционального исцеления, приходящего в результате нахождения общего языка со своим отцом и понимания того, что два поколения связаны новой и прочной стальной нитью».

Но для процесса разрешения, который я описал, не обязательно встречаться с отцом. Если ваш отец умер, но вы все еще чувствуете боль его присутствия, пойдите на кладбище и попытайтесь разобраться в своих

чувствах. Это поможет вам примириться с наследием, каким бы оно ни было, вашего отца... и похоронить боль, отчуждение и горечь, разделяющую вас.

Обмен также может происходить в присутствии третьего лица или лиц: друга, группы поддержки или в узком семейном кругу. Хуг, «большой техасец», известный всему штату как холодный и жесткий судебный прокурор, однажды пришел в группу, где собрались мужчины, чтобы обсудить проблемы отцовства. У Хуга были определенные трудности в отношениях с его тремя дочерьми. Когда собрание началось, мы обсуждали необходимость избавиться от негативных чувств к нашим отцам. Так как группа была небольшая, каждый из нас имел возможность рассказать свою историю. Пришла очередь Хуга, и безжалостный прокурор... не сдержался и заплакал. Позже, собравшись с мыслями, он сказал: «Я никогда ни с кем не делился отношениями со своим отцом».

Его отца поместили в психиатрическую лечебницу, когда Хуг был совсем еще ребенком. Он иногда виделся с отцом, но никогда не имел возможности пробыть с ним столько, сколько хотел. Хуг вырос с чувством стыда за своего психически больного отца. Кроме того, отец Хуга страдал от диабета и однажды ночью, когда сбежал из больницы, умер от недостатка инсулина. Он направлялся к дому, и Хуг уверен, что отец шел повидаться с ним. Он признался, что всегда очень хотел, чтобы отец обнял его, но это желание так и не исполнилось. Его отец умер больше тридцати пяти лет назад, но в тот вечер вся группа поддержала и ободрила Хуга. Все внимательно выслушали то, что он хотел сказать своему отцу, и помогли ему освободиться от эмоционального груза.

## **2. Выразите свои чувства**

Личное общение, естественно, подразумевает обмен мнениями. Вы должны быть готовы поделиться своими чувствами и представлять себе то, что хотите сказать. Марвин Аллен, директор Техасского Института Человечества в Сан-Антонио, советует начинать разговор с вопроса: «Папа,

на что было похоже твое детство?» Или: «Какой у тебя был отец?» Аллен однозначно утверждает, что отец опишет мужчину, очень похожего на себя, после чего сын может сказать: «Отец, я знаю, что ты чувствовал. У меня точно такой же отец». С этих слов начинается серьезный разговор.

Чувства большинства сыновей «закупорены в бутылки» в течение многих лет, создавая огромное эмоциональное давление. Я подозреваю, что немало мужчин могут спросить: «Зачем мне нужно опять ворошить старое? Гораздо легче просто забыть, что у нас были какие-то неприятности». Но мы не можем избавиться от своих чувств, как не можем перестать мыслить или принимать решения, поскольку эмоции являются частью нашего естества. И если мы не научимся правильно выражать свои эмоции, то рискуем столкнуться как минимум с двумя проблемами. Во-первых, наши эмоции сами могут найти выход, и это может быть неконтролируемый процесс. Наша боль может превратиться в злобу, и эта злоба отразится на наших поступках, возможно, даже по отношению к детям. Или мы будем чувствовать себя удрученными и пребывать в состоянии перманентной депрессии. Во-вторых, их сковывающее действие не позволяет нам свободно выражать свои чувства даже тогда, когда мы желаем этого. Как отец я не сомневаюсь, что глубоко внутри вы чувствуете страстное желание смеяться вместе с вашими детьми, обнимать их и говорить, как сильно вы любите их. Некоторые из вас наверняка неспособны проявлять такую сентиментальность. Причиной этого может быть сгусток эмоций, скопившихся в вашей душе.

Разговаривая с отцом, вы можете привлечь его внимание к своим претензиям или обидам. Другими словами, подчеркнуть те моменты, когда отец был не прав, напомнить ему о том, что вы чувствовали, когда он поступал неправильно. Высказав наболевшее, вы освободитесь от груза сожалений и обид. Но не забывайте, что необходимо заранее и тщательно продумать то, каким образом преподнести все это. Нужно спланировать медленный, внимательно контролируемый процесс освобождения от

эмоций – не взрыв. Это очень важно. Вы должны постараться избежать упреков. Весь этот процесс, направленный на построение новых взаимоотношений, должен проходить на фоне уважительного отношения к отцу.

Процесс избавления от негативных эмоций предоставляет нам такую возможность. Я предлагаю вам поблагодарить отца за то хорошее, что он дал вам. «Папа, я помню, как ты приехал издалека только для того, чтобы увидеть, как я играл в той баскетбольной встрече. Ты был единственным отцом там, и я рад, что ты приехал. Спасибо тебе», «Отец, ты всегда был нежным и вежливым с мамой. Я чувствовал, что наша семья счастлива, и это во многом научило меня тому, как правильно обращаться со своей женой. Спасибо тебе за это». Некоторым из вас придется очень долго размышлять и искать, за что можно поблагодарить отца. Ищите, пока не найдете. Не начинайте вашего обмена с отцом, пока не будете вооружены в уме тем, за что можете почтить отца, даже если это: «Отец, спасибо тебе за ту открытку, это была трогательная весточка от тебя» или: «Отец, спасибо за то, что ты подарил мне жизнь».

В нас заложено почтение к отцу. Эльва Мак-Аллистер, профессор колледжа, пишет: «Глубоко в подсознании мы хотим чтить отцов, обожать и уважать их, а также быть ценными и полезными для них». Я встречал слишком много людей (и сам был одним из них, будучи подростком), которые вступают в конфронтацию со своими отцами. Они наваливают горы обвинений на малейший его проступок. Но потом эти сыновья меняются ролями со своими отцами. Они сами становятся отцами, раздраженно читающими нотации своим неблагодарным сыновьям.

И эти раздраженные сыновья не прерывают цикл, они продолжают его, выплескивая свои эмоции на отца, а в дальнейшем – на жену, детей и друзей. Несомненно, гораздо проще чувствовать высокую власть прокурора, бросающего обвинения налево и направо и выносящего приговоры. Но,

рассказывая о своих чувствах, вы даете отцу шанс услышать вас и выполнить одну из величайших обязанностей отца – быть сочувствующим слушателем. В определенном смысле, вы даете ему второй шанс. Слушая вас и чувствуя вашу боль, он уже увидит всю проблему целиком, а не только ее фрагменты, как это нередко бывало раньше, и ему несложно будет восполнить вашу потребность в словах: «Я люблю тебя и горжусь тобой, сын».

Я не хочу сказать, что столкновения не произойдет – именно это и нужно. Но пусть ваш отец столкнется с фактами и вашей болью, а не с грубыми словами и упреками.

Некоторые считают, что несогласие с мнением отца или обличение его ни в коем случае недопустимы. Я не согласен. Чтить отца – значит видеть в нем недостойное почтения теми же глазами, которыми мы видим достойное в нем. Ради восстановления отношений мы сознательно вынуждаем отцов к дискуссии о правильном и неправильном. Апостол Павел в письме своему духовному сыну Тимофею говорит: «Не оскорбляй и не груби старцу, но говори прямо и спорь с ним, как будто это твой отец». Столкновение, происходящее в духе почтения, не только позволительно, но и предпочтительно.

### **3. Исповедайте свою вину**

Мы должны признать те моменты, когда не проявили должного уважения к отцу. Здесь нужно быть осторожным. Иногда мы склонны переоценивать степень своей вины. Исследования показывают, что дети часто обвиняют себя в разводе своих родителей: «Если бы я был более послушным ребенком, не расстраивал бы папу и маму, то папа не ушел бы». Еще большим заблуждением является то, когда дети винят себя в смерти их отца. Если у вас нет отца, не вы в ответе за это.

Однако у меня были проступки, которые обязательно нужно было исповедать. Я помню, как мы с отцом подъехали в машине ко двору моего дома. Я спросил, помнит ли он, как я назвал его «тупым заводским

рабочим». Он отвернулся, и, глядя в окно, сказал:

– Не совсем...

Но я ясно почувствовал – он помнил.

– Папа, я знаю, что причинил тебе тогда много боли. Я видел ее на твоём лице. И я хочу сказать тебе, что очень сожалею о том, что так относился к тебе. Мне действительно очень жаль.

Он все еще не поворачивался ко мне.

— Ничего страшного, – сказал он, – эта вода уже давно утекла. Нам просто нужно забывать о таком.

— Я знаю, папа. Но прощаешь ли ты меня?

— Ну... – неторопливо сказал он, – конечно, прощаю.

Мы поговорили еще немного и вскоре разговор на эту тему утих. Мы решили пойти в дом. Он потянулся за ключами, глядя прямо перед собой, затем медленно повернулся, поймал мой взгляд и спросил: «Кстати, а где ты работаешь?»

Мне пришлось проглотить ком в горле, прежде чем ответить ему. Отец впервые проявлял интерес к моей работе... Я был прощен.

Покаяние – это способ разделить ответственность за взаимоотношения. Мы признаем взаимное влияние отца и сына. Зачастую своими поступками мы причиняли ему боль. Поэтому мы должны не только поделиться своими чувствами, но и признать свои ошибки, т.е. действия, которыми нанесли отцу моральный ущерб. Лучший способ наладить мирные взаимоотношения – это покаяться в том, чем вы обидели своего отца. Одно из определений слова «примирять» звучит так: «Удалить всякую враждебность и не оставить никакого препятствия к единству и миру».

#### **4. Простите своего отца**

Прошение – спутник покаяния. Прощение отца – поступок из разряда тех, что в нашей власти. На самом деле, простить гораздо тяжелее, чем признать свои ошибки. Некоторые из нас очень глубоко переживают обиды,

нанесенные людьми, которым было вверено заботиться о нас. И я понимаю возмущение тех, которые воскликнут: «Простить его? Никогда! Разве вы не знаете, как сильно он меня обидел? Я никогда не прощу ему то, что он сделал по отношению ко мне (или моей матери)». Но поймите, что, призывая простить отца, я не прошу вас смириться с его поведением или притвориться, будто ничего не было'. Прощением реально оценивают факты (со всей болью), а затем сознательно решают не обижаться на это. Прощение не зависит от раскаяния вашего отца. Давид Ступ в книге «Примираясь с отцом» пишет: «Наш отец может быть мертв. Или он может до сих пор представлять угрозу нашему благополучию, вследствие чего мы не можем обратиться к нему за примирением. Он может просто не хотеть решения проблем. Однако это не означает, что мы не можем его простить. Прощение – это то, что мы Делаем по собственной инициативе, независимо от его содействия или бездействия. Если мы на самом деле хотим примириться со своим отцом и войти в жизнь радостной целостности, У нас не остается иного выбора, как только простить его».

Возможно, понадобится некоторое время, чтобы действительно простить своего отца. Маловероятно, что после первой же личной встречи с отцом вы сможете быстро его простить, будто бы это так же просто, как включить свет. Дайте себе время, но будьте последовательным, воплощая в жизнь решение, простить своего отца. Возможно, вам понадобится несколько встреч с ним.

# Факты об отце 2

---

## Заметки для примирения

В своей статье - "Если бы я только мог сказать: "я люблю тебя, отец"- Ральф Кейс предлагает семь подсказок сыновьям, которые хотят примириться со своими отцами. Я искренне поддерживаю эти шаги:

1. Проявите инициативу. У сыновей это получается лучше, чем у отцов. Если сын не начнет говорить об этом со своим отцом, то разговор может вообще никогда не произойти.
2. Не начинайте разговор с жалоб, какими бы обоснованными они ни были. Разговор лучше всего начать с выражения своих чувств к отцу, и воспоминаний о его детстве и вашем.
3. Вслушивайтесь в то, что будет говорить отец. Не перебивайте, не спорьте и не сочиняйте в уме возражения против того, что он говорит. Старайтесь найти то хорошее в вашем отце, чего, как вы думали раньше, в нем нет.
4. Старайтесь найти общий язык. Переживаете ли вы то же самое, через что прошел он? У вас есть дорогие воспоминания о проведенном вместе времени? Скажите об этом.
5. Постоянно помните, что ваш отец – тоже сын.
6. Помните: для вашего отца не менее важно услышать, что вы беспокоитесь о нем, чем для вас услышать это от него.
7. Скажите ему обо всем этом. Не медлите. В следующем году может быть слишком поздно – или на следующей неделе, или даже завтра. Возможно, именно сегодня пришло время сказать вашему отцу, что вы любите его.

Источник: «Парад», 7 февраля 1993, с 5.

## 5. Закрепите результат

Выразив свои чувства, вы снимите эмоциональную нагрузку. Покаяние, прошение и уважение примирят вас с отцом. Поступив таким образом, вы получите возможность наладить с ним новые взаимоотношения. Эту возможность необходимо использовать. «Папа, я знаю, что между нами не всегда и не все было хорошо, и сделаю все от меня зависящее, чтобы наши отношения наладились. Я всегда буду твоим сыном, а ты всегда будешь моим отцом».

Время настало. Если вы этого еще не сделали, то сделайте сейчас – произнесите эти три слова, которые так редко произносятся отцом и сыном: «Я люблю тебя. Папа, я люблю тебя».

Это указатель пути. Писатели Роберт Блай и Гордон Долби говорят нам о переходном моменте – моменте, когда юноша становится мужчиной. Мы осознаем, что между мужеством и мальчишеством есть существенная разница. Но когда происходит это превращение? Как заметил Долби, в американской культуре есть несколько переходных моментов, в отличие, например, от африканской культуры, где мальчик, пройдя определенный ритуал, присоединяется к собранию мужчин племени и получает право голоса – становится мужчиной.

Мне кажется, что процесс восстановления поврежденных в прошлом отношений дает возможность приобретения статуса отца. Это не означает, что мы прекращаем быть сыновьями, или что истинный мужчина теряет все мальчишеские качества. Но и такие признаки, как беременность жены и ожидание появления ребенка, не обязательно делают мужчину истинным отцом.

Несколько лет назад я летел в самолете рядом с высоким, плечистым парнем. Мы разговорились, и я рассказал ему, чем мы занимаемся в Национальном Центре Отцовства. «Каждый Может сделать ребенка, – сказал молодой человек, – но чтобы быть отцом, нужно быть мужчиной». Афро-

американский атлет выразил мудрость не по своим годам. Мы живем в обществе, охотно производящем детей, но сколько в нем настоящих отцов?

Примирение с отцом может стать для вас своеобразным рубежом, переходом к отцовству. По существу, вы говорите: «Отец, До сих пор я тратил свои силы и энергию на то, чтобы следовать твоим наставлениям, даже пытался угождать тебе, поскольку ты – мой отец. Но теперь у меня есть свои дети, и я должен всего себя посвятить их воспитанию».

Налаживание взаимоотношений с отцом является вашим высшим достижением как сына. Вы перехватили эстафетную палочку отцовства, следующую дистанцию в забеге нужно пробежать вам.

# Глава 3

---

## Обратитесь к своему отцу

Марвин рос на семейной ферме, расположенной в сердце Америки, в Канзасе. Он был вторым ребенком в семье и получил воспитание, основанное на строгих моральных и религиозных принципах. Он был частью сплоченной семьи, которую объединяли общие задачи: накормить свиней, убрать навоз, заготовить сено. Ежедневные обязанности и забота о ферме объединяли Марвина с его родителями, братьями и сестрами. Каждый день он познавал цену нелегкого труда, взаимопомощи и скромного образа жизни. Он усвоил Золотое Правило – обращаться с другими так, как хотел бы, чтобы обращались с ним. Все эти ценные качества должны были пригодиться ему во взрослой жизни. Они, по существу, были основанием, на котором он успешно построил бы свою жизнь.

Если Марвина в детстве и посещали какие-то сомнения, навязчивые мысли или ощущения того, будто что-то не в порядке, то они моментально вытеснялись массой насущных проблем. Марвин постоянно ощущал заботу и поддержку семьи. Но когда он оставил ферму, чтобы поступить в институт, что-то изменилось. Он начал чувствовать пустоту. Какое-то время она была неопределенной, кажущейся, мечущейся – как мотылек в густом тумане. Но по мере того, как он учился, пустота начала принимать определенную форму, которую можно выразить в трех словах: «Я тебя люблю». Он осознал, что это были слова, которыми они никогда не обменивались с отцом.

Хотя Марвин и знал, что отец любил его, но очень хотел услышать эти слова. Он понимал отцовскую любовь умом, но не чувствовал ее сердцем. И благодаря такому эмоциональному разделению представление Марвина о

любви начало постепенно меняться. Он понял: любовь – это нечто такое, что необходимо заслужить, как уважение. Она зависела от успешного выполнения им своих ежедневных обязанностей.

Но Марвин захотел большего. Когда он прочитал и услышал о других, более глубоких отношениях, то решил попытаться разбить эмоциональный лед в отношениях с отцом. Приехав домой из колледжа на каникулы, Марвин решился сказать три слова, которые никогда до этого не произносились между отцом и сыном: «Я тебя люблю». Но единственным ответом была тишина. Тогда он обнял своего отца, но тот оставался таким же холодным, не зная, как поступить со своими эмоциями. Реакция отца Марвина была сдержанной, как реакция фермера, который неожиданно столкнулся с чем-то, доселе невиданным. «У меня было ощущение, будто я обнимаю фонарный столб», – вспоминал Марвин.

Но парень не сдался. В течение следующих шести месяцев он повторял эту сцену. «Я люблю тебя, отец», – говорил он, обнимая отца. И все же ему не удавалось разбить этот тонкий, но прочный лед – отец оставался холоден. Но Марвин не отступал, он решил продолжать говорить о своей любви к отцу, несмотря на его реакцию. Когда его отец услышал эти слова чуть ли не в десятый раз, он посмотрел на сына и сказал: «Я тоже тебя люблю, сын...»

Это был поворотный момент в отношениях отца и сына. «Он открыл неисследованные территории в наших отношениях», – говорил Марвин. С тех пор Марвин с отцом могли делиться своими снами, мечтами, радостями и невзгодами – они начали понимать друг друга.

## Соединение в разъединенной культуре

Научившись выражать свои эмоции, Марвин и его отец обрели очень важную и часто скрытую силу – силу близких взаимоотношений между людьми. Даже в нашем обществе, которое чтит таких соло-героев, как Джон Уэйн и Сильвестр Сталлоне («Рокки» и «Рэмбо»), у каждого мужчины есть

сердце, которому нужна связь с другими сердцами. Человек создан не для жизни на необитаемом острове. Мы созданы для общения друг с другом. Нормальные отношения дают человеку ощущение собственной значимости. Отношения между людьми являются сутью любой их деятельности.

Первыми двумя шагами оценки наследия прошлого являлись признание влияния своего отца и осознание своих сыновьих чувств, мнений и взглядов. И теперь, признав отцовское влияние и разобравшись со своими чувствами, вы сможете развивать новые отношения со своим отцом (или, если это невозможно, то с «образцом» отца).

### **Соединение прошлого с настоящим**

Желание восстановить отношения ищет связь вашего прошлого с настоящим и будущим. Вы с любовью обнимаете жену и строите совместные планы на будущее. Вы заботитесь о своих детях и видите в них живую связь с будущим. Точно так же, может быть неосознанно, вы стремитесь установить связь со своим прошлым, особенно если это касается вашего отца. Я уже упоминал термин «жажда отцовства». В самом простом и наиболее глубоком смысле он означает желание соединиться со своим прошлым. Роберт Блай пишет: «Около сорока – сорока пяти лет проявляется наше внутреннее влечение к отцу – это желание знать его как можно лучше и быть к нему как можно ближе. Это происходит по необъяснимой причине, по какому-то биологическому расписанию».

Почему так важно научиться по-новому относиться к отцу? Я будто слышу вопросы: «Разве не достаточно, что я покончил со своими негативными чувствами к отцу? Разве я не «похоронил прошлое», чтобы свободно продвигаться к будущему? Не лучше ли мне отдать силы детям, а не развитию отношений, которые всегда были трудными? Разве я не ищу этим себе еще большее разочарование и боль?»

Я сочувствую вашим страхам и предвзятости, ибо сам прошел через это. И одновременно хочу подчеркнуть – сердце отца, будучи исцелено,

должно найти пути столь важного соединения со своим прошлым. Восстанавливая новые и здоровые отношения с отцом, вы согласовываете настоящее с прошлым и продолжаете строить мост, по которому пойдут ваши дети. Этими обновленными отношениями вы соединяете их с историей, традициями и наследием.

В нашей стране мы постоянно испытываем дефицит общения. Одна женщина, приехавшая из Европы, отозвалась о жизни в Соединенных Штатах так: «Пробыв здесь четыре года, я все равно чувствую себя иностранкой, чего со мной не было ни в какой другой стране мира. Соседи между собой почти не общаются, мы редко видим наших соседей и никого из них толком не знаем». Она вспоминает о вечерах в Люксембурге, где они всей семьей могли прогуляться к местному кафе и провести время, весело и оживленно общаясь с многочисленными знакомыми. Она хорошо описала утрату связи между соседями в современной Америке. Но еще сильнее этот бич разобщенности бьет по нашим детям. Каждый год более миллиона детей видят разводы своих родителей, и еще один миллион рождается вне брака.

Разъединение образовало пропасть на пути, по которому передаются культурные ценности. Вот слова бывшего секретаря департамента образования США: «Мы сейчас просим тюрьмы делать то, что когда-то делали отцы, и криминальную судебную систему то, что должны делать родители, школы и соседи».

### **Гарри и его отец**

Чувство разобщенности очень разрушительно и часто оставляет глубокий след. Гарри сейчас за тридцать и он искренне стремится быть хорошим отцом. Но ему нужно многое преодолеть. Его отец оставил семью, когда Гарри было два года. С тех пор они почти не виделись. Благодаря людям, отчасти заменившим ему отца, Гарри никогда не чувствовал особой пустоты, пока у него не появился собственный сын. Тогда влияние отсутствия отца в прошлом стало давать о себе знать.

Недавно дедушка и бабушка Гарри, родители его отца, отмечали золотую свадьбу. За несколько дней до этого Гарри узнал, что отец приедет на юбилей и с волнением ожидал встречи с ним. Однако праздник прошел спокойнее, чем он ожидал. Гарри и два его старших брата, Денис и Мэт, хорошо и приятно провели время с отцом, разговаривая, ремонтируя машину и просто общаясь.

Воскресным вечером Гарри с отцом и братьями отдыхали на веранде и разговаривали. Вдруг отец сменил тему: «Хотите узнать, что произошло, когда вы, мальчики, были еще маленькими?» Гарри сразу понял, что все эти годы отец жил, испытывая чувство вины, и сейчас у него появился шанс «облегчить душу». Он рассказал о своем браке с их матерью, о том, что все эти годы всегда своевременно платил алименты, и еще Гарри услышал шокирующее откровение: «Я не уверен, что являюсь отцом каждого из вас».

Гарри посмотрел на своих братьев. Они внимательно изучали лица друг друга: изгиб уха, форму носа и другие черты. Гарри заметил, что старший брат Денис не похож на отца, в отличие от него и Мэа. Но кто мог знать наверняка? Все трое были в шоке. Их отец – или человек, которого они считали своим отцом – тоже был удивлен, так как думал, что мать давно им все рассказала.

Когда я через несколько дней разговаривал с Гарри, он все еще не оправился: «Никогда не думал, что вопрос законности моего происхождения произведет на меня такое впечатление».

## Мост поколений

Поддерживая или восстанавливая отношения с отцом, вы возводите мост поколений между детьми, отцом, отцом вашего отца и так далее. Вы сохраняете преемственность поколений: «Я являюсь частью рода – людей, носивших такую же фамилию, как и я, – и каждый из них сделал вклад в мою личность». Ощущение причастности к истории подразумевает и

определенную ответственность: «Мы не просто пытаемся выжить вместе, у нас есть предназначение – утверждать и поддерживать доброе имя, которое было нам дано».

Но есть еще более важная причина, по которой вы должны сделать все, что в ваших силах, чтобы построить новые и здоровые отношения с вашим отцом. Она вытекает из простого факта: самое важное для семьи – это общение. Здоровые семьи постоянно общаются, ходят друг к другу в гости и помогают друг другу. Нездоровые семьи зачастую безразличны к такого рода общению и равнодушно относятся к его отсутствию. Когда дети увидят ваши отношения с отцом, а также ваши старания поддержать и укрепить их, тогда им станет ясен ответ на вопрос, который у них обязательно возникнет: «Зачем нужны семьи и что они делают?»

Это нелегкая работа. Мост между поколениями, если он настоящий, должен иметь в своем основании истинную любовь. Разобравшись со своими чувствами к отцу, вы устранили препятствия, которые, возможно, мешали вам любить отца по-настоящему. Эмоциональный груз, принесенный из детства и состоящий из боли и негодования, был пересмотрен, оплакан и сброшен. Теперь вы свободны развивать новые отношения с отцом, основанные на том, чего вы желаете, а не в чем нуждаетесь.

## Сочинитель мечты

Помните историю о Марвине в начале этой главы? Он решил говорить отцу, что любит его, снова и снова, не обращая внимания на холодные ответы. Он наконец освободился и смог проявить безусловную любовь к отцу, донести свои чувства независимо от того, что отец еще не был готов ответить ему тем же. Избавившись от удушливой зависимости от своего эго и возвысившись в духе прощения, он смог достигнуть нового уровня общения, – смог прочесть мысли отца о его отцовской любви. Он вошел в его мечты.

В отличие от отца Марвина, у вас, возможно, был до боли далекий и ужасно грубый отец. Но я уверяю вас, что когда он женился на вашей матери, то не думал так: «Я сделаю все возможное, чтобы жизнь этой женщины и детей, которых она даст мне, была жалкой». Наоборот, скорее всего он говорил: «Я не буду таким, как мой отец. Я постараюсь дать своим детям все, чего недополучил сам». У него были мечты и планы. К сожалению, в отличие от вас, он, очевидно, так никогда и не узнал, как разорвать этот порочный круг и стал жертвой своего наследия так же легко, как и его отец.

Мечты вашего отца, полученные им в наследие от его отца, важны для вас. Они являются частью вашего наследия. Когда у вас появится возможность, спросите: «Отец, если бы ты мог загадать желание для твоих внуков, о чем бы ты подумал?»

Существуют мечты и желания, присущие только вам и вашей семье и отличающиеся от желаний семьи вашего брата или сестры. Вполне возможно, что у вашего отца есть то, что поможет выпустить эти мечты на свободу. Устанавливая новые отношения, вы создаете связь, соединяющую через ваше сердце сердца вашего отца и вашего ребенка. Восстановленные отношения с отцом продолжают бесконечную связь семейных желаний и мечтаний.

## **Выход из темноты**

Если вы любите своего отца и он отвечает вам тем же, то ваши отношения, как отношения Марвина с его отцом, покажут вам чудеса, о которых вы могли только мечтать.

Если отец откроет вам свое сердце, вы начнете понимать не только то, что он делал, но также – почему он это делал. Если ваши с ним отношения в детстве были по большей части нормальными, тогда вы сможете оценить мудрость африканской пословицы: «Каждый был молодым раньше, но никто – старшим». Мы можем оценить лишь то, через что уже прошли, но не в состоянии постичь того, чего еще не испытали.

В любом случае нам следует учитывать опыт своих отцов, даже если он был негативным. Если вы сможете понять, почему ваш отец был именно таким, то сможете не только избежать ошибок, которые делал он, но и положительно ответить на вопрос: «Можно ли вообще быть хорошим отцом?» Если вы отказываетесь исследовать отца и найти причины его недостатков, то подвергаетесь риску впасть в устрашающую безнадежность, смиренно принимая диагноз своего отцовства: «Я несу в себе дефект отцовства и, скорее всего, это непоправимо». Вот почему вам нужно узнать вашего отца – кто он и чем живет. Вот почему вам необходимо развивать отношения с ним. Если его сущность не будет освещена пониманием, вам будет сложно избавиться от неуверенности в своих силах и стать настоящим отцом.

## Знание вашего отца об отцовстве

Наши отцы также могут помочь нам приобрести знания о различных стадиях отцовства. Конечно же, налаживание отношений с отцом не означает, что он поможет вам решить любую проблему. Вам может понадобиться помощь и других мужчин, успешно воспитывающих своих детей, их рекомендации и опыт.

Но есть определенное знание, которое имеют все пожилые отцы (если они жили с семьей, когда их дети росли), – знание того, «что будет дальше». Когда ваши дети растут, каждая стадия их развития ведет вас на неизведанную территорию. По крайней мере, отец может рассказать вам о том, что будет, когда ваши дети подрастут.

Ваш отец является дедом ваших детей. И будучи дедом, он заполняет пробелы вашего отцовства. Некоторые из этих пробелов – житейские. Например, он может присмотреть за детьми, когда вы с женой пойдете в гости. Другие серьезные пробелы Могут заполняться за счет более объективного видения происходящего. Так как ваш отец не несет

непосредственной нагрузки по воспитанию ваших детей, он может со стороны увидеть всю картину целиком, заботливо указав вам то, чего вы не видите вблизи.

Ваши прилежные старания возобновить или поддержать отношения с отцом также демонстрируют вашим детям важность их отношений с их отцом, то есть с вами. Золотое Правило для них гласит: «Поступай с другими так, как хочешь, чтобы поступали с тобой». И как вы поступаете со своим отцом, так же будут поступать с вами ваши дети. Они изучают мир, оценивая различные поступки и события. Самым привлекательным объектом наблюдения для них является отец: наблюдая за ним, они ищут ответы на многие вопросы. «Как должен мужчина обращаться с женщиной?» – задумывается ваш сын, наблюдая за тем, как вы обращаетесь с женой. Но у детей возникает и такой вопрос: «Как должен ребенок относиться к своему отцу?» И снова они смотрят на вас, чтобы получить ответ: «Как папа относится к нашему дедушке?»

## Если ты это построишь...

Эта сцена из кинофильма «Поле мечтаний» является иллюстрацией огромных возможностей новых отношений между отцом и сыном. Уже сумерки, на бейсбольной площадке, построенной на кукурузном поле, ярко горят огни. Главный герой, Рей Кинселла (Кевин Костнер), играет в мини-бейсбол со своим отцом. Каждое попадание мяча в кожаную перчатку сближает их. Они играют в традиционную для отца и сына игру – бейсбол. Однако Рей уже не ребенок. Он мастерски соорудил бейсбольную площадку, благодаря чему его отец смог вернуться, и продемонстрировал свое стремление восстановить отношения. Он даже представил отцу его внучку. Но по необычному замыслу сценария, отец Рея не пожилой человек, а его ровесник. Они одного возраста, но это отец и сын. Они играют в бейсбол. Они общаются. Это нечто новое.

Давид Ступ, писатель-психолог, описывает преимущества таких отношений: «Интересный феномен часто происходит с людьми, когда они окончательно налаживают свои отношения с отцами: совершенно внезапно они чувствуют себя взрослыми... Устраняя разногласия со своим отцом, мы обретаем зрелость. Размышляя о своей недавней поездке к родителям, и осознаем, что впервые не чувствовали себя ребенком в доме родителей».

Обращаясь по-новому к отцу, вы пытаетесь вернуть первоначальный замысел отношений отца и сына, и делаете это в свете того, что осознали за время осмысления прошлого. Вы теперь <sup>вз</sup>рослый, совершенно взрослый человек. Раньше вы, возможно, чувствовали, что «угождать отцу» было главной задачей вашей жизни, но сейчас вы видите, что должны посвятить себя детям и жене. И несомненно, изучая прошлое, вы узнали нечто такое о своем отце (и о себе), о чем никогда не задумывались. Строя новые отношения, все это необходимо учесть.

## Вид новых отношений

Итак, как же будут выглядеть ваши новые отношения с отцом? Я не знаю. Вы определите это сами. Мы уже говорили о «формуле отцовства» – попытке воспитывать детей, руководствуясь набором определенных правил, но нам, возможно, еще нужно предостеречь вас от «формулы сыновства». Устанавливая отношения с отцом, не слишком переживайте. Они сами себя определяют.

Джеймс Каннингем и его отец являются хорошим примером. У Каннингема, как и у Кинселлы, был отец, который играл в бейсбол. Он помнит, как будучи маленьким мальчиком, наблюдал за игрой своего отца, после чего они пили апельсиновый лимонад и ели пирожные.

Хотя Джеймс утверждает, что очень любил своего отца, он никогда не говорил ему об этом. В 1985 году у отца развилась серьезнейшая форма рака. Он не хотел умирать в больнице, поэтому Джеймс старался придать его

палате вид жилой комнаты. Там отец провел последние дни – общался с другими пациентами и смотрел бейсбол по телевизору, окруженный заботой сына и невестки. «Ты знаешь, что мы очень любим тебя», – сказал ему Джеймс однажды вечером. «Это видно», – прошептал отец, Укладываясь спать. На следующее утро он умер. «Я очень скучаю по нему, – говорит Каннингем, – но не чувствую, что между нами осталось что-то недосказанное».

Перед смертью мистер Каннингем со своим сыном смотрел бейсбольные игры по телевизору в уютной комнате, которую Джеймс устроил для него. Они сидели рядом, обсуждая результаты и очки. Вместо того, чтобы получить апельсиновый лимонад от отца, теперь Джеймс сам заботился о нем и даже кормил из ложки в последние дни. Это были новые отношения с новыми ролями, которые открыли для себя Каннингем и его отец в атмосфере любви.

В отношениях Каннингема и Марвина с их отцами есть определенное сходство. Каждому из нас не помешало бы поучиться у них, стараясь установить более тесную связь со своими отцами.

### **1. Начните процесс и продолжайте его**

Наиболее важным шагом Марвина и Джеймса было не только то, что они взяли на себя инициативу начать процесс обновления отношений, но также их усердие и последовательность. Новые отношения не свалились просто с неба. Сыновья приняли твердое решение открыть для себя сердца своих отцов. Марвин, если вы помните, многократно повторял отцу, что любит его, прежде чем тот ответил ему взаимностью. И Марвин, и Джеймс рассматривали свои новые отношения с отцами как процесс, а не как серию бессвязных событий. Оба они сознательно старались улучшить качество и увеличить количество общения.

Если вы сделали попытку уладить свои отношения с отцом, то должны помнить, что это только начало. Чтобы действительно узнать своего отца, вы

должны проводить с ним время. У вас уже был один разговор с отцом – пусть будет и второй, и третий. Но не «подливайте масла в огонь» примирения: оно помогло разжечь костер, но если лить его постоянно и чрезмерно, то можно обжечься. Вы с отцом теперь обрели свободу подтащить бревно к огню, сесть рядом и рассказать друг другу свои истории.

Как Джеймсу и Марвину, вам, скорее всего, самим придется проявить инициативу. Отцы, которые не занимались своими детьми, очень разочарованы тем, что «упустили» многое. И они часто делают заключение, что у них никогда не будет второго шанса наладить отношения со своими детьми, и их отдаленность может являться формой самонаказания. Все отцы помнят давление забот начинающейся карьеры и молодой семьи. В конце концов, ваш отец может просто не хотеть навязываться вам. Так что дело за вами.

## **2. Поделитесь новыми переживаниями**

Если вы внимательно следили за историями Джеймса и Дарвина, то наверняка заметили, что каждый из них старался внести новые элементы в отношения, что привело их к желанию сказать три простых, но важных слова: «Я люблю тебя» – и это не было совпадением. Для многих отцов и сыновей, растущих в среде, где мужчины часто приучены сдерживать свои эмоции, эти слова являются поворотным моментом в их отношениях. Как сказал Марвин: «Это открыло нам неизведанные территории».

Но совместного времяпровождения с отцом недостаточно. Нам необходимо искать способы коснуться души отца. Хорошим началом было бы провести немного времени вдвоем. Взаимные интересы: ремонт машины, посещение баскетбольной игры, работа по дому – могут поспособствовать объединению. Трудно предсказать, что произойдет потом.

Нашим отцам также необходимо чувствовать связь поколений. Вы не только должны проводить время с отцом, но и приглашать его участвовать в вашей семейной жизни. В нашей культуре осталось так мало событий,

объединяющих и собирающих поколения вместе. Дедушка мчится в город на свадьбу внучки, но затем старается не мешать занятым хозяевам готовиться к торжеству. Мы показываемся на похоронах своих дедушек или бабушек, чтобы только «отдать должное». Но, будучи единой семьей родственников, нам нужно находить больше случаев, чем Рождество или День благодарения, чтобы общаться друг с другом.

Исследование семейных традиций предоставляет богатую возможность собираться вместе, а также может послужить тем «вторым шансом» для вашего отца. Можно собраться всей семьей и попросить отца рассказать что-нибудь из его детства. Предоставляя ему роль рассказчика, вы оказываете ценную услугу отцу, себе и вашим детям. Поколения могут быть объединены. Пусть ваш отец покажет вашим детям старый семейный фотоальбом и расскажет истории давно минувших лет. Или же попросите его написать письмо с советами ко дню рождения вашего ребенка.

### **3. Выразите свою любовь**

И в завершение, очень важным является ваше выражение любви своему отцу. Марвин и Джеймс нашли ее сутью их новых отношений с отцами. Настройтесь регулярно заявлять о своей любви. Если вы сказали эти слова однажды, можете повторять их много раз: «Отец, я люблю тебя». Здоровые отношения с отцом – это взаимоподдержка и взаимоуважение. Вы обнаружите, что анализ прошлого – это занятие всей жизни: чем дольше вы живете, тем больше прошлого вам придется анализировать. Это, однако, не означает, что нужно «зацикливаться» на переживаниях прошлого (это называется хронической депрессией). Теперь вы свободны и в состоянии отыскать положительные поступки отца, запечатлевшиеся в вашей детской памяти. Вы даже можете обнаружить некоторые положительные последствия того, что отец причинял вам определенную боль. Теперь вы можете без притворства, обмана и лицемерия сказать, что любите отца. И вы должны говорить это. Часто.

То, как Марвин и Джеймс проявляли свои чувства, является примером безусловной любви. Они желали выразить благодарность своим отцам за то хорошее, что они подарили им, – их детство. Они решили сосредоточиться на хороших качествах своих отцов, а не на плохих, какими бы плохими они ни были. Даром Марвина было разрушение эмоционального отчуждения отца. Дар Джеймса был еще больше – он показал свою любовь, заботясь об отце в его последние дни.

Одним из наилучших способов проявить любовь к отцу и матери в их зрелые годы является ваша забота о них. Хотя наша страна имеет социальную «сеть заботы», а ваши родители могут казаться довольно защищенными и финансово независимыми, – они очень нуждаются в вашей заботе.

Возможно, нам придется быть «родителями» наших родителей и заботиться о них так же, как они заботились о нас. Однажды вам, возможно, придется поднести ложку ко рту вашего отца, как и он когда-то кормил вас. Может быть, будете возить его по делам, как и он возил вас, когда вы были еще школьником.

Хотя все это может быть обременительным, я надеюсь, что забота о родителях никогда не будет бременем для вас. Ведь это честь для сыновей – заботиться о своих пожилых родителях. В отличие от домов престарелых, вы сможете предоставить вашему отцу то, что ему действительно необходимо, – общение. И вы, сын, имеете возможность пережить, как пережил Джеймс, радость самоотверженной отдачи. В ночь перед смертью отца Джеймс сказал ему, что любит его; отец ответил: «Это видно». Пусть последние слова каждого из наших отцов будут такими же.

## Если ваш отец отказывается

А что делать, если по какой-либо причине обновленные отношения с вашим отцом невозможны? У кого-то нет отца, кто-то отдален от него –

эмоционально или расстоянием. Некоторые могут проявлять свои сыновьи чувства, эмоции и действия, но их отцы не хотят отвечать тем же. Отношения, по самой своей сути, подразумевают две стороны, и без участия вашего отца примирение не всегда может быть достигнуто. Если ваш отец не ответит, это доставит вам еще одно болезненное ощущение, такое же, как многие моменты вашего детства. И о нем придется сожалеть так же, как вы сожалели обо всех остальных травмах, причиненных отцом. Но при этом осознайте: вы свободны! Вы выполнили свои сыновьи обязанности. Вы свободны, чтобы продвигаться дальше.

Но продвигаться куда? Как вы можете сделать следующий шаг, если отца нет или он не желает обратиться к вам? Ответом является обращение к «образу отца».

## Поиск образа отца

У нас есть выбор. Нас могут преследовать образы наших отцов – абстрактные образы, которые не могут помочь нам и исчезают, когда мы пытаемся обнять их. Либо мы можем найти другого человека, который будет выполнять роль живого, из плоти и крови, доступного гоэля. «Гоэль» – это еврейское слово, которое переводится, как «кровный заступник». В древние времена, если иудейская женщина становилась вдовой или ребенок – сиротой, общество назначало для этого человека защитника, обычно ближайшего родственника. Гоэль заботился о семье и, по сути, брал воспитание ребенка на себя. Он был искупителем – «искуплял» ребенка из безотцовщины.

Древнееврейская культура понимала необходимость отца. Также и каждый, у кого нет отца, потому что он бросил семью или умер, должен найти такой «образ отца», гоэля.

«Образ отца» – это человек, который выполняет роль отца в вашей жизни. Как я уже сказал, будучи подростком, я не мог позвонить своему отцу.

Он был жив и здоров, но я был изолированным подростком, а он – отдаленным отцом. Однажды я прогулял школу и поехал кататься на своей машине по проселочным дорогам. Я не смотрел на дорогу и внезапно увидел, что еду по обочине и меня сносит в грязную канаву. Я делал все, что мог, чтобы выбраться, но машина увязала все больше и глубже, пока вода не начала протекать внутрь из-под двери. Я был беспомощен.

Я пошел к соседней ферме, чтобы позвонить. У меня и мысли не было звонить отцу. Я позвонил своему деду – он был моим кровным заступником.

Дедушка приехал и помог вытащить машину, после чего сказал:

- Я думаю, тебе лучше рассказать об этом отцу.
- Ты собираешься рассказать ему? – спросил я.
- Нет, будет лучше, если ты расскажешь сам.

Скорее всего, вашим образом отца будет довольно пожилой человек, как Норм Уоллес, один из тех, с кем я мог поделиться своими проблемами и получить дружеский совет. Если ваше детство прошло без отца, вашим кровным заступником может быть дед, дядя или старший брат. Кто бы это ни был – родственник или добрый пожилой друг – он всегда даст вам мудрый, вдумчивый совет и протянет руку помощи, как сделал мой дед.

У детей, я заметил, есть необычная способность отыскивать «образ отца». Я видел это по соседским детям. Я старался быть внимательным и заботливым отцом. Наш дом каждый день был полон детворы. Несколько раз даже приходили ребята с соседней улицы и настойчиво требовали, чтобы я выходил играть в футбол. Этот поиск отца мы несем с собой во взрослую жизнь. Наши поиски облегчает то, что большинство мужчин в зрелом возрасте охотно делятся опытом. Им делает честь то, что мы ищем их.

«Образ отца» найти нетрудно. Просто настройтесь найти человека, являющегося для вас примером полноценного отцовства (и праотцовства) и который пожелал бы вложить часть себя в вас. Постарайтесь чаще встречаться с ним, чтобы поговорить и узнать его точку зрения на

происходящее с вами. Даже если у вас замечательные отношения с родным отцом, «образ отца» все равно может во многом помочь. Некоторым это необходимо, потому что их отцы находятся далеко. Мой отец, например, живет в трех часах езды, в Вичите. Мы говорим по телефону и время от времени я навещаю его, но мне все равно необходимо проводить время с Нормом Уоллсом, человеком, в котором я вижу много отцовских качеств.

Отношения с «образом отца» помогают вам видеть жизнь в другой перспективе, которая зачастую намного мудрее и более объективна, чем ваша собственная. Норм, например, улавливает тонкости отцовства, о которых я бы и не подумал. Он часто дает мне советы, основанные на опыте воспитания собственных детей. Когда я приехал к нему с детьми, он отметил (в своем утвердительном тоне), как быстро они растут. «Твоя дочь будет водить машину быстро», – известил он меня. «Я помню, как Анна (его дочь) начала ездить. Тебе нужно купить своей большую машину, как мы купили Анне. Дети очень легко могут разбиться в маленьких машинах».

Многое из того, что я рекомендовал для развития новых отношений с отцом, можно применить и к «образу отца». Если у вас нет отца, я уверен, что вам необходимо начать развивать постоянные отношения хотя бы с одним человеком, в котором вы можете видеть «образ отца». Если вам не повезло и вас преследует абстрактный образ вашего отца, постарайтесь найти реального кровного заступника. И хотя он не выполнит всех задач, которые были возложены на вашего родного отца, но может поддержать вас в вашем нелегком отцовском труде. Вы будете не один.

# Часть 2

---

Четыре составляющие отцовства

# Введение

---

## Строительство дома

Как-то моя жена Ди позвонила мне в офис и сказала, что наш пятилетний сын Майк вырезал дыру в ватном одеяле, которое ему подарила его тетя. Но хуже всего – он еще и соврал, что не делал этого. Я пообещал Ди приехать домой в обеденный перерыв.

Частью моего отцовского наследия является крайняя ненависть ко лжи. Отец однажды отвез меня в школу, когда занятия уже закончились, убедил сторожа впустить нас и перерыл все в моей парте, чтобы найти невыполненное домашнее задание – я наврал, что потерял его. И когда я ловлю своих детей на вранье, мое отцовское наследие заявляет о себе.

Это была первая обдуманная, сознательная ложь Майка, и я хотел сделать все возможное, чтобы у него не развилась эта дурная привычка. Когда мы вошли в его спальню, он так быстро сообразил, что мне даже не пришлось прибегать к своей программе «КГБ».

- Майк, – сказал я, – ты соврал маме, что не резал это одеяло?
- Да, – залился слезами мальчик.
- Майк, врать нельзя, ты же знаешь.
- Знаю, – сказал он, рыдая еще больше.
- Майк, ты знаешь, кто отец лжи?

Я хотел объяснить ему, насколько ужасна ложь (в Библии сатана назван отцом лжи).

- Да, – сказал он.
- Кто? Кто отец лжи?

Майк громко всхлипнул и, выпятив нижнюю губку, пробормотал:

– Саддам Хусейн.

Вы знаете, как сложно наказывать ребенка, когда вас душит смех и возникает огромное желание обнять его?

В отцовстве есть свои сложности, и поддержание дисциплины – только одна из них. К счастью, иногда она несет с собой радостные моменты. Известный поэт XVIII века Вильгельм Буш писал: «Стать отцом – не мудрено, но быть отцом – не всем дано». И при этом мистер Буш еще не сталкивался со свирепствующей наркоманией, подростковой сексуальной революцией и другими подобными «драконами», которых мы, сегодняшние отцы, призваны побеждать.

В первой части книги я просил вас рассмотреть состояние вашего сердца и подумать об отношениях с отцом, а также о его влиянии на ваши методы воспитания своих детей. Сильное сердце необходимо для марафонского забега, и это мы обсудим в третьей части книги.

Подходящим словом, описывающим вторую часть книги, будет слово «дом». Особенно нас интересуют четыре стены, окружающие собой семейный очаг. Они являются четырьмя основами истинного отцовства: это участие, постоянство, осведомленность и забота.

Ваши отношения с отцом и чувства к нему являются фундаментом, необходимым для сооружения прочного и защищенного дома. Если вы усердно поработали над тем, чтобы уладить отношения со своим отцом, то заложили фундамент, позволяющий «строить» отношения со своими детьми. Но даже хороший фундамент является лишь глыбой бетона. Во второй части мы начнем возводить стены.

Стены могут ассоциироваться с чем-то отрицательным, когда речь идет о воспитании детей. Не замыкайте их в четырех стенах, избегайте жестких крайностей, предоставляйте им разумную свободу. Но стены служат не только для ограничения. Они также защищают от воров, уличного шума и плохой погоды.

Стены помогают определиться. Отец, который действует согласно принципам истинного отцовства, всегда укажет ребенку местонахождение родительского дома, даже если тот собьется с пути. Заботливые и внимательные отцы знают, где установить определенные ограничения, как, например, перила на ступеньках, чтобы его малыш, который только учится ходить, не упал.

Когда я только начинал исследовать проблему отцовства, меня поражало количество источников информации для матерей: книги, общественные семинары, организации, занимающиеся проблемами материнства, и так далее.

- У вас есть что-нибудь для отцов? – спрашивал я снова и снова.

- Для кого?..

Именно такой «ответ», сопровождавшийся удивленным взглядом, я получал на свой вопрос.

Вскоре я понял, что очень мало материала, к тому же разобщенного, который помог бы мужчине стать хорошим отцом. Некоторые думают, что мужчины не читают такого, другие – что им эта тема вообще неинтересна. Но я почувствовал, что у многих уже просыпается понимание важности роли отца. Таким было желание моего сердца, и я слышал то же самое от тысяч других мужчин. Мы хотим быть хорошими отцами и просто ищем какие-то подсказки, руководства к этому. Дайте нам что-нибудь простое и доступное, что-нибудь для широкого применения (возможно, вы тоже это чувствуете, потому и читаете эту книгу).

Я и несколько моих коллег решили провести собственные исследования. Мы изучали историческую литературу, рассматривали научные материалы до 1940-х годов, а затем, чтобы подобраться к самой сути дела, начали брать интервью у мужчин. Начиная с декабря 1987 и до сего дня мы опросили более 10 000 отцов. Мы задали более 600 различных вопросов об их отцовских методах и идеях. В результате мы обнаружили

сорок восемь различных аспектов отцовства, влияющих на то, как мужчина воспитывает своих детей. Но мы не были удовлетворены. Результаты казались слишком сложными, чтобы помочь чем-нибудь. Однако со временем мы заметили схожие направления. Мы обнаружили, что из этих сорока восьми аспектов можно сгруппировать четыре основные составляющие отцовства – качества, необходимые настоящему отцу: участие, постоянство, осведомленность и заботу. Мы назвали их четырьмя составляющими отцовства.

Эти четыре слова – не формула отцовства, а четкая программа, позволяющая шаг за шагом гарантированно достичь успеха. Усилия отца, который пытается манипулировать своими детьми в соответствии с какими-то предубеждениями, обречены на провал однако эти четыре составляющие предлагают то, что необходимо ребенку: определенная свобода действий, возможность самопознания, проб и ошибок, а также все необходимое, что нужно отцу для того, чтобы стать настолько хорошим папой, насколько это возможно. Участие, последовательность, осведомленность и забота, – все эти качества достаточно полно удовлетворяют нуждам современной семьи. Они дают нам пищу для размышления об отцовстве и являются критерием оценки того, насколько мы справляемся с ролью отца. Они назидают и направляют нас.

Просто устанавливая правила и предъявляя различные требования своим детям, мы не сможем полностью удовлетворить их потребности в родительской опеке. Как бы нам этого иногда ни хотелось, но дети не управляются «дистанционкой», как телевизор. Наши дети – личности, принимающие свои решения. Будучи младенцами, они решают, в какую часть дома сейчас ползти и когда именно среди ночи начать плакать. Становясь подростками, они решают, какую одежду носить, каких друзей заводить и в какой колледж ходить. Наши дети сами управляют собой.

Самое лучшее, что мы можем сделать, – это обеспечить атмосферу

защищенности, наставления, заботы и любви, в которой они могли бы расти. Хотя иногда мы должны быть крепкими стенами, которые они не смогли бы пробить, даже хорошо разбежавшись.

Требуемые решения задачи возникают сами собой, и вы должны выполнять их. У вас есть все необходимое, чтобы быть отцом своих детей. Фактически, только вы и можете им быть. Ваша жена может быть их мамой, их учителя – учить их, тренеры – тренировать, государство – заботиться о них, другие люди могут быть для них отчимами, но только вы можете быть им отцом. Вы обладаете той же силой и властью – властью отца, которой обладал ваш отец.

Если вы принимаете участие в жизни своих детей, постоянны в этом, знаете об их нуждах и окружаете их заботой, то они вырастут сильными, женятся и будут иметь своих детей, всегда имея правильное представление о том, кто такой отец. Ваши старания по созданию положительного «образца отца» будут ежедневно свидетельствовать о его почетном звании.

А теперь давайте построим дом.

# АНКЕТА ОТЦА № 3

## Четыре составляющие отцовства

Эта анкета разработана с целью помочь вам ответить на вопрос: «Где я нахожусь?» относительно каждой из четырех составляющих отцовства, а также выявить недостатки и найти способы их устранения. Поработайте над этим тестом. Прочитав следующие четыре главы, вы сможете подсчитать баллы для каждой из четырех составляющих и узнать результат, просуммировав результаты «Анкет отца».

### **Инструкция:**

Решите, насколько точно следующие определения отражают истинное положение вещей. Обведите цифру перед номером соответствующего определения: *1 = В основном нет; 2 = В чем-то нет; 3 = Неопределенно; 4 = В чем-то да; 5 = В основном да.* Если ваши дети уже не живут с вами, вы можете ответить, вспоминая время, когда они жили с вами. Если дети еще слишком малы, подумайте о том, что вы будете делать на основании опыта, который у вас уже есть.

- |           |     |  |
|-----------|-----|--|
| 1 2 3 4 5 | № 1 | Мой ребенок и я часто делаем что-нибудь вместе.                            |
| 1 2 3 4 5 | № 2 | Мое настроение не меняется слишком резко.                                  |
| 1 2 3 4 5 | № 3 | Я понимаю, что в моем ребенке должно меняться по мере того, как он растет. |
| 1 2 3 4 5 | № 4 | Мне несложно подбодрить моего ребенка.                                     |
| 1 2 3 4 5 | № 5 | Дети сопровождают меня, когда я езжу по делам.                             |
| 1 2 3 4 5 | № 6 | Я стараюсь придерживаться ранее установленных методов воспитания детей.    |
| 1 2 3 4 5 | № 7 | Я знаю, что радует моего ребенка больше всего.                             |
| 1 2 3 4 5 | № 8 | Я хвалю своих детей, когда у них что-то хорошо получается.                 |
| 1 2 3 4 5 | № 9 | Я часто читаю сказки моему ребенку.  |
| 1 2 3 4 5 | №10 | Я довольно предсказуем в моих отношениях с детьми.                         |
| 1 2 3 4 5 | №11 | Я знаю, чем лучше всего заинтересовать своего ребенка.                     |
| 1 2 3 4 5 | №12 | Я выражаю нежность к моим детям.   |
| 1 2 3 4 5 | №13 | У меня с ребенком много общих занятий.                                     |
| 1 2 3 4 5 | №14 | Черты моего характера неизменны.   |
| 1 2 3 4 5 | №15 | Если моему ребенку стыдно, я вижу это.                                     |
| 1 2 3 4 5 | №16 | Я постоянно говорю своим детям, что люблю их.                              |
| 1 2 3 4 5 | №17 | Мы с ребенком часто веселимся вместе.                                      |

- 1 2 3 4 5 №18 В своих отцовских обязанностях я почти всегда постоянен.
- 1 2 3 4 5 №19 Я мог бы перечислить большинство из неудач моего ребенка за последнее время.
- 1 2 3 4 5 №20 Я показываю своим детям, что мне не безразличны их проблемы, когда они рассказывают о них.
- 1 2 3 4 5 №21 Я провожу много времени с ребенком.
- 1 2 3 4 5 №22 У меня каждый день приблизительно одинаковое настроение.
- 1 2 3 4 5 №23 Я знаю, как меняются эмоциональные потребности моего ребенка со временем.
- 1 2 3 4 5 №24 Я говорю своим детям, что они очень много для меня значат.
- 1 2 3 4 5 №25 Мой ребенок часто помогает мне в моей работе.
- 1 2 3 4 5 №26 Я чувствую, что мои отношения с детьми почти не меняются.
- 1 2 3 4 5 №27 Я знаю, чего вполне следует ожидать от моего ребенка в его возрасте.
- 1 2 3 4 5 №28 Когда мои дети расстроены, я обычно пытаюсь выслушать их.
- 1 2 3 4 5 №29 Пару раз в неделю я играю со своим ребенком в игры.
- 1 2 3 4 5 №30 Мои дети знают, чего от меня ожидать.
- 1 2 3 4 5 №31 Я знаю, что нужно моему ребенку, чтобы вырасти зрелым, ответственным человеком.
- 1 2 3 4 5 №32 Я указываю моим детям на качества, которые мне нравятся в них.

© 1994, Национальный Центр Отцовства

# Глава 4

---

## Участие

Вот небольшая математическая задача: сколько стоит участие отца в жизни его детей? А именно: сколько, в долларах и центах, стоите вы для своих детей? Думаю – для кого как.

Для Тони Ла Русса, менеджера бейсбольной команды высшей лиги Сент Луис Кардинале, эта сумма составляет шестнадцать миллионов долларов. Именно столько потребовали две его дочери во время судебного процесса по поводу отсутствия его вклада в воспитательный процесс. Теперь одной из них двадцать семь лет, другой – двадцать пять. Они были разлучены с отцом в раннем возрасте и он постепенно исчез из их жизни. Они утверждают, что пытались наладить с ним отношения, но он отверг их.

Я никого не хочу обвинять. Возможно, эти женщины хотят урвать часть отцовских денег; может, они искренне надеются все-таки наладить с ним взаимоотношения. Каковы бы ни были их мотивы, сумма, в которую они оценили причиненный им моральный ущерб, составила целых шестнадцать миллионов долларов. Даже если вычесть расходы на адвокатов и прочие издержки, все равно – цена отцовского участия довольно высока.

Один хорошо известный человек пообещал своему сыну, что придет на его день рождения. Они заранее составили план мероприятия и сын считал оставшиеся до дня рождения дни. Но потом, за несколько дней до этой знаменательной даты, папе представилась возможность в тот самый день произнести важную речь, которая принесла бы ему несколько тысяч долларов гонорара. Отцу не хотелось нарушать обещание, данное сыну, Поэтому он усадил мальчика и попытался заключить с ним сделку. «Знаешь,

сынок, – сказал он, – меня пригласили произнести Речь, и поскольку я не смогу присутствовать на твоём дне Рождения, я дам тебе тысячу долларов». Мальчик подумал несколько секунд, посмотрел на своего отца и сказал: «Нет, я бы хотел, чтобы ты все-таки пришел».

Папа, смотри на это, как хочешь: шестнадцать миллионов за двадцать лет или тысяча в день. Наши дети очень ценят наше время и присутствие – наше участие. Давайте будем уверены в том, что не обсчитаем их.

Первая стена, которую возводит хороший отец в своём доме, это стена участия – первое из четырёх отцовских измерений. Первая стена всегда самая важная, потому что часть её лежит на краеугольном камне, по которому равняются остальные три стены. Будет здание стоять ровно или нет – это зависит от надёжности фундамента и точности возведения первой стены.

Таким образом, участие многое определяет в остальных трёх отцовских измерениях. Невозможно быть последовательным, осведомленным и заботливым по отношению к детям, не принимая никакого участия в их жизни. Участие обеспечивает жизненно важную среду для восполнения нужд детей, давая им возможность расти и быть здоровыми.

## Достоинства участия

Как мы уже упоминали, участие отца в жизни ребенка оказывает положительное влияние на его развитие. В соответствии с этим дети, отцы которых принимают активное участие в их жизни, отличаются от сверстников, чьи отцы мало интересуются ими, или не имеющих отца, тем, что:

- более уверены в себе в незнакомой обстановке;
- способны лучше справляться с неприятностями;
- легче адаптируются, спокойнее переносят изменения;
- у них более развито чувство собственного достоинства.

Исследования Гарвардского университета, которые проводятся уже двадцать шесть лет, приводят еще несколько положительных результатов участия отца в судьбе ребенка:

- дети, вырастая, становятся более доброжелательными людьми;
- у них более высокие требования к себе, поэтому и успехи – выше средних;
- они более коммуникабельны.

Думаю, что большинство из вас будут не слишком удивлены этой статистикой. Не нужно быть нейрохирургом, чтобы понять важность участия. На вопрос: «Как улучшить отношения отца с детьми?» любой здравомыслящий мужчина, скорее всего, ответит: «Проводить с ними больше времени». Это просто и естественно для просвещенного отца – принимать участие в жизни своих детей. Но участие настолько важно, что без него вы не сможете быть даже посредственным отцом, не говоря уже о большем.

И все же, если необходимость участия так очевидна и важна, то почему лишь немногие из нас проводят достаточно времени со своими детьми?

По мнению Генри Биллера, на протяжении многих лет занимающегося исследованиями в области отцовства, количество времени, ежедневно проводимого отцами со своими детьми, в США не превышает в среднем тридцати минут. Биллер также заметил, что всего около 25% мальчиков и девочек общаются с отцом в течение часа.

В результате опроса учащихся 6-12 классов, проведенного Исследовательским Институтом Миниаполиса (Миннесота, США), почти 20% детей сказали, что у них не было нормального общения (хотя бы 10 мин. в день) со своими родителями за последний месяц. Это говорит о том, что существует большая разница между тем, что мы считаем правильным, и тем, как мы поступаем.

## Уникальный вклад отца

Участие отца в жизни детей уникально. Конечно, мы могли бы составить список выгод материнского участия. Но мы совершили бы ошибку, предположив, что эти списки совпадают. Даже если бы вы могли устроить так, чтобы ваша жена была с детьми сто шестьдесят восемь часов в неделю, даже если бы вы позволили себе нанять пару частных учителей, тренеров и священников, и даже если бы у вас имелись лучшие учебные пособия, – вам бы никогда не удалось достигнуть того, о чем говорят результаты исследований: роль отца в жизни его детей уникальна, Мать не может сделать того, что делает он. Исследования свидетельствуют о незаменимости отцовского участия. Репортер Карла Кантор описала неожиданные результаты недавнего исследования: взаимоотношения отца и ребенка оказались более важными, чем ребенка и матери, когда изучались способности ребенка научиться состраданию. Фактически мы все больше убеждаемся, что такого понятия как «родитель», не существует. Существует мать, которая делает свой уникальный вклад в процесс воспитания, и отец, вклад которого по-своему уникален.

Даже дети видят эту разницу. Педиатр и автор научных книг Берри Бразелтон отмечает, что уже трехнедельный ребенок реагирует по-разному на мать и на отца. Когда приближается его отец, он выгибает плечи и поднимает брови как будто в ожидании игры.

Детям нужна родительская команда – мужчина и женщина. Традиционно в этой команде роли распределялись так: отец обеспечивает, мать заботится. Но мы находим все больше доказательств того, что только это полноценно не обеспечивает потребности ребенка. Чтобы вырасти здоровыми взрослыми, детям нужны сердца их отцов, а не только их кошельки.

И что немаловажно – участие приносит значительную пользу нам

самим. Результаты некоторых опросов показывают, что участливые отцы, чувствующие свою важность для детей, более счастливы в браке и при этом преуспевают не хуже тех, кто пренебрегает детьми ради карьеры.

## Добрая новость: участие отцов возрастает

К счастью, по нашим оценкам, внимание отцов к детям растет. В 1970 году только 30% американцев считали, что отцу важно проводить не меньше времени с детьми, чем матери; к 1986 году эта цифра возросла до 91%. Опросы показывают, что изменение отношения к этому вопросу подтверждается и на практике. Двадцать пять лет назад отцы тратили на воспитание детей не более трети того времени, которое уделяла мать. Но сейчас исследования показывают, что отцы проводят с детьми в два раза меньше времени, чем матери.

Это может означать одно из двух: или отцы проводят больше времени с детьми, или матери – меньше. Вероятно, и то, и другое. Мультфильм «Дунсбург» комментирует эту ситуацию - Джиджи, напряженно работающая жена, спрашивает своего мужа Рика: «Я знаю, что ты любишь Джефа (их маленького сына) не меньше меня. Но почему же тебя не мучает так сильно, как меня, то, что у тебя нет времени для него?» Рик отвечает: «Ну, это потому, что я провожу с ним гораздо больше времени, чем мой отец со мной. А ты – меньше, чем твоя мать. Следовательно-

но, ты чувствуешь вину, а я очень горжусь собой».

Можно исписать немало страниц, взвешивая все «за» и «против» таких изменений. Но я хотел бы подчеркнуть лишь то, что отцы по какой бы то ни было причине понимают, что им необходимо уделять больше внимания детям. Это очень важный первый шаг. И если вы скажете: «Ну хорошо, я попытаюсь проводить со своими детьми больше времени, чем мой отец со мной» – я поздравляю вас! Добро пожаловать в компанию отцов.

## Как вы произносите слово «любовь»

Ничто не заменит времени, проведенного отцом со своим ребенком. Джад Свихарт несколько лет назад написал книгу, которая называется «Как ты произносишь "Я люблю тебя"?» Он исходит из того, что существует великое множество способов выразить любовь тому, кто тебе не безразличен, но не всегда они позволяют найти путь к сердцу любимого. Например: муж работает шестьдесят часов в неделю, чтобы купить своей жене хорошие вещи, но она променяла бы все это на несколько ласковых слов, потому что именно они дают ей ощущение того, что ее любят. Эти способы проявления любви различаются взрослыми, но я убежден, что дети, по крайней мере до подросткового возраста, понимают любовь одинаково. Вы можете покупать им шарики со словами «я тебя люблю», можете заботиться о том, чтобы они получали необходимое количество объятий в День, можете даже стать на голову, привлекая их внимание. И хотя все это само по себе весьма зрелищно и замечательно, но вряд ли будет оценено ребенком по достоинству. Почему? Потому, что для него любовь гораздо более значимо выражается Другим словом: В-Р-Е-М-Я.

Однажды, выступая в Сиэтле, я получил из зала записку. «Мой отец – мультимиллионер, – говорилось в ней, – он зарабатывает сто долларов в час. Если бы у меня были сто долларов, я купила бы у него час времени».

Кларк Смит, наш друг в Национальном Центре Отцовства, Предоставил превосходную словесную иллюстрацию для родителей и учителей: «Отцовство – это пастбище, окруженное забором времени. Длина забора определяет размер отношений. Увеличьте ваше родительское время хотя бы немного и отношения вырастут очень сильно. Сократите забор на полметра и вы увидите, насколько пастбище уменьшится».

## Что говорят дети?

Качество отношений детей с отцом можно определить количеством времени, которое он проводит с ними. Эту истину я много раз наблюдал в реальной жизни. Каждый год Национальный Центр Отцовства спонсирует конкурс детских рассказов. В основном дети пишут о времени. Я много раз выискивал в их рассказах какие-нибудь мудрые наблюдения, но постепенно понял, что для них важнее всего элементы, из которых складываются отношения с отцами. Именно эти элементы говорят им о том, что папа любит их. Вот три таких примера:

*Тимми: «Мой папа любит меня. Он играет со мной. Мы ходим с ним в парк. Он покупает мне мороженое. Мы ходим купаться. Папа помогает мне делать домашние задания. Он любит слушать, как я читаю свои учебники. Он играет со мной в бейсбол. Мы вместе ходим выгуливать собаку. Он часто щекочет меня».*

*Бетони: «Он бегают и ловит меня. Вечером он укрывает меня одеялом и молится со мной. Когда мы ходим на пляж, и он плавает, я сажусь ему на спину».*

*Лейг: «Однажды мы с папой залезли на большое-большое дерево. Он обвязал себя и меня веревкой для страховки, и мы залезли на самую верхушку. А еще он научил меня мыть посуду очень горячей водой, чтобы все микробы смывались с тарелок и чашек».*

Во всех этих письмах есть кое-что общее: простота. Плавание, мороженое, молитвы, щекотка, мытье посуды, лазанье по деревьям, ответы на вопросы. Ник Стиннет, профессор колледжа по вопросам развития личности и семьи, пишет:

*«Самые дорогие семейные воспоминания людей – это обычно очень простые и не выдающиеся события. Им запоминаются такие моменты, как совместный обед, визит к дяде или то, как папа катал их на санках: просто вместе делать что-нибудь приятное.*

*Причем запоминаются не только развлечения, но также и работа.  
Ведь все мы знаем, что совместный труд объединяет».*

# Факты об отце 3

---

## Воспитание и природа

Между социологами и криминалистами постоянно продолжаются споры о воспитании и природе. Одни говорят, что преступные наклонности – это врожденное качество. Другие утверждают, что люди становятся преступниками вследствие неполноценного воспитания и безразличного отношения (или отсутствия) отцов. Национальный Центр Отцовства проводит семинары в различных учреждениях, включая исправительные. Один заключенный написал это письмо в качестве упражнения для работы над описанием своих чувств к отцу.

*«Привет.*

*Я пишу тебе только по одной причине: потому что я пытаюсь быть лучшим отцом, чем был ты. И это не сложно – ты же полный идиот, а я нет. По крайней мере, стараюсь им не быть. Хочу сказать тебе, что я думаю о своем детстве. Оно мне очень не нравилось по одной простой причине: у меня не было тебя, когда ты был нужен. У меня столько вопросов к тебе. Я не знаю, о чем еще написать, потому что не помню своего детства – оно было плохим».*

---

## Время: качество или количество?

Этот вопрос уже поднимался и, возможно, вы тоже иногда думали: «Дело не в том, сколько времени я провожу с моими детьми, а в качестве совместно проводимого времени». Во-первых, это заявление сделано исключительно с точки зрения взрослого. Взрослые считают, что интенсивность может компенсировать все что угодно. Возможно, у нас не

получается погулять с ребенком раз в день, но мы можем слетать в Диснейленд раз в год. Что лучше: гулять по улице или покататься на американских горках?

Дети, что видно из их рассказов, находят радость в мелочах, и именно в повседневной, простой деятельности они видят проявление отцовской любви. Для них важнее присутствие отца, чем его подарки.

Во-вторых, не следует противопоставлять качество и количество проведенного с ребенком времени, как будто возможно либо одно, либо другое. Это все равно, что пойти к фермеру и спросить его: «Как бы вы лучше использовали свое время – засевая поле или собирая урожай?» Ясно, что это глупый вопрос, потому что одно зависит от другого: не посеешь – не пожнешь. Мы никогда не достигнем качества, если не будем стремиться к нему часами. Высококачественные отношения являются «урожаем» для нас, отцов. Но отец, который пытается собирать урожай все время, выискивая только качественные плоды отношений, очень скоро обнаружит себя в пустыне. Количество времени необходимо для его качества.

Зачастую мы рассматриваем свои отношения с детьми односторонне, как возможность лучше узнать их. Но не стоит забывать о том, что для детей не менее важно хорошо знать своего отца: его ценности, радости, переживания, характер, привычки. Другими словами, участие позволяет ребенку заглянуть в сердце своего отца. В этом и заключается связь отца с ребенком – их гармоничные взаимоотношения.

## Стратегии понимания

Мой друг Пол – очень внимательный отец. Он работает сорок часов в неделю и выбрал работу, которая позволяет ему быть с семьей каждый вечер и в выходные дни. Ему нравится проводить время со своей дочерью Сюзан. Они любят играть на полу в гостиной, и перед сном он читает ей рассказы. Синди немного старше. Уделить внимание ей означает отвезти ее в

спортивную секцию и поддержать во время выступлений, а также посидеть рядом с ней за столом, заваленным учебниками и тетрадями с домашним заданием.

Иногда у Пола есть и свои дела. «Я еду в магазин, – провозглашает он, – кто-нибудь хочет поехать со мной?» Часто Синди или Сюзан присоединяются к нему. Его самого маленького сына зовут Яков. Внимание к этому малышу, помимо всего прочего, означает также и смену пеленок. Всем этим Пол занимается каждый день.

Чтобы дать определение сути участия, вовсе не нужно долго размышлять. Поэтому нам ни к чему обсуждать различные способы и стратегии участия. Я просто не хотел бы усложнять то, что должно оставаться простым. В общих чертах, участливый отец – это тот, кто участвует в жизни ребенка.

Майкл Ламб, исследователь Департамента здоровья США, предлагает такое описание: «Отцы проявляют участие тремя основными способами: вовлечением, доступностью и ответственностью».

## **1. Привлечь ребенка**

Привлекая ребенка к какой-либо совместной деятельности, отец получает возможность провести с ним определенное время. Например: отец просит сына-подростка помочь ему заменить шину; идет покупать школьные принадлежности вместе с Дочерью; предлагает прогуляться вниз по улице, чтобы купить мороженое или йогурт; посещает выступление детского хора и баскетбольную игру.

Мои дети хотят, чтобы я участвовал в их делах. Они часто планируют свои вечера с учетом моей доступности и возможности заниматься ими. И если я не проявлю к ним интереса, проявят Другие – улица, телевизор, соседи и друзья.

Вы можете совместно выполнить какую-то работу, вместе сходить куда-нибудь, просто прогуляться. Важно то, что вы строите крепкие

взаимоотношения со своим ребенком и оставляете в его памяти приятные воспоминания.

## **2. Будьте доступны**

В отличие от вышеизложенного, доступность – это незапланированное время, т.е. быть в распоряжении ребенка и при этом не обязательно заниматься чем-то вместе с ним. Вы можете уделять внимание своему ребенку и радоваться его присутствию, даже если вы заняты своим делом. Доступность также развивает в ребенке чувство того, что он может рассчитывать на вас даже в ваше отсутствие. Вы, например, можете дать ребенку номер своего рабочего телефона и сказать: «Ты можешь в любое время позвонить мне, если понадобится» – и ребенок знает, что вы всегда откликнитесь на его звонок.

## **3. Возьмите на себя ответственность**

Ответственность подразумевает постоянную, даже в повседневных мелочах, заботу: кормить с ложечки, вытирать нос, менять подгузники, отвозить на занятия и игры; готовность всегда удовлетворять нужды ребенка – как простые и обыденные, так и жизненно важные.

В офисе Национального Центра Отцовства висит репродукция картины 1800 года, которая называется «Изнуренный». Оригинал был написан во время эпидемии чумы в Великобритании. На картине изображен больной мальчик, лежащий на кровати в пустой комнате. Возле кровати на стуле сидит отец. Голова его откинута, глаза закрыты, скрещенные ноги в тяжелых ботинках устало вытянуты. Я представляю, что отец провел всю ночь, присматривая за ребенком, возможно, борясь за его жизнь. Нет никакого намека на то, что отец хоть немного разбирается в медицине, но под его стулом стоит небольшая тарелочка. Вероятно, он использовал ее, чтобы кормить ребенка бульоном или наполнял водой для того, чтобы прикладывать к голове ребенка компресс. Возле его ног лежит открытая

книга. Однако самая заметная деталь картины – это маленькая ручка ребенка. Она крепко держится за рукав отца, чуть выше локтя. Ребенок черпает силу от отца. Он прожил еще одну ночь. Эта картина иллюстрирует два других аспекта участия. Я представляю себе, что время от времени отец активно занимался ребенком – читал ему или шептал успокаивающие слова, в то время как охлаждал его лоб. Отец был наготове. Мне нравится думать, что ребенок знал: его папа всегда рядом, готов поговорить с ним, помочь, когда поднимается температура. Он нес ответственность, заботясь о своем больном сыне. То, что он делал, на самом деле было очень просто – и в то же время невероятно тяжело.

Эта картина говорит мне также о том, что участие означает самопожертвование. И вне зависимости от времени дня или ночи отец был там, ответственный и причастный. И именно здесь, я думаю, мы начинаем понимать, почему лишь немногие из нас проводят достаточно времени со своими детьми. Чтобы на самом деле принимать участие, мы должны жертвовать своими интересами.

## **Факторы, влияющие на ваше участие**

Принимать участие в жизни детей – непросто. В этом, как может показаться, содержится противоречие, так как мы упомянули, что уделять внимание нашим детям вовсе несложно. Однако участие в жизни детей требует преодоления ряда преград. Ламб выделяет четыре фактора, определяющих участие отца в жизни детей: его навыки, поддержку, работу и мотивы. Вы должны знать себя, как отца, в каждой из этих сфер и иметь желание жертвовать.

### **Наши навыки**

Друг моего детства Дуг был непревзойденным на баскетбольной площадке: быстрым и ловким, точно знал, где и в какое время находиться и легко попадал в кольцо из трехочковой зоны. Понаблюдав за его игрой, вы

сразу согласились бы, что это одаренный человек. Но я помню, как однажды мы пошли кататься на водных лыжах. Внезапно он оказался таким неуклюжим и неспособным, особенно на фоне другого парня, который поражал всех своими трюками на одной лыже. Впоследствии Дуг отказывался идти с нами куда-либо, кроме как играть в баскетбол.

По-моему, похоже ведут себя многие отцы, если рассматривать их родительские навыки. Встречаются люди, имеющие врожденный дар быть хорошими родителями. Для большинства же приобретение навыков, необходимых для воспитания детей и уверенности в себе, – это результат упорного труда. Может быть, у нас никогда не было возможности долго находиться возле детей и нас никто не учил, как делать все «правильно». Нам становится неудобно, и мы возвращаем ребенка жене. Это не потому, что мы менее способны, чем жены, а из-за недостатка практики и стремления проявлять участие в тех сферах, где чувствуем себя более уверенно. Как сказал мне один отец, жалуясь на недостаток своих отцовских навыков: «Мне просто не очень нравится находиться среди детей». Я не думаю, что ему не нравятся сами дети. Он просто не знает, как обращаться с ними.

В результате многие чувствуют себя неадекватными отцами. Им недостает уверенности в себе, поэтому они возвращают ребенка жене. Первое, что должны сделать такие колеблющиеся отцы, это уладить свое прошлое, то, о чем мы говорили в первой части книги. Как мы попытались показать, существует прочная связь между отцами прошлого и настоящего. Во-вторых, неуверенные в своих навыках отцы должны обратиться к источникам этих навыков: читать книги, посещать семинары и, что очень важно, обратиться за поддержкой к другим отцам.

## **Поддержка**

В процессе становления молодому отцу необходима поддержка – отцов, которые выполняют те же задачи, пожилых людей, умудренных

опытом, а также своей супруги. Но, получая эту поддержку, мы должны различать в ней применимое к нашим случаям. Ламб пишет: «Вряд ли отцы будут активно участвовать в жизни своих детей, если другие – жены, родственники, друзья, коллеги – не поддержат и не одобряют подобное поведение». Наиболее влиятельной в этом, вероятно, является ваша жена. Задав тысячам отцов по всей стране вопрос: «Кто больше всего влияет на ваше отцовское участие?», мы получили самый популярный ответ: «Моя жена». Поддержка наших жен дает нам силы стойко продолжать, даже если мы делаем ошибки или когда приходят подростковые годы и награда за отцовство вообще исчезает.

Но жены могут также и помешать нам. Если жена всегда хочет, чтобы маленький Тимми был одет «именно так», а не так, как хочет муж, тогда у него вскоре вообще пропадет интерес к внешнему виду ребенка. Сама того не подозревая, она разрушила его участие в жизни малыша. Или, возможно, она критикует методы воспитания ребенка, воздвигая еще один барьер перед доброжелательными стараниями отца. Как выразился профессор психиатрии Майкл Даймонд: «Мать – это привратник отцовства. Она может либо впускать его, либо затворять перед ним дверь к детям».

Мы также слышим от других людей комментарии со смесью поддержки и иронии. Многие мужчины считают отцовство чем-то несерьезным. Когда отец идет домой к семье, а не на футбол, его могут часто подначивать: «Идешь домой – пеленки менять?» Многие внешние раздражители могут заставить отца чувствовать себя «не в своей тарелке».

## **Влияние работы**

Однако с большей частью осуждения своей отцовской преданности отец сталкивается на работе. Редко когда фактор отцовства всерьез воспринимается в деловом мире. Большинство наших начальников никогда не предлагают нам взять выходной, чтобы уладить дела в семье. От нас просто требуют, чтобы мы хорошо выполняли свою работу. Просьба о

выходном ради детей может даже посеять сомнения в компетентности этого работника. Элен Галински из Института семьи и работы говорит, что если мужчина берет выходной по семейным обстоятельствам, «его не считают "молодым львом". Он не рассматривается как серьезный и надежный работник».

Я думаю, мне не нужно убеждать вас в том, что нас, отцов, иногда угнетает противоречие между работой и семьей. Это всего лишь вопрос приоритета. Но с другой стороны, эти приоритеты основаны на ряде других, более важных ценностей. Многие мужчины оправдывают свою незначительную роль отца тем, что они должны делать то, что от них требует работа. Они же, в конце концов, обязаны обеспечивать своих детей. Но в большинстве случаев они не улучшают свою роль отца не потому, что должны работать, а потому что не хотят заниматься детьми.

В нашем обществе мужчине легче найти себя в работе, чем в семье. В основном это происходит из-за чувства разобщенности, описанного в третьей главе. Человек часто придает значение только четкой и быстрой отдаче от работы. Работа, хотя и берет много, но предлагает взамен довольно быстрые награды, такие как премии, повышения зарплаты и новые должности. В придачу к дополнительным деньгам эти награды также удовлетворяют глубокую внутреннюю потребность во власти, признании и успехе.

Короче, деловой мир предлагает быструю еду для голодного эго. По сравнению с ним отцовство приносит плоды не так быстро. Сколько раз, например, вы слышали «спасибо» от ваших детей за последний год? И когда очень важная, уважаемая обществом особа похвально отзывалась о вас, потому что вы отвезли своего ребенка на футбольную тренировку, хотя и опоздали на работу?

### **Мотивы: вклад в будущее**

Что касается мотивов, отцы должны рассматривать воспитание в перспективе. Они должны видеть дальше, чем стремление получить

немедленную благодарность, признание, власть и продвижение по службе, которые предлагает нам мир бизнеса. Помните об уникальном вкладе отца. Он вечен. Только отец может истинно любить, заботиться и обучать. Вы единственный человек, который может быть истинным отцом ваших детей.

Хороший отец вкладывает часть себя в своих детей. Такие вклады требуют безусловной любви и желания жертвовать. Это тяжелый труд, не дающий моментальной отдачи. Большинство финансовых консультантов скажут вам, что сбережение денег – это не чудесный процесс роста, как будто вы сажаете дерево, чтобы прийти через двадцать лет и обнаружить огромную, массивную структуру. Положив 100 долларов в банк, вы не рассчитываете нажать состояние через пять лет. Сбережения делаются всю жизнь: вы вкладываете понемногу каждый месяц, и ваш капитал соответственно увеличивается.

Вклад денег является хорошей аналогией отцовству, так как наше время и силы тоже очень ограничены, и участие состоит из этих ежедневных вкладов в наших детей. Если вы выслушаете, как пятилетний сын расскажет вам свою историю пусть уже в десятый раз, вы сделаете небольшой вклад в его жизнь. Когда ваша дочь переживает, что не умеет подавать в волейболе, возьмите ее в зал, поиграйте с ней, и вы сделаете еще один маленький вклад. Если дети зреют в такой атмосфере, вы будете удивлены, когда увидите, сколь многого они достигнут, аккумулируя эти постоянные вклады времени и усилий.

Участие – это первая стена, которую нужно построить в доме. Она будет иметь огромное значение для трех остальных стен: постоянства, осведомленности и заботы.

Старая поговорка гласит: «Рука, качающая колыбель, правит миром». Вдумайтесь в эти слова. Будучи отцами, мы воздвигаем дома, защищающие и укрывающие лидеров грядущего поколения. Неужели мы будем пренебрегать своими обязанностями и позволим другим хитрым няням

укачивать своих детей? Возможно, нам пора выключить эту кассету, которую мы включили, чтобы занять и успокоить детей? Пришло время качать их на собственных руках, пришло время окунуться в загадочный и требовательный мир наших детей.

# АНКЕТА ОТЦА № 4

---

## Участие

### **Инструкция:**

Перенесите ваши ответы из «Анкеты отца № 3» и проставьте напротив соответствующих номеров. Просуммируйте баллы в графе «итога».

	Ваш балл:
№ 1 Я и мой ребенок часто делаем что-нибудь вместе:	_____
№ 5 Дети сопровождают меня, когда я езжу по делам:	_____
№ 9 Я часто читаю сказки моему ребенку:	_____
№ 13 У меня с ребенком много общих занятий:	_____
№ 17 Мы с ребенком часто веселимся вместе:	_____
№ 21 Я провожу много времени с ребенком:	_____
№ 25 Мой ребенок часто помогает мне в моей работе:	_____
№ 29 Пару раз в неделю я играю со своим ребенком в игры:	_____
Итого:	_____

Обведите итоговую сумму ниже и на стр. 169:

8 - 10 - 12 - 14 - 16 - 18 - 20 - 22 - 24 - 26 - 28 - 30 - 32 - 34 - 36 - 38 - 40

© 1994, Национальный Центр Отцовства

# Глава 5

---

## Постоянство

Мишель учится в шестом классе. В воскресенье у нее в гостях была ее новая подруга Холли. Они весело провели день, много болтали и смеялись. Мишели показалось, что нашла «новую лучшую подругу». Но в понедельник она услышала, как Холли смеялась над ней с другими девочками. Тогда она подумала: «Разве такими должны быть отношения между друзьями?»

Рассмотрим случай с Вильямом, который пытался попасть в футбольную команду. В конце лета, во время тренировок, тренер Нельсон неоднократно повторял: «С твоим потенциалом и навыками ты станешь одним из лучших игроков этого сезона». Но когда начались занятия, тренер с трудом вспомнил, как его зовут. Вильям был в недоумении: «Может, я что-то не так сделал? Или такого обращения и следует ожидать от взрослых?»

Мишель и Вильям будут искать ответы, глядя на поведение своих отцов. Поступки их отцов будут для них звучать громче, чем любые словесные заверения. Дети – это прирожденные исследователи, им нужно постоянно открывать что-то новое. Когда они еще совсем маленькие, то исследуют предметы, засовывая их в рот. В школе они исследуют, чем можно заняться на перемене и какую шалость учинить. С наступлением юности они исследуют более важные вопросы: достоинство, веру, противоположный пол.

### **Вторая стена**

Мне нравится думать о стене участия (описанной в предыдущей главе) как о стене из деревянных досок. Отец и дети строили эту стену вместе. Отец начинал забивать гвозди, чтобы прикрепить доски к раме, а маленький

мальчик заколачивал их до конца. Затем вся семья красила стену, время от времени прерываясь, чтобы полюбоваться на свою работу. Но стена постоянства сделана из кирпича. Ваши дети смотрят на нее и думают: «Надо же! Что может быть прочнее? Могу поспорить, что эту стену ничто не разрушит. Кирпичи уложены ровными рядами и скреплены прочным цементным раствором».

## **Как футбольный судья**

Стабильность необходима любому ребенку. Отец, который имеет четкую, неизменную позицию, предоставляет своему ребенку безопасное место, откуда тот может исследовать окружающий мир; разобраться в себе и определить, кем станет в будущем. Для понимания потребности ребенка (а в данном примере – и взрослого) в постоянстве, подумайте об обязанностях футбольного судьи. Кроме знания правил игры, ему необходимы: безукоризненное зрение, уверенность в себе, решительность и способность разрешать конфликты. Но если вы спросите игроков, какие качества и профессиональные навыки необходимы судье, то, вероятнее всего, первым качеством в их списке оказалось бы то же, чего ждут дети от своего отца, — это постоянство. Игрокам нужен предсказуемый судья на поле. Когда игрок ведет мяч по полю, а противник подбегает, толкает и забирает мяч, судья, как правило, назначает штрафной. Он даже может показать игроку желтую карточку. Однако представьте, что произойдет, если проштрафившийся игрок ведет мяч, а противник подбегает, толкает, ставит подножку и уводит мяч, и судья при этом не назначает штрафной. Огорченный игрок наверняка разозлится. Как он может играть, если одно и то же действие при одних обстоятельствах наказуемо, а при других – нет?

Что происходит, когда судья непредсказуем? Игроки и зрители путаются и злятся. Ясно, что игроки зависят от постоянства судьи – это необходимо им для стабильной игры. Точно так же и дети зависят от предсказуемости и постоянства своих отцов, чтобы расти в спокойной и

надежной обстановке.

## **Меньше заботы и больше защищенности**

Исследования подросткового поведения показывают, что подростки постоянных родителей лучше развиваются: мальчики – более умственно развиты и уравновешенны, имеют стабильные отношения с друзьями; девочки – более энергичны, менее подвержены депрессии и влиянию стереотипов.

Предположим, Джон взял своего пятилетнего сына Бобби на прогулку. Сначала Бобби идет с папой по тротуару и держится за его руку. Однако очень скоро Бобби замечает большой блестящий камень на чьем-то газоне и бежит потрогать его. Но внезапно у него появляется мысль: может, мне нельзя этого делать? Куда при этом посмотрит пятилетний малыш? Конечно, на своего папу. Бобби посмотрел на отца, и тот несколько раз строго покачал головой из стороны в сторону. Мальчик возвращается на тротуар к отцу. Но через несколько секунд Бобби опять на пути к открытию, преследуя бабочку, которая летит в соседний двор, Бобби бежит за ней, забегает за куст, но бабочка исчезает. Мальчик пытается определить, где он оказался. И в этом ему очень помогает папа, который стоит именно там, где Бобби оставил его.

Предположим, что Джон не остановился бы, а пошел дальше. Бобби возвращается после своего открытия, – а папы нет. Внезапно ребенок оказывается один в большом и устрашающем мире. Конечно же, никакой отец не оставит своего пятилетнего сына одного, но если мы не проявляем постоянство, то очень рискуем своими детьми. Если точка опоры ненадежна, дети станут бояться совершать следующие открытия и задерживаются в развитии. Их ощущение уверенности и защищенности может исчезнуть.

Постоянство является ярким отражением наших ценностей. Но даже при устоявшейся системе убеждений и морально-этических норм нам очень сложно оставаться постоянными отцами. Для того, чтобы проявлять постоянство как в своем отношении к тем или иным событиям, действиям и

поступкам, так и в своем поведении и распорядке дня, нам необходима дисциплина.

## Как проявлять постоянство

Многие студенты НЦО перечислили некоторые сферы, где детская потребность в постоянстве отца особенно очевидна. Опираясь на данные исследований, мы определили шесть факторов, тесно связанных с постоянством. Первые три касаются внешних проявлений – визуального наблюдения детей за нашими действиями. Интересно, что это относится и к тому, как мы проводим свое свободное время. Они включают в себя постоянство: (1) нашего присутствия, (2) распорядка дня и (3) нашего характера.

### 1. Наше присутствие

Для многих отцов дом – это просто место, где они едят, спят

ведут борьбу с шумом. Они возлагают повседневную домашнюю работу на свою жену и снимают с себя всякую ответственность за то, что происходит дома в их отсутствие. А ведь присутствие отца принципиально, невзирая на то, что многие папы склонны сильно приуменьшать его значение.

Последовательные отцы максимально эффективно используют свое присутствие, становятся неотъемлемой и ценной частью семьи. Они могут «присутствовать» независимо от того, где находятся – дома или в другом конце страны. Каждый день нужно принимать решения, справляться с проблемами и утешать обиженных. Понятно, что вы не можете позаботиться о разбитом колене ребенка, присутствуя на совете директоров или находясь в другом городе. Но вы можете позвонить, обсудить с женой и детьми возникшие проблемы и посоветовать, как лучше их разрешить. Такое «присутствие» вселяет в ребенка уверенность в том, что папа владеет ситуацией и делает все возможное, чтобы помочь. Когда вы отправляетесь в

длительные поездки, неплохо ставить домашних в известность о маршруте и целях командировки, чтобы они знали, где вы находитесь и что делаете, даже если у вас нет возможности позвонить.

Вопрос значительно усложняется, если супруги в разводе и отец пытается поддерживать присутствие исключительно периодическими посещениями и телефонными звонками. Развод приносит определенную неуверенность детям и ограничивает отца в проявлении постоянства. Но даже если вы – разведенный отец, то все равно можете быть постоянны в своем отношении к детям. Регулярно пишите им и звоните, будьте стабильны, поддерживая их материально и морально, проявляйте постоянство при личных встречах. Когда наше присутствие в семье постоянно, мы имеем возможность планировать определенные Действия, которые запоминаются и перерастают в традиции. Это Может быть ежемесячный ужин с ребенком в кафе, празднование дня рождения, игры по выходным до позднего вечера, воскресная загородная семейная прогулка... Традиции дарят детям радостные ожидания и становятся для них приятной необходимостью.

## **2. Наше расписание**

Сила отцовского присутствия отчасти воспринимается детьми, как доступность отца. Постоянство и предсказуемость в вашем распорядке и привычках дает детям чувство безопасности и уверенности. Это может быть источником огромного утешения для ребенка, когда он в любое время дня точно знает, где находится его отец. Сэлли ориентируется во времени по приходу и уходу отца. Она просыпается в 7:30 утра: «Это папины шаги на кухне». Вечером она слышит, как открывается входная дверь: «Наверное, уже 17:20. Он дома!»

«Кэнфилд, вы слишком много просите, – возразят многие, – такое постоянство возможно для отцов, работающих на легких, хорошо оплачиваемых работах, где никогда не бывает непредвиденных событий; и

для ребят, которые никогда не остаются после работы». Это правда, что все более напряженный стиль жизни препятствует нашим усилиям придерживаться постоянного распорядка дня. Некоторым из нас невозможно предугадать, что произойдет на работе завтра, а тем более – время возвращения домой. Однако все равно есть способы помочь вашему ребенку чувствовать себя безопасно, зная, где вы и когда вернетесь. Телефон – это один из методов, но на работе мы часто находимся вдалеке от телефона. Когда жена подарила мне мобильный телефон, поначалу я сопротивлялся (как обычно я сопротивляюсь любым новым технологиям), но потом осознал, насколько это важный инструмент для отца. Поскольку я провожу много времени в дороге или на внезапно запланированных встречах, мобильный телефон дает уверенность детям, что они всегда могут со мной связаться.

Вот несколько способов быть доступным:

- дайте ребенку номер своего рабочего телефона и разрешите звонить во время обеда и перерывов;
- утром, перед тем как уйти, положите ребенку в пакет с завтраком записку, где написано, что вы будете думать о нем сегодня на работе, и просите позвонить в определенное время (тогда будьте готовы ответить на звонок);
- если возможно, заскочите к ребенку в школу, просто чтобы сказать: «Привет»;
- вызовитесь провести вечер в качестве «таксиста» своего ребенка – вы даже не представляете, сколько нового можно узнать, покатавшись вечером со своим чадом.

Отец должен стараться всегда быть доступным для детей. Некоторые могут воспринять это как слишком большие усилия ради незначительных результатов, но вашим малышам такое постоянство принесет столь необходимое им чувство защищенности.

### 3. Наше «свободное» время

Постоянство заключается не только в том, как мы проводим наше время с детьми и на работе, но также в том, как мы используем свое «личное» время. У любого мужчины есть потребность в «отдушине», занятии, которое позволяет ему отвлечься от повседневных забот и являющееся, в определенном смысле, способом самовыражения.

Но нашим детям необходимо, чтобы мы были постоянны во всех аспектах своей жизни. Раньше я описывал детей как природных исследователей, но у каждого из нас наверняка есть знакомые, которых можно назвать «большими детьми», потому что они тоже занимаются исследованиями. Мы называем это увлечениями, и они необходимы. Как и постоянство.

Однажды Роджер съездил с другом на рыбалку. Это настолько понравилось ему, что он всерьез увлекся: закупил всевозможных снастей и даже начал изобретать собственные приманки. Несколько месяцев он только и делал, что рассказывал всем, где в реке «стоит» большая рыба и даже пытался объяснить, о чем она «думает» и тренировался забрасывать снасти на заднем Дворе. Но через несколько месяцев рыбалка надоела ему. Он увлекся компьютером и тратил сотни долларов на программное и техническое обеспечение. Целую зиму Роджер проводил вечера, исследуя информационный мир Интернета. Затем он охладел к компьютеру и увлекся игрой в баскетбол. Потом принялся собирать марки, и так далее.

Дети это заметили. С появлением очередного нового хобби они знали, что через месяц он об этом уже и не вспомнит. Они увидели, что интересы папы меняются каждый день – никто не знает, чем он займется через время. Я знаю отцов, очень похожих на Роджера: ответственных, заботливых отцов, чье непостоянство идет вразрез всему остальному, в чем они стремятся быть хорошими отцами.

В одном из наших конкурсов историй Эллисон, ученица четвертого

класса, написала о своем отце: «У него столько идей, что все я и не перечислю. Почти каждый день у него новая идея... иногда у него бывает слишком много идей».

## Постоянный характер

Ваши дети также будут следить за постоянством в вашем внутреннем мире, в поступках, которые отражают ваш характер. Насколько вы эмоционально стабильны? Всегда ли вы способны сдержать обещание и проявить свои моральные качества?

### **Эмоциональная выдержка**

*Эмоциональный контроль.* Как отец вы создаете уникальную эмоциональную атмосферу в доме, что является частью вашего присутствия и происходит независимо от того, осознаете вы это или нет. Эмоции, которые вы проявляете в повседневной жизни, определяют либо атмосферу согласия и покоя в вашем доме, либо способствуют нагнетанию напряженности. Вопрос в том, знают ли ваши дети, чего ожидать от вас в эмоциональном плане? Непостоянные отцы зачастую держат детей в напряжении. Предсказуемые отцы постоянны и воспринимаются своими детьми как надежные. Многие взрослые признавались своим терапевтам: «Когда я подходил к своему отцу, я никогда не знал, обнимет он меня или отшлепает».

Непостоянные отцы держат своих детей над пропастью. Дети задумываются: каким будет папа, когда войдет в дом после работы? Вчера у него была тихая депрессия из-за проблем на работе и он долго сидел на диване, глядя в стену. Позавчера он хлопнул дверью и ругал своего директора. А сегодня утром он говорил о переезде во Флориду и поисках новой работы. Этот отец создал эмоциональную атмосферу в своем доме: непредсказуемую и очень опасную, особенно для его детей.

Может ли ваш ребенок подойти к вам в любое время, чтобы

поговорить о чем-нибудь, или ему сначала нужно «прощупать почву», чтобы узнать, в каком вы настроении? Знает ли ваша дочь, чего ожидать от вас, если она случайно прольет молоко или уронит тарелку? Я пришел к выводу, что отцы, непостоянные в своем поведении, не могут привить своим детям эмоциональную выдержку.

# Факты об отце 4

---

## Парадокс постоянства

В этой главе подчеркивается, что отцы должны проявлять постоянство. Однако настоящий отец должен уметь изменяться со временем, приспосабливаясь к меняющимся потребностям детей.

В основу постоянства любящего человека заложен парадокс: отцы должны быть постоянными и при этом меняться. Речь идет не просто о том, чтобы вести себя спонтанно и творчески. Здоровое постоянство должно быть достаточно твердым в отношении основных ценностей, но также и достаточно гибким, чтобы восполнять изменяющиеся потребности детей.

Дело в том, что ваш ребенок меняется – медленно, но уверенно. В заключительной части книги мы рассмотрим шесть стадий жизненного пути отца и увидим, как полноценный отец изменяется в соответствии с изменениями своих детей.

Вы, возможно, установили форму постоянства, необходимую для удовлетворения нужд шестиклассника, но если будете придерживаться этих стандартов еще года три, ваш старшеклассник удивится, почему вы так позорите его. Нам нужно не только реагировать на различные стадии развития личности ребенка. Даже когда мы выполняем свои отцовские обязанности верно и с любовью, можно гарантировать, что разные дети поймут и истолкуют наши действия по-разному. Одному ребенку стыдно, когда вы произносите его имя в общественном месте, другому это приятно. Одному ребенку нравятся игры, такие, как футбол, другой же предпочитает сидеть дома и читать. Наши дети являются личностями с только им присущими характерами, и нам как отцам нужно изменять себя, чтобы наше отношение к ним было соответствующим.

## Сдерживание обещаний

Не менее вредным, чем непредсказуемое настроение, является несдержанное обещание. Мы живем в обществе, которое уже не придает большого значения верности своему слову. «Мое слово – это мои узы», – говорили люди в старину. Если человек что-то сказал, то можно было быть уверенным в том, что он сделает это. Но теперь эта поговорка не актуальна. Даже в подписанных нами контрактах, которыми мы заменили эти слова, можно найти спорные места и лазейки, если нанять достаточно опытного адвоката.

Из-за обесценивания нашего слова (и даже нашей подписи) мы живем в недоверчивом обществе. Наши дети отчаянно нуждаются в отце, на слова и обещания которого они могли бы положиться.

Джеф пообещал своему одиннадцатилетнему сыну Дастину, что в пятницу он придет с работы пораньше и они вместе сходят в кафе, пообедают и затем будут играть в футбол. Всю неделю мальчик терпеливо ждал пятницу в предвкушении весело провести время с отцом. «Сначала я буду бить по воротам, а потом – он!» – думал Дастин. Он представлял, как будет делать подкат, отнимая мяч у отца, собьет его с ног, и они оба будут лежать на траве и смеяться.

В 11:30 утра, в пятницу, мальчик уже сидел на ступеньках крыльца с мячом на коленях, ожидая отца. В 12:30, через полчаса после того, как отец должен был приехать, он все еще сидел на ступеньках. Джеф, у которого неожиданно появилось срочное дело в офисе, позвонил домой в час дня: «Я не забыл про тебя, скоро буду». Дела Джефа тянулись до 14:00, потом до 15:00 и закончились после ужина. Он звонил приблизительно через каждый час, обещая сыну, что «скоро будет». Дастин верил отцу и бродил возле дома с мячом в ожидании папы. Отец вернулся домой в десять вечера и нашел сына спящим на диване с прижатым к себе мячом. Когда он нес его в кровать, сын проснулся. «Извини, сынок, – сказал ему Джеф, – у меня просто

не получалось отбиться от дел». Дастин, все еще полусонный, прошептал в ответ: «Ничего, папа. Мне было весело даже представлять себе нашу игру».

По крайней мере Джеф проявил достаточно заботы, чтобы позвонить (и не раз) и напомнить сыну, что очень надеется поиграть с ним. Но он не приехал, и это перечеркнуло мечту мальчика. Для детей наши обещания очень важны, какими бы незначительными они ни казались нам.

Следите за словами! Если вы знаете, что на работе начинается период наибольшей занятости, подумайте дважды, прежде чем пообещать сыну заниматься с ним каждый день полчаса химией. Осторожно относитесь к обещаниям. Слишком частые неоправдавшиеся надежды могут омрачить жизнь наших детей.

Как бы мы ни старались, несдержанные обещания все равно будут. Но своей реакцией вы можете восстановить уверенность вашего ребенка в вас. Если вы скажете: «Ну что ж, такова жизнь, сынок! Люди не всегда думают, что говорят», или попытаетесь вместо несдержанного обещания дать другое, то ребенок скоро поймет, что вашим обещаниям верить не стоит. Лучше попросите у ребенка прощения и признайте, что обещания нужно сдерживать всегда. Если вам все-таки пришлось нарушить какое-то, то не просто извинитесь, а предоставьте искреннее и удовлетворительное объяснение.

### **Постоянство морали и этики**

Дети ищут моральную опору в лице своего отца – то место, где можно бросить якорь. И, если не находят, их начинает нести по течению. Сравнивая ценности родителей и детей, исследователи Алан Эйкок и В. Л. Бэнгстон пришли к выводу, что моральные устои потомков определяет не то, что думают родители, а то, что думают дети о том, что думают их родители. Ничто так не подрывает уважение детей к нам и не выставляет нас в свете непостоянства, как несоответствие наших разговоров о морали и нравственности и реального образа жизни.

Гарри наказывает свою дочь за ложь, но при этом «забывает» рассказать жене, что заработал в выходные двести долларов, причем девочка это знает. Сын может слушать продолжительные лекции отца о нравственной чистоте, пока однажды не найдет пачку порнографических журналов, спрятанную в шкафу папы.

Обычно нашим детям требуется только одно такое проявление непостоянства, чтобы считать всю нашу систему убеждений ложной. Рано или поздно дети поймут, что мы порочны (и мы можем многому научить их, если будем искренне выражать сожаление по поводу своих ошибок), но если они станут думать о нас как об обманщиках, то могут посчитать все то хорошее, что мы дали им, ложным и начать искать другую опору, на которой можно строить свою систему ценностей.

Я знаю одного отца, который только недавно примирился с необходимостью пристегиваться ремнем безопасности. Годами он и не вспоминал об этой «мелочи», пока у его старшей дочери не начались занятия по вождению автомобиля. Именно тогда он начал пристегиваться каждый раз, когда садился в машину, понимая, что его поведение говорит детям гораздо больше, чем его слова. Он очень хотел не вызывать у своей дочери сомнений в своем постоянстве, поэтому посчитал необходимым изменить свое поведение.

Возможно, самое распространенное проявление нашего постоянства выражается в дисциплинированности детей. Когда вы подаете пример поведения, какого ожидаете от своих детей, они гораздо лучше поймут то, что вы пытаетесь передать им, если при этом наложить на них определенные ограничения. При этом они обязательно должны знать, что правила, установленные для них, соблюдаются и вами. Тогда они будут знать, что вы следите за их действиями и что переход за «запретную линию» будет иметь неприятные и даже болезненные последствия.

Моя дочь Рейчел является хорошим примером для иллюстрации этого

вопроса (как и многих других). Это очень смелая, решительная девочка, которая, к счастью, позволяет мне и Ди жить с ней в одном доме. Недавно я, Ди, двое наших сыновей и Рейчел ехали домой. Я услышал, что она произнесла фразу, которая запрещена в нашем доме. Нельзя сказать, что это неприличное выражение, но мы учим детей, что оно унижает и оскорбляет других.

Сначала мне послышалось, что Майк сказал кому-то: «З-з-заткнись», я повернулся и сделал ему замечание: «Я не хочу, чтобы ты говорил то, что я только что услышал». Но через три минуты мы услышали с заднего сидения голос нашей маленькой Рейчел: «Заткнись, папа. Заткнись, мама». Она очень хотела увидеть нашу реакцию. Я повернулся и сказал: «Рейчел, мы так не говорим. У тебя будут неприятности, если ты будешь говорить такие слова». Но она опять рискнула проверить меня: «Папа, заткнись!». От дружного хохота ее братьев закачалась машина. Даже Ди хихикала рядом со мной. Что делать папе? Я не мог остановиться в тот момент, поэтому сказал: «Рейчел, я поговорю с тобой, когда мы приедем домой».

Через двадцать минут Рейчел, по-моему, поняла, что я хотел ей сказать. Я знаю, что она и в дальнейшем будет проверять надежность наших ограничений, но я также знаю, что детям нравится все надежное. Если папа что-то говорит, он имеет в виду именно это.

Помните, ограничения не замыкают детей в коробке, они дают им возможность выражать себя в определенных рамках. Поэтому многие дети ищут постоянство в дисциплине. Если нарушение одного и того же правила один раз сопровождается шлепками, а другой – легким замечанием, детей это запутывает. Дети хотят, чтобы границы были четко определены.

## Раз за разом

Постоянство – это зачастую неправильно воспринимаемое слово. В нашем свободном, бесцельном обществе постоянство часто истолковывается

как синоним чего-то скучного, регулярного, неинтересного. У нас не вызывают интерес вещи, от которых пахнет повторением, однообразием или традицией.

Тем не менее постоянство является очень важной составляющей отцовства. Именно благодаря постоянству мы проявляем любовь к своим детям раз за разом. Благодаря ему мы водим детей на футбольные тренировки каждый вторник и четверг. Постоянством мы дисциплинируем детей согласно справедливым и твердо установленным правилам, чтобы они могли расти, различая добро и зло. Постоянно мы выделяем время исключительно для наших детей, чтобы они могли узнавать нас, а мы их. Постоянство развивает доверие и уважение, которые укрепляют связь между сердцем отца и сердцами его детей. Постоянство демонстрирует детям, кто их отец на самом деле. Постоянство – это «раз за разом». Мы привыкли к мгновенности и доступности: к факсам, микроволновым печам, «липучкам» на ботинках. Но принципы постоянства другие. Если вы решили оставить некоторые из своих вредных привычек, не ждите, что дети обязательно потянутся к вам через несколько дней, или недель, или месяцев, или даже лет. Постоянство не достигается мгновенно, для того, чтобы научиться быть постоянным, необходимо время.

## Берегитесь стен и привычек

Многие из нас, даже сами того не осознавая, прячутся за стенами постоянства. Во имя постоянства мы не позволяем своим детям увидеть, кто мы такие на самом деле. Мы прячем свои эмоции из страха, что дети увидят нашу слабость в проявлении этих эмоций.

Эмоциональные и духовные качества являются одними из наиболее важных в модели отца. Немногие мужчины свободно проявляют свои эмоции, но детям нужно видеть – видеть и учиться проявлять свои чувства, не теряя при этом контроля над собой. Когда они видят, как вы скорбите о

потере, сдерживаете себя в гневе или отмечаете достижение, то познают область ваших чувств, ваше истинное лицо.

Следите также за своими привычками. Когда мы находим какой-нибудь успешный способ воспитания детей (или который хотя бы не вредит им), то склонны злоупотреблять им. У нас формируется образ действий, и вскоре наши действия определяются этим образом, а не причиной, по которой мы его установили вначале. Это похоже на засорение речи избитыми фразами. Легче повторять старое, избитое выражение, которое подходит ко многим ситуациям, чем подыскивать оригинальную фразу, уместную в данном контексте. Подобного проявления постоянства желательно избегать.

Я и Майк сидели за столом и завтракали, когда моя дочь и ее подруга, ночевавшая у нас, спустились, чтобы присоединиться к нам. Они все еще были в пижамах. Мой семилетний Майк, который всегда замечает любые мелочи, посмотрел на подругу Сары и сказал одно короткое предложение, от которого обе девочки покраснели и выбежали из комнаты. Я не буду вдаваться в подробности того, что сказал Майк, просто мальчик увидел определенные развивающиеся части тела подруги Сары и посчитал Удобным прокомментировать это достаточно ясно и открыто.

# АНКЕТА ОТЦА № 5

---

## Постоянство

### Инструкция:

Перенесите ваши ответы из «Анкеты отца № 3» и проставьте напротив соответствующих номеров. Просуммируйте баллы в графе «итога».

	Ваш балл:
№ 2 Мое настроение не меняется слишком резко:	_____
№ 6 Я стараюсь придерживаться ранее установленных методов воспитания детей:	_____
№ 10 Я довольно предсказуем в своих отношениях с детьми:	_____
№ 14 Черты моего характера неизменны:	_____
№ 18 В своих отцовских обязанностях я почти всегда постоянен:	_____
№ 22 У меня каждый день приблизительно одинаковое настроение:	_____
№ 26 Я чувствую, что мои отношения с детьми почти не меняются:	_____
№ 30 Мои дети знают, чего от меня ожидать:	_____
Итого:	_____

Обведите итоговую сумму ниже и на стр. 169:

8 - 10 - 12 - 14 - 16 - 18 - 20 - 22 - 24 - 26 - 28 - 30 - 32 - 34 - 36 - 38 - 40

©1994, Национальный Центр Отцовства

---

Все же мне не верилось, что он мог сказать такое, поэтому я спросил: «Майк, что ты имел в виду?» Конечно же, он имел в виду именно то, что сказал. Возможно, он думал, что делает ей комплимент. Потом я провел с мальчиком мужской разговор, объяснив ему, о чем можно и о чем нельзя говорить открыто. Отцы, которые слишком далеко заходят в своем постоянстве, могут ругать и даже наказывать своих детей за неприличные, но совершенно безобидные поступки или выражения. Но дети всегда говорили и будут говорить неприличные и нетактичные слова время от времени. На это лучше всего реагировать с юмором и только в некоторых случаях давать

место дисциплине, по возможности используя такие моменты для объяснений и обучения детей.

Постоянный и надежный отец устанавливает высокие стандарты для себя и своих детей. Целью этих стандартов являются здоровые отношения. Несмотря на изменчивые обстоятельства, его поведение и внимательное отношение к своим детям не меняются. Он добросовестно выполняет свою отцовскую работу даже тогда, когда возникают трудности или требуется жертва с его стороны.

# Глава 6

---

## Осведомленность

Никки стремилась быть признанной. Когда она родилась, ее матери едва исполнилось семнадцать. Никки часто оставалась на попечении бабушки, потому что молодой маме было некогда заниматься дочерью. Отец Никки, который так и не женился на ее матери, почти не появлялся.

В рассказе о своем отце Никки писала: «Если бы мой отец хотя бы попытался узнать меня получше, я ему понравилась бы, потому что я неплохой человек, но он даже не пытался. Я устала быть хорошей, это все равно никому не было нужно, и у меня начались проблемы в школе. Последний раз, когда я что-то натворила, учителя не могли связаться с моей мамой и позвонили отцу. Когда он прибыл, преодолев 100 километров, я так гордилась тем, что меня приехал навестить отец! А он подошел к другой девочке и обнял ее... Он даже не узнал меня!». «Он не узнал меня», – эти слова должны вызывать страх в сердце отца. Возможно, вы сможете узнать свою дочь в толпе, но при этом все равно не знаете ее. Что у нее внутри? Какие у нее надежды и страхи? Какой женщиной она растет? А что насчет друзей, которые ее окружают?

Третья составляющая отцовства – это осведомленность: то, насколько отец знает своих детей. Осведомленный отец знает характер детей, знает их подростковые нужды и каждодневные переживания. Он знает, что происходит в жизни детей, знает, о чем они думают и что чувствуют, предвидит их реакцию на то или иное событие. Осведомленность – это стена с окнами, позволяющими нам заглядывать в душу ребенка и познавать его внутренний мир.

Отец Боба, перспективный и быстро продвигающийся по служебной лестнице специалист, довольно быстро понял, что карьера мешает ему уделять достаточно внимания двум своим сыновьям-школьникам. Искренне желая уделять им больше времени, Боб очень сократил свое деловое расписание. Он начал посещать отцовские семинары, читать соответствующие книги и уделял много времени тому, чтобы участвовать в жизни детей: ходил с ними в походы, посещал все их спортивные соревнования, помогал справляться с домашним заданием. В своем отцовстве он был постоянным, как восход солнца. День за днем и год за годом Боб проявлял свою преданность детям. Он вложил в их жизни свои принципы, время и энергию.

Но при всем этом он не знал внутренний мир своих ребят. Я общался с его младшим сыном Джеймсом, двадцати шести лет. Меня поразило то, что он рассказал мне: когда ему было тринадцать лет, старший брат, которому тогда было шестнадцать, несколько месяцев принуждал его к половым сношениям. Родители об этом совершенно ничего не знали.

Его отец, который был так постоянен в своем участии, не знал об этом. Почему? Боб практически не старался связать свой внутренний мир с внутренним миром своих детей. При всем обилии совместной деятельности они были эмоционально далеки друг от друга. Он никогда не спрашивал об их надеждах и заботах и никогда не делился своими чувствами. А мальчики не чувствовали себя вправе делиться с ним своими эмоциями.

## Вместе, но врозь

История о Бобе и его сыновьях может научить нас тому, что позволяет нам (а что нет) лучше узнать своих детей. В конце концов, Джеймс поговорил со своим братом и отцом о совращениях в детстве. Брат отказывался, уверяя, что была всего пара безобидных случайностей, а отец был разгневан и его сердце сжималось от боли: «Я делал все, что мог, чтобы быть хорошим

отцом и смотрите, что произошло!» Джеймс понимал причину: эмоциональная пропасть между ними и отцом.

Обсуждая детство Джеймса, отец добрался до истоков проблемы. Боб никогда не исследовал прошлые отношения со своим отцом. Его отец ушел из семьи и исчез из его жизни: не было ни визитов, ни звонков, ни алиментов. Боб, как и его отец, так никогда и не научился устанавливать эмоциональную связь со своими детьми. Отец бросил Боба, когда ему было тринадцать лет – возраст, в котором к Джеймсу «приставал» его старший брат. «Я осознал, что я тоже бросил своих детей – эмоционально », - признался Боб.

Так как Боб не уладил проблемы своего детства, он передал тот же порок своим сыновьям. Его прошлое столкнулось с реалиями настоящего и исказило их. Его осведомленности не доставало эмоционального единения; его постоянство было больше похоже на лекцию, чем на диалог. Свои ценности, которые он желал передать детям, он «вдавливал» в них. Так как он не мог соединить свое сердце с сердцами своих детей, его участие скорее напоминало механическое повторение, чем живые отношения. «Ты все делал правильно, кроме одного, – сказал ему Джеймс, – никогда не показывал нам своей любви». Из-за эмоциональной пропасти между сыновьями и отцом между ними никогда не было истинного взаимопонимания.

## От знания о детях к знанию детей

Будучи участливым и постоянным отцом, Боб собрал информацию о своих сыновьях. Он многое знал о них, но не знал их души. Читая эту главу, мы многому научимся на ошибке Боба: осведомленность должна быть не только в голове, но и в сердце. Но прежде, чем критиковать Боба, нам нужно кое-что понять: большинство из нас в своем отцовстве не достигают даже того, что удалось Бобу. Многие вообще ничего не знают о своих детях. Опрос

1985 года студентов колледжей и их родителей показал, что отцы имели мало представления о том, как их дети ответили бы на вопросы о своем отношении к различным проблемам современной жизни. Отцы гораздо хуже матерей могли описать отношение своих дочерей к правам женщины в обществе и ее положению в семье; они также хуже матерей представляли отношение своих сыновей к сексуальной вседозволенности.

Осведомленный отец кажется редким исключением. Возможно, это начинается еще тогда, когда рождается наш первый ребенок. Наши жены намного больше знают о маленьких детях, поэтому автоматически становятся «экспертами», чего не скажешь о нас. Возможно, мы уступаем лидерство своим женам потому, что они кажутся нам более способными позаботиться о ребенке и поговорить с ним. Наша гордость ущемлена, и мы ждем, пока дети подрастут, в надежде, что тогда нам будет легче находить с ними общий язык. Но, к сожалению, и тогда, когда ребенок становится старше, наши знания о нем зачастую оставляют желать лучшего. Мы склонны придавать больше значения тем сферам, где чувствуем себя уверенно, – это школа и будущее образование, спортивные достижения, часто упуская «менее важные» вопросы, например, отношения со сверстниками и душевное равновесие ребенка.

В отличие от Боба, многие из нас плохо знают своих детей. Для сравнения подумайте о некоторых вопросах, в которых мы разбираемся хорошо: таблицах футбольной лиги, названиях всех последних фильмов, текущем курсе валют, стоимости квартир в нашем районе, ценах на подержанные автомобили и так далее. По некоторым из этих тем я даже смог бы провести часовые лекции.

Но сколько из нас могут ответить на простые вопросы о своих детях, которые значительно важнее, чем все то, что я только что перечислил? Ответы на вопросы об интересах и стремлениях вашего ребенка могут открыть для вас его желания, потребности и цели. В этом вам поможет

«Анкета отца № 6 – Знаю своего ребенка».

Хотя Боб не имел подлинного знания о своих сыновьях, он, по крайней мере, старался что-то делать. Имея добрые намерения и отцовскую преданность, он пошел по пути осознания нужд своих детей, хотя этот путь привел его вовсе не туда, куда он стремился. Огромным заблуждением Боба было то, что он не уладил свои прошлые отношений со своим отцом, прежде чем начинать познавать своих детей. Я надеюсь, что читая первую часть этой книги, вы разобрались с этими вопросами. Теперь давайте рассмотрим некоторые основные моменты осведомленности.

## Два вида осведомленности

Осведомленность можно разбить на два вида, каждый из которых необходим для того, чтобы быть хорошим отцом.

### 1. Общая осведомленность

Это информация типа той, которую вы получили бы в школе на уроке «Знаем ребенка на 100%». Это основная и крайне важная информация: 1) основные нужды детей; 2) то, как они меняются по мере взросления; 3) их физические и интеллектуальные возможности в определенном возрасте и на определенном этапе развития. Это необходимые знания о детях – такие же, какие должен иметь автомеханик о том, как работает автомобиль, как взаимодействуют мотор и колеса, и что происходит по мере старения машины.

Будучи заботливыми отцами, мы должны стремиться познавать своих детей. Мы должны искать журналы, книги, посещать семинары по отцовству и т.д. Было бы мудро поучиться у наших жен тому, как они перенимают опыт. Как правило, новоиспеченные матери первое время консультируются у своих матерей. Матери наших детей (наши жены) видят потребность в том, чтобы поговорить со своими мамами и сказать: «Я этого не знала. У тебя есть несколько минут? Расскажи, пожалуйста». Темой любого разговора между

женщинами всегда становятся дети, и мамы начинают делиться друг с другом опытом – вы, вероятно, замечали это. Для отцов не менее важно общаться друг с другом, обсуждать проблемы, возникающие в процессе воспитания детей и делиться опытом.

Когда вы хотите узнать о том, как растут и меняются дети, ценным источником информации могут стать ваши родители (не только матери, отцы тоже). Если вы по каким-то причинам не можете обратиться к своему отцу, то можно найти старшего товарища (или родственника), имеющего опыт отцовства. Так или иначе, важно получить опыт старшего отца, для которого это – «пройденный этап». Еще один важный источник – это мать ваших детей. Возможно, она провела много времени, нянчась с чужими детьми, когда была подростком. Она – тот человек, который на самом деле прочитал все эти книги по воспитанию детей еще во время беременности, а некоторые из них – Дважды. Вероятно, она и сейчас читает какую-то книгу. Мать, как правило, внимательно следит за всеми стадиями развития ребенка, которые приносят новые эмоции, переживания, знания и возможности.

Общая осведомленность является основой всего третьего раздела книги, где мы рассмотрим изменения, которые вы можете ожидать от ваших детей и от себя по мере взросления ваших Детей. Общая осведомленность расширяет ваше видение нужд Ребенка на разных этапах его развития.

## **2. Особая осведомленность**

Если общая осведомленность – это «Знание ребенка на 100%», то особая осведомленность – это «Знание детей на 999%». Это практические занятия, которые вы будете выполнять до тех пор, пока не завершите роль отца (т.е. не отойдете в вечность). Особые знания о детях в конечном итоге должны применяться и испытываться на наших собственных детях. Мы должны принимать во внимание их уникальный и меняющийся уровень зрелости, их эмоциональное развитие, интеллектуальные возможности и личные нужды.

У Крейга и Кэрол две маленькие дочери. Кейт четыре года и она скоро с гордостью сможет добавлять «с половиной». Кейт всегда была очень приветливой и завоевывала своей улыбкой дружбу каждого, кто подходил к ней. Она опережала ровесников в развитии навыков разговорной речи, чем Крейг очень гордился. Когда она только начинала говорить, он часами сидел рядом и просил ее повторять за ним разные слова:

- Скажи «авокадо».
- Ав-а-кааа-да, – потешно выговаривала она.
- Скажи «Майкл Джордан».
- Маак-а-жооо-дан.

И так они могли продолжать часами. Когда Кейт подросла, то научилась решать свои вопросы с помощью слов, уговаривая бабушку дать ей то, что ей хочется, и говоря папе явную ложь, когда ей было нужно.

Бренда, родившаяся через два года после Кейт, училась говорить не так быстро. Всю «мощь своего интеллекта» она направляла на то, чтобы исследовать всевозможные предметы руками, благодаря чему у нее быстро развилась координация движений. Сейчас Бренде два с половиной года, но она уже может догнать свою сестру. Когда Крейг просит ее сказать что-нибудь, она смотрит на него, хмурит брови и крутит головой. Если ей что-то нужно, она просто идет и берет это.

У Крейга два очень разных ребенка и он понял, что ему придется обращаться с ними по-разному. Обеим девочкам нужно чувствовать себя любимыми и защищенными, но, возможно, Кейт предпочтет, чтобы ей говорили, что ее любят, а Бренда – чтобы ее обняли. Когда Кейт нарушает какой-то запрет, строгий взгляд отца может заставить ее расплакаться, в то время как Бренду Крейгу приходится шлепнуть по попе.

Осведомленный отец знает сильные и слабые стороны своего ребенка: что его радует, смущает, ободряет и ранит. По мере того, как дети растут, их жизнь усложняется, равно, как и наша задача идти в ногу с ними. Они идут в

школу, занимаются спортом и приобретают новых друзей. Легко понять, что отец может потерять из виду своего ребенка, однако это нас не извиняет, мы должны стремиться понимать наших детей все лучше и лучше.

Нельзя найти книгу, написанную именно о вашем сыне или дочери, поэтому приходится выбирать информацию из многих источников, чтобы понять, как лучше узнать своего ребенка.

Мы уже обсуждали самый эффективный способ лучше узнать своих детей – это принимать участие в их жизни. Проводя с ребенком время, вы позволяете ему более полно раскрыться перед вами. Разделяя какие-то переживания своих детей, вы узнаете ответы на вопросы – как явные, так и скрытые: что им нравится, что их пугает, как они смотрят на жизнь.

Во-вторых, принимая участие в делах ребенка, обязательно хвалите его за достижения. Реагируя на тот или иной поступок ребенка, вы можете заметить, что своим одобрением производите на него очень сильное впечатление. Можно сказать своей дочке: «Слушай, мне так понравилось, как ты пела сегодня вечером. Я даже и не знал, что у тебя такой замечательный голос». Ее реакция на ваше замечание подскажет вам, как она относится к этому событию. Например, она может ответить: «Спасибо папа, я надеялась, что справлюсь». Если вы слушаете внимательно, то сделаете вывод: ей нравится петь, но необходимо больше уверенности. Или она может ответить совсем иначе: «Ничего особенного, мистер Вилкинс заставил меня петь потому, что больше никто не хотел. Лучше бы я играла на своем кларнете». В обоих случаях вы узнали что-то новое.

В-третьих, прислушивайтесь к мнениям других людей. Есть люди, которые видят вашего ребенка и общаются с ним в ваше отсутствие. Поэтому общайтесь с учителями, тренером, друзьями своего ребенка. Возможно, что в школе или в спортзале ваш Ребенок ведет себя иначе, чем дома. Учителя и тренеры могут заметить в детях те качества, о которых вы даже не подозревали. Посторонний человек видит вашего ребенка совершенно не

так как вы, поэтому может открыть для вас что-то новое.

В конце концов, спросите мать своего ребенка. Мамы, как правило, более восприимчивы к чувствам детей, чем их папы. Мудрые отцы пользуются этой уникальной чувствительностью своих жен. Не раз было, что Ди говорила мне что-то вроде этого: «Ты, наверное, не заметил, но когда ты сказал Джоэлу убрать в комнате, он подумал, что ты сердишься на него». Обычно она права – некоторые вещи я просто не замечаю. И я все чаще замечаю, что внимательные отцы используют уникальные чувствительные способности, которыми в их семейной команде обладают только жены.

# АНКЕТА ОТЦА № 6

---

## Знаю своего ребенка

На сколько из следующих вопросов о вашем ребенке вы можете точно ответить? Чем больше ответов вы дадите, тем лучше знаете его интересы, опасения и цели его молодой жизни. Если у вас несколько детей, ответьте на вопросы для каждого из них в отдельности.

Обсудите со своим ребенком ваши ответы, пусть он подскажет вам то, что вы не знаете, и поправит вас там, где вы ошиблись. Это может привести к серьезному разговору о том, кто он есть и кем надеется стать.

1. Кто для моего ребенка герой всех времен?
2. Какая из вещей моего ребенка самая дорогая (в деньгах)?
3. Кто ближайший друг моего ребенка?
4. Что причиняет моему ребенку наибольшую боль?
5. Каким было величайшее достижение и величайшее разочарование моего ребенка за последний год?
6. Какое любимое блюдо моего ребенка?
7. Чем бы мой ребенок хотел заниматься, когда он вырастет?
8. Если я дам моему ребенку 20 долларов, на что он их потратит?
9. Что мой ребенок любит делать вместе со мной больше всего?
10. Какой наиболее важный вопрос следующих шести месяцев мне нужно обсудить с моим ребенком?

## Осведомленность предшествует успеху

Осведомленность очень важна для успеха в отцовстве. Когда вы знаете, о чем думает и что чувствует ребенок, то можете сфокусировать на этом свое внимание. Вам не нужно будет гадать, делать шаткие выводы,

основанные на том, как поступали другие родители, или на том, что помогло детям таких-то и таких-то. Вы сможете оценить любой совет и рекомендацию в свете уникальных потребностей вашего ребенка на определенном этапе его развития.

Неосведомленный отец может сказать: «Все слишком сложно с моим подростком, и я понятия не имею, что мне делать. Я готов пробовать что угодно». Он «стреляет наугад», надеясь попасть в какое-нибудь решение, которое может помочь ему хотя бы ненадолго. Осведомленность же позволяет вам действовать наверняка, если вы знаете, что «иссушает» вашего ребенка, а что заставляет его «пышно цвести». Имея знание, вы можете с любовью удовлетворять все его нужды.

Вы также будете знать о талантах своих детей. Моя дочь Сара, например, – наш семейный медик. Я знаю, что обычно роль доктора берут на себя отцы, но в нашей семье это получается лучше всего не у меня – я до сих пор помню, как дрожал, когда у одного из моих детей брали кровь. Но Сара буквально оживает в таких критических ситуациях. Она внимательно смотрит «Спасение 911» и другие подобные передачи и всегда представляет возможные сценарии опасности. Она четко действует в ситуациях, где я колеблюсь. Именно она сразу же бежит к Рейчел, нашей младшей, когда та сует что-то в рот, или когда Майк нуждается в помощи после падения с велосипеда. Она одарена в этой области, и я уверен: она сделает все, как нужно, поэтому поощряю ее и позволяю ей этим заниматься.

Отцы должны знать и о потенциальных слабостях своих детей, Присущих им на определенных стадиях развития. Имея общую осведомленность, вы можете знать, что тринадцатилетние подростки подвержены сильному влиянию со стороны ровесников. Но в дальнейшем, приобретая особую осведомленность, вы можете узнать, Что ваш тринадцатилетний сын отдал бы все, чтобы иметь такой же горный велосипед, как у его друга. Имея на вооружении общую и конкретную

осведомленность о потребностях своего сына, вы можете поговорить с ним об опасностях «вещизма».

Это касается всех. Наши величайшие преимущества могут стать нашими величайшими слабостями. Ваш ребенок, возможно, охотно заводит новых друзей, но при этом слишком легко доверяется незнакомым или вовлекается в скверную компанию. Ваша четырнадцатилетняя дочь, возможно, очень привлекательна внешне, поэтому слишком раскованно ведет себя со своим парнем. Детей окружают мины, готовые взорваться, если они отклонятся на несколько шагов вправо или влево. И если мы не знаем, что происходит в их жизни, не знаем, какие именно присущие им особенности могут подвергнуть их определенной опасности, то рискуем попасть в беду.

Осведомленные отцы никогда не допускают мысль, что их дети сами знают, как избежать опасности. Взгляд на сегодняшний мир, в котором растут наши дети, предупреждает отца об огромном количестве потенциальных опасностей. Девять из десяти старшеклассников экспериментируют с алкоголем, из них 39% напиваются хотя бы раз в две недели. Шесть из десяти подростков хотя бы раз пробуют наркотики за время учебы в школе. Проблема половых отношений не более утешительна. Недавние исследования показали, что три четверти всех поступающих в колледжи студентов имели внебрачные половые связи.

Особая осведомленность позволит вам предвидеть то негативное влияние, которое может оказать на вашего ребенка современное общество. Интересуется ли ваш ребенок наркотиками? Или он уже пробовал их? Возможно, он пытается бросить. Отношения вашей дочери с ее парнем заходят слишком далеко? Возможно, это происходит потому, что она не имеет достаточной поддержки от другого мужчины – от вас. Ваш сын экспериментирует с алкоголем? Возможно, вечеринки, которые он посещает, умаляют его и без того низкую самооценку.

## Великие (и маленькие) ожидания

Если у вас есть семилетняя дочь, то вам, скорее всего, не нужно водить ее на концерты симфонического оркестра. Общая осведомленность подсказывает, что ей это будет совершенно неинтересно и она будет постоянно спрашивать, скоро ли все закончится. Но с другой стороны, вдруг у нее хороший музыкальный слух, и она будет настолько очарована музыкой, что с удовольствием прослушает весь концерт? Только осведомленный отец может знать это.

То, чего мы ожидаем от своих детей, зависит от того, насколько хорошо мы знаем их. К сожалению, часто ожидания родителей совпадают не с желаниями детей, а с их собственными желаниями. Я много раз слышал от взрослых сыновей и дочерей подобные высказывания:

«Мой старший брат был знаменитым футболистом, а мне нравилось играть в теннис, но мой отец никогда не одобрял этого».

«В школе у меня были твердые "четверки", но отец никогда не был доволен ничем, кроме "пятерок"».

«Я больше никогда не мог дружески общаться с отцом с тех пор, как решил оставить семейный бизнес».

Слишком многие из нас, отцов, навязывают детям свое мнение, идущее вразрез с их желаниями. Одной из величайших опасностей отцовства является стремление сформировать ребенка по своему подобию. Мы хотим, чтобы наши дети были похожи на нас, особенно если мы всеми уважаемы. Это просто эгоизм? Возможно. Но я считаю, что большинство таких отцов просто не знают, что заложено в их детях и о чем они мечтают.

Многие отцы также могут ожидать от детей того, что, как им кажется, для их возраста вполне естественно. Когда Ханне было три года, а Саре – полтора, я оставил их дома одних, чтобы сбежать в магазин и купить молока. Когда я вернулся, Ханны нигде не было. Очевидно, она вышла на улицу и

стала звать меня. Ее спасла соседка, забрав с дороги. Этот урок мне «вдолбили» в тот день дважды: первый раз – соседка, второй – Ди, когда вернулась домой. Я понял, что трехлетние дети слишком малы, чтобы оставаться без присмотра.

## Приобретение уверенности и радости

Осведомленность приносит пользу не только детям, но также и Папе. Человек, который знает своих детей, приобретает уверенность в них, – редкое и драгоценное качество отцовства. Мы смотрим Новости, нас предупреждают воспитатели: ребенка окружает опасный мир. Иногда я чувствую, что занимаю пассивную позицию и жду, пока мои дети вырастут. Но когда я осознаю, кто такой мой ребенок, что он переживает и как постигает мир, то начинаю видеть некоторые решения, а не только одни проблемы. Когда я осознаю, даже в ограниченной степени, что могу быть отцом, который нужен детям, моя спина выравнивается, плечи расправляются: «Я буду таким отцом».

Когда мы помогаем своим детям развиваться и взрослеть, то приобретаем возможность разделить радость их успехов и побед. Скажите мне, что вы чувствуете, когда ваш ребенок заканчивает играть концерт Моцарта в музыкальной школе, или при осторожной и нежной поддержке папы решается наконец прокатиться на карусели? Гордость! И это правильно – вы внесли свой посильный вклад, основываясь на знании своего ребенка и вправе гордиться его достижениями.

## Наши мотивы и методы

Желание отца знать своих детей обуславливается его побуждениями. Может мы, как Боб, просто воспитываем своих детей, при этом оставаясь эмоционально отдаленными от них? Или, что еще хуже, мы пытаемся «шпионить» за ними, оценивая их поступки «со своей колокольни»? Стремление познавать своих детей должно основываться на желании

установить связь с их сердцами. В следующей главе мы поговорим о необходимости заботы. Осведомленность, как система вен и артерий, позволяет сердцу отца окружать детей заботой.

Если мотивы не чисты, осведомленность может легко стать вторгающейся. Вторгающийся отец хочет знать каждый аспект жизни ребенка настолько, что не позволяет ему жить своей жизнью. Для такого отца осведомленность – это власть: «Эта девочка никогда не одурачит меня!» – может говорить он себе в то время, как его дочь уже опять что-то замышляет. Его мотивом для изучения ребенка является «До чего она додумалась!», чтобы всегда можно было вернуть ее на место своей сильной и властной рукой. Он уверен, что может уберечь детей от беды, манипулируя ими и принимая за них решения.

Вторгающийся отец может подслушивать телефонные разговоры сына и тайком читать дневник дочери. Что бы такой отец ни говорил ребенку, ему безразличны его чувства и мысли – он просто хочет контролировать его, вторгаясь в личную жизнь и подавляя личность. Ребенок является подозреваемым и преследуется «службой безопасности» отца.

Однако осведомленный отец старается понять ребенка и вникнуть в его ситуацию, чтобы вовремя проявить заботу о нем. Там, где вторгающийся отец подозревает, осведомленный – поддерживает. «Как дела в школе? – спрашивает осведомленный отец. – Может, я могу чем-то помочь? Я думаю, ты сейчас сталкиваешься с определенными трудностями, поэтому хочу, чтобы ты знал: я всегда рядом и готов поддержать тебя».

Но даже будучи осведомленным и имея самые благие намерения, мы все же не застрахованы от принятия неправильных решений. Есть опасность ошибиться, упустить какую-то деталь, составляя общее представление о том, что необходимо ребенку. При этом мы опять же рискуем навязать ему свое мнение. Вилли – очень сосредоточенный мальчик. Математика дается ему легко, и он с интересом часами решает задачи. Ник, отец Вилли, очень скоро

это замечает и решает купить сыну дорогое компьютерное оборудование и сложные учебники по информатике. Он начинает убеждать Вилли, что ему нужно будет поступить на математический факультет, хотя мальчику всего четырнадцать. Свое знание о сыне Ник использует, чтобы развить его способности, но он смотрит слишком узко. Он забывает, что Вилли также любит играть на пианино. К сожалению, отец давит на Вилли, сосредоточивая все свое внимание на его математических способностях и игнорируя другие интересы и способности сына. У нас также может возникать искушение все обобщать. Ваша пятнадцатилетняя дочь потратила несколько сотен долларов на фотоаппаратуру и все удивляются ее прекрасным снимкам. Она, кажется, всегда способна «ловить» людей именно в нужный момент. Поэтому однажды вы говорите ей: «Мы составляем новую брошюру на работе и когда мистер Хоккинз спросил о человеке, который смог бы сделать несколько снимков наших новых зданий в сельской местности, я предложил тебя. Я подумал, ты была бы не против заработать немного денег». Но ваша дочь смотрит на вас со слезами на глазах: «Не нужно было предлагать меня, – говорит она, – я вообще ничего не понимаю в уличных сценах и пейзажах. Мне нравится фотографировать людей».

Осведомленность – это неотъемлемая составляющая отцовства, но нужно осознавать необходимость точно сбалансированных действий. То, что мы знаем о своих детях, мы должны использовать для их поддержки и восполнения их потребностей. Пока они находятся в изменчивых морях детства и отрочества мы должны с помощью осведомленности безопасно вести их сквозь штормы к гавани зрелости. На этом пути у вас и ваших детей будет много моментов, когда водная гладь позволит ощутить вам глубину ваших отношений. Наслаждайтесь этими моментами и вашими детьми.

# АНКЕТА ОТЦА № 7

---

## Осведомленность

### Инструкция:

Перенесите ваши ответы из «Анкеты отца № 3» и проставьте напротив соответствующих номеров. Просуммируйте баллы в графе «итого».

Ваш балл:

№ 3 Я понимаю, что в ребенке должно меняться по мере того, как он растет: \_\_\_\_\_

№ 7 Я знаю, что радует ребенка больше всего: \_\_\_\_\_

№ 11 Я знаю, чем лучше всего заинтересовать ребенка: \_\_\_\_\_

№ 15 Если ребенку стыдно, я вижу это: \_\_\_\_\_

№ 19 Я мог бы перечислить большинство из неудач ребенка за последнее время: \_\_\_\_\_

№ 23 Я знаю, как меняются эмоциональные потребности ребенка со временем: \_\_\_\_\_

№ 27 Я знаю, чего вполне следует ожидать от ребенка в его возрасте: \_\_\_\_\_

№ 31 Я указываю детям на качества, которые мне нравятся в них: \_\_\_\_\_

Всего: \_\_\_\_\_

Обведите итоговую сумму ниже и на стр. 169:

8 - 10 - 12 - 14 - 16 - 18 - 20 - 22 - 24 - 26 - 28 - 30 - 32 - 34 - 36 - 38 - 40

©1994, Национальный Центр Отцовства

# Глава 7

---

## Забота

Если отец хочет успешно воспитывать своих детей, он должен создать для них атмосферу заботы. Забота не менее важна, чем три другие составляющие отцовства. В предыдущей главе мы рассмотрели, как осведомленность позволяет отцу действовать, исходя из знания о своих детях. Благодаря осведомленности мы узнаем о потребностях ребенка и его уникальных особенностях, а также учимся познавать его внутренний мир. Но наше знание принесет мало пользы, если не окружить детей заботой.

Как и первые три, последняя стена – забота – является неотъемлемой частью строения. Более того, она позволяет завершить строительство дома и создать домашний очаг.

### Скрытая форма безотцовщины

У большинства слово «безотцовщина» ассоциируется с разводом, брошенным ребенком или смертью отца. И действительно, более чем 25 миллионов детей (около 40 %) растут без отцов. Это трагическая и пугающая статистика. Но насколько выросла бы эта цифра, если добавить детей, отцы которых не уделяют им должного внимания и заботы?

Посмотрим на Джейн, отец которой не проявлял к дочери любви и уважения. Подобное отношение фактически оставило ее без отца. Джейн часто становилась предметом придирок и насмешек своего отца. По его мнению, она никогда ничего не делала достаточно хорошо. Если Джейн получала «четверки», отец, упрекая ее, говорил что Шерон, симпатичная девочка с юс Улицы, учится на «отлично». Когда Джейн стала подростком и ее сильно обсыпало прыщами, у отца появился повод насмеяться над ее

«клубничным лицом».

Нет необходимости говорить, что у Джейн выработалась низкая самооценка, и что она ощущала дефицит мужского внимания, недостаток которого привел к тому, что она отдала себя первому попавшемуся мужчине, который проявил к ней интерес. «Я жаждала мужского объятия или доброго слова» – говорила она. Когда отец узнал о беременности дочери, то обрушил на нее поток упреков. «Я всегда знал, что с тобой это случится», – заявил он.

Когда стало известно о том, что отец ребенка Джейн приговорен к тюремному заключению, родственники стали настаивать на аборте. Не принимая во внимание интересы Джейн и ребенка, они беспокоились о своей репутации. Джейн отказалась, родила дочь, назвала ее Элизабет и отдала в приют.

## Приобретенное отцовство

Но история Джейн не заканчивается, как большинство подобных историй, где разбитые семейные отношения продолжают свое разрушительное влияние из поколения в поколение. Маленькую Элизабет удочерила заботливая и внимательная семья. Джерри и Стейси было немного за сорок, они воспитывали трех мальчиков. Стейси уже сделала операцию, исключая возможность беременности. Однажды Джерри приснился сон о том, что он должен воспитать дочь. На протяжении последующих нескольких недель Джерри и Стейси обсуждали это, после чего подали заявление в роддом и, несколько месяцев спустя, удочерили девочку, которую звали Элизабет, дочь незамужней матери-подростка Джейн. Джерри, не будучи биологическим отцом Элизабет, стал истинным отцом, разорвав цепочку порочного влияния. В отличие от Джейн, Элизабет воспитывают. В то время как Джейн отец называл «чучелом», отец Элизабет называет дочку «самой красивой в мире маленькой девочкой». И он действительно так считает. В то время как Джейн редко обнимали, ласкали и

утешали, Элизабет получала ежедневную «порцию» заботы и ласки как от родителей, так и от братьев, особенно младших, восьми и пяти лет. «С утра до вечера Элизабет получает "прикосновения любви"», – говорит Джерри. В то время как Джейн должна была стремиться угодить ожиданиям отца, – Элизабет совершенна в глазах своего отца, независимо от того, что она делает.

## Цикл заботы

Умение заботиться – это не фокус, которому можно научиться у мага. Наши заботливые отношения базируются в первую очередь на собственном опыте и впоследствии распространяются на окружающих.

Сложно заботиться о других, когда о тебе не заботились. Действительно, методы воспитания имеют тенденцию передаваться из поколения в поколение: от бабушки к сыну, от сына к внуку и т.д. Отсутствие воспитания передается таким же образом. В моей семье, например, забота не считалась необходимым атрибутом воспитания. Мой отец, дед и прадед не обращали особого внимания на моральную поддержку своих детей. У нас в семье не было принято много говорить и даже жестикулировать, не говоря уж о физической ласке. Я не помню объятий или каких-либо других прикосновений, кроме нечастого пожатия руки. Мне не говорили «Я люблю тебя» или «Я горжусь тобой». Они не хотели, чтобы их сыновья «много о себе думали», поэтому молчали. Поскольку я не видел, чтобы мужчина использовал такие методы воспитания, мне было трудно научиться этому.

Прежде чем рассматривать заботу о детях, давайте запомним две важные истины. Во-первых, ваша способность заботиться о детях во многом зависит от того, как воспитывал вас отец. Опять таки, эффективное отцовство подразумевает разрешение прошлых проблем, возникавших у вас как сына. Второе, вам нужно проанализировать основные приоритеты вашего отцовства. Похоже ли это на случай с отцом Джейн, когда он пытался

удовлетворить свое изголодавшееся эго через поступки и достижения ребенка, или на поведение Джерри, который, безусловно, Удовлетворял потребности своих детей в поддержке, ободрении и нежности.

## Как заботиться о своих детях

Забота – это способ развития доверительных отношений с нашими детьми; это то, как мы реагируем на их эмоциональные потребности. Наша забота о детях проявляется через действия утешения, одобрения, поддержки и участия. Есть несколько способов проявления заботы:

### 1. Через прикосновения

Воспитание часто начинается с прикосновений. Классическое исследование Университета Южной Калифорнии в Лос-Анджелесе показало, что людям необходимо от восьми до десяти прикосновений в день для хорошего эмоционального самочувствия. Сколько получаете вы? Сколько вы даете своим детям? Своей жене?

Прикосновение – это не что-то незначительное. Оно может быть вопросом жизни и смерти. В тринадцатом веке император Римской Империи Фредерик II, сам того не зная, провел эксперимент, в котором сила прикосновения сыграла решающую роль. Он хотел узнать, на каком языке заговорит ребенок, если у него не будет родителей, которые научили бы его говорить. Император хотел знать, будет ли языком такого младенца иврит, греческий, латинский, арабский или просто родное наречие его родителей. Фредерик поручил нескольким няням кормить и присматривать за группой младенцев, но не произносить в их присутствии ни слова и не проявлять к ним никаких нежностей. Няням было запрещено прижимать к себе или обнимать малышей. Фредерик ожидал результатов своего эксперимента. К сожалению, он их не дождался. Все младенцы умерли. Лингвистическое исследование закончилось трагическим уроком на века: дети нуждаются в словесной и физической нежности.

В результате своего исследования профессор Канзасского государственного института сделал вывод, что у детей нежных и заботливых отцов гораздо больше шансов стать сострадательными людьми, проявляющими заботу и внимание к другим. Дети, имеющие теплые отношения со своими отцами, чувствуют себя более защищенными, они радостнее и игривее, чем дети «холодных» отцов.

В заботливом прикосновении есть нечто такое, что заставляет нас чувствовать себя лучше как морально, так и физически. В своей книге «Благословение» специалисты по браку и семье Гарри Смолли и Джон Трент рассказывают о двух интересных свойствах прикосновения. Профессор университета в Нью-Йорке обнаружил, что когда один человек касается рукой другого, уровень гемоглобина в крови у обоих повышается, а это означает, что ткани получают больше кислорода, благодаря чему мы чувствуем себя бодрее и скорее выздоравливаем, если больны. В ходе другого исследования работников библиотеки при Университете Пурдью попросили при получении библиотечных карточек от студентов выборочно касаться их рук. После опроса студентов было обнаружено, что те, к которым прикасались, получили лучшие впечатления о библиотеке, чем те, к кому не прикасались.

Несмотря на очевидную пользу прикосновений, согласно исследованиям, лишь немногие из родителей практикуют подобное проявление нежности, обычно прикасаясь к детям только при необходимости: когда одевают их, раздевают или наказывают их. Количество прикосновений уменьшается и по мере роста детей.

Многим отцам гораздо легче проявлять нежность, играя с детьми. Папа поднимает маленькую Джули над головой, держа ее за ноги. Мама охает, хватается за сердце и уходит в другую комнату, но Джули сияет от восхищения и кричит: «Сделай так еще, папа!» Дети растут, и игры с ними продолжаются: отец стаскивает детей с дивана и с криком: «Кто меня

поборет?!» шумно борется с ними на полу. Такое «хулиганство» не только раскрывает характер отца, но и является очень важной формой заботы. Когда отец играет с детьми, то учит их рисковать и решать проблемы. Кевин Мак Дональд, помощник профессора психологии в Калифорнийском государственном университете в Лонг Бич, обнаружил, что необщительные и замкнутые дети обычно вырастают в семьях, где нет такого «хулиганства». Ежедневные проявления заботы очень естественно проявляются в игре. Бросая мяч в кольцо со своим сыном-подростком, вы обнимаете его, мешая подойти к щиту, ворошите его волосы и похлопываете по плечу после удачного попадания. Такие проявления ласки дают детям чувство уверенности в себе и защищенности.

Но вашим детям нужно еще больше. Вы должны искать моменты, когда можете оправданно и естественно выразить свою Нежность. Такие зачастую «бессловесные» действия могут произвести огромный эффект в жизни вашего ребенка. Посмотрите На эти три жизненных примера:

- Ларри уже стоял в военной форме и был готов садиться в самолет. Он покидал дом. Пока мать и сестры Ларри по очереди обнимали его, отец стоял в стороне и наблюдал. Наконец он приблизился к сыну. Положив руки на плечи мальчика, он крепко пожал их пару раз и отступил назад. Он восхищенно смотрел на сына несколько секунд. Протянул руку, снял кепку сына и поцеловал в лоб. Потом опять надел кепку.
- Когда Гарт был подростком, у него были постоянные боли в коленях. Иногда они становились такими сильными, что мальчик не мог спать ночами. Отец Гарта приходил, склонялся над сыном и массировал его колени, пока боль не утихала.
- Когда Терри рос, его отец почти никогда не прикасался к нему, разве что, когда наказывал его. Сейчас у Терри четверо собственных детей, а его отец находится в доме престарелых. Терри ездит к нему почти

каждую неделю. Познакомившись с персоналом дома престарелых, он взял на себя часть их обязанностей в те дни, когда посещал отца.

Это дало ему возможность заботиться о своем отце так, как он не делал никогда раньше. Терри берет отца за руку, чтобы помочь ему встать, и отец опирается на него, когда ходит. Терри также бреет отца: его руки нежно намазывают кремом лицо отца, затем осторожно проводят лезвием по подбородку, вокруг рта и по щекам. Сначала все было ново и неудобно для обоих, но сейчас это самые приятные моменты визитов Терри. Он сблизился с отцом так, как никогда раньше. Такая забота об отце повлияла и на проявление нежности Терри к своим детям.

Такие намеренные нежные прикосновения создают прочную связь между отцом и сыном.

## **2. Через слово**

Мужчинам слова часто кажутся незначительными. Весы не больше воздуха, быстро исчезают и легко забываются. Но когда дело касается воспитания детей, слова очень важны.

Как отец, вы должны внимательно следить за своими словами. Как мы уже сказали, для детей чрезвычайно важно словесное подтверждение вашей любви. Как Марвину и Джеймсу (третья глава), Кайлу отец тоже никогда не говорил, что любит его, когда мальчик рос. Это были слова, которыми он очень хотел обменяться со своим отцом. И только став взрослым человеком, он решился сказать отцу о своих чувствах. Приехав в больницу, когда у отца случился приступ, он настроился сказать эти три слова. Но когда он собрался произнести их, отец сразил его наповал: «Я люблю тебя, сын», сказал он.

Позже Кайл рассказал мне о своей реакции на слова отца: «Я очень удивился и уверен, что для него это тоже было странно, но я думаю, что никто никогда не скажет мне чего-то более значительного. Я ощутил огромное облегчение. И теперь каждый раз, когда говорю с ним по

телефону, он не может сдержаться, чтобы не сказать, что любит меня».

И многие дети растут, как Кайл, никогда не слыша слов «я тебя люблю» от своих отцов. Нашим детям нужно постоянно напоминать о том, что для нас они – особенные.

Будучи исследователем, я научился никогда не упускать возможности собрать информацию. Несколько лет назад на дне рождения моей дочери Сары я воспользовался таким случаем. Для меня это была не просто кучка хихикающих малолеток, а потенциальное обилие информации.

Вооружившись бумагой, ручками и большой пачкой M&M's, я смело вошел в комнату, полную двенадцатилетней детворы, пичкающей себя сладостями и шумно веселящейся. «Девочки, – сказал я, сорокалетний отец, – не хотите ли помочь мне в кое-каком исследовании?» Я помахал пачкой M&M's, давая понять, что не останусь в долгу. Они согласились, и я продолжил. Мой вопрос был простым: «Что делает ваш отец, чтобы вы почувствовали себя особенной?» Вот некоторые из ответов, которые они написали:

«Я чувствую себя особенной, когда мой отец хвалит меня, если у меня что-то получилось».

«Я чувствую себя особенной, когда мой отец говорит, что он Доволен мной».

«Я чувствую себя особенной, когда папа говорит, что я красивая».

Мы должны сознавать важность словесного подтверждения нашей любви к ребенку. Помните, если вы этого не скажете, то это никогда не отложится в сердце ребенка. Причем для мальчиков это, возможно, даже важнее, чем для девочек. Согласно исследованиям, у мальчиков намного больше проблем с речью: около 90% детей, нуждающихся в помощи логопеда, – мальчики. Эти мальчики становятся мужчинами и отцами, как я и вы. Будучи их образцами для подражания, мы должны преодолевать свою стеснительность и выражать словами истинные чувства к ним.

Однако нередко наше проявление любви может выражаться и другими словами. Многие, говоря о своей «любви», подразумевают какие-то условия. Отцы говорят: «Если будешь тренироваться и дальше, то, может быть, выиграешь соревнования» или «Я хотел бы, чтобы в следующей четверти у тебя были все четверки» вместо того, чтобы сказать: «Молодец, это трудный предмет и я знаю, что ты старался, чтобы получить эту "тройку"!» Возможно, такие отцы и гордятся своими детьми, но не выражают этого. Их дети не видят гордости отцов за них и чувствуют, что чего бы они ни достигли, для их отцов этого недостаточно.

Мы должны стараться искренне поддерживать наших детей, даже если они не достигают успеха. Наша реакция на их неудачи очень часто отражает наши подлинные отцовские мотивы. Если ваш сын не попал по воротам с прекрасной позиции, из-за чего его команда проиграла, ваша реакция может быть одной из двух. Одна привязана к вашему эго: «Сынок, как ты мог промахнуться? Ты же всю команду подвел!» Но ваш ребенок слышит вот что: «Мне стыдно быть твоим отцом» и, поверьте, это отразится на ваших отношениях на долгое время. Вторая реакция – это безусловная любовь к нему, независимо от его удачи. В обоих случаях ваша поддержка или критика отразится на ваших отношениях, а также на взгляде ребенка на жизнь.

Дейв Симмонс рассказал о ситуации, в которой он смог переступить через свою гордость и благословить своего сына. От своего отца Дейв унаследовал склонность возлагать большие надежды на своего сына Брендана. Брендан был нападающим в футбольной команде своей школы и однажды, во время серьезного матча, команда проиграла по его вине. У Дейва с сыном был обычай после каждой игры отправляться в кафе. В этот раз они ехали молча. Брендан низко опустил голову в ожидании критики. Но вместо этого Дейв смог сказать сыну слова благословения, которые изменили их последующие отношения: «Ну что ж, сынок... – сказал Дейв, – я хочу, чтобы ты знал, что я люблю тебя независимо от того, футбольный ты

герой или играешь ужасно. Я люблю тебя, потому что ты мой Брендон и просто потому, что на твоей футболке нарисована цифра 10!»

### **3. Умение слушать**

Уметь выслушать ребенка не менее важно. Дети хотят, чтобы мы знали, кто они такие. Они хотят рассказать нам, что случилось, чтобы им посочувствовали. Они хотят поговорить о том, что для них важно; хотят, чтобы мы это поняли. Все это требует от нас умения выслушать.

К сожалению, многие дети буквально сражаются за внимание своего отца. Мы никогда не должны быть настолько занятыми, чтобы у нас не было времени выслушать своих детей. Когда у нас нет времени, чтобы выслушать детей, это очень о многом «говорит» им.

Вы едете с семьей в парк в воскресенье. На заднем сиденье ваш четырехлетний сын в нетерпении:

– Папа, мы будем кататься на качелях?

– Сколько ты захочешь, – отвечаете вы.

– Я имею в виду, на тех очень высоких, с узорами и колечками, – продолжает он.

– И на них тоже.

– Но папа, а если там длинная очередь? Если нам придется ждать?

– Тогда нам будет еще веселее кататься, когда мы дождемся, – отвечаете вы.

– А давай тогда пойдем на машинки, пока очередь не уменьшится! Или лучше на лодки!

Здесь вы, конечно же, могли бы сказать что-то наподобие: «Так, сынок, хватит уже. Мы приедем туда, а там видно будет». Такое высказывание вполне можно оправдать – в конце концов, мальчик уже начинал раздражать всю семью.

Но что на самом деле говорит ваш ребенок? Он говорит: «Мне сегодня очень весело и я хочу поделиться своей радостью с моим папой! Я уже не

могу дождаться!»

Иногда ребенку просто хочется поговорить о чем-то, и не стоит искать особый смысл в том, что он вам рассказывает. Когда мы терпеливо выслушиваем своих детей, это вселяет в них Уверенность в том, что они стоят того, чтобы их слушали. Дети Достаточно интересны, чтобы привлечь наше внимание к тому, о чем они говорят. Они достойны того, чтобы их слушали и понимали.

Я не хочу сказать, чтобы вы позволили своему ребенку свободно распоряжаться вашим временем, будут моменты, когда вы действительно не сможете выслушать его. В таких случаях будьте осторожны, не «отмахивайтесь» от своего ребенка. Дайте ему знать, что то, что он хочет сказать, важно для вас и назначьте ему время для разговора, когда ваша голова будет не так занята.

Наши дети очень быстро усваивают, желаем мы их слушать или нет. Если мы постоянно «отставляем» их в сторону с их «второстепенными» заботами, они могут не подойти к нам, когда у них появится действительно серьезный вопрос. Представьте, что ваша дочь размышляет, идти ли ей на вечеринку. Кто-то сказал, что там будут наркотики. Она может воспользоваться вашим советом, и это именно та ситуация, о которой вы всегда просили ее, чтобы она советовалась с вами. Но последнее время вы всегда были заняты и не прислушивались к ней, поэтому она звонит своей лучшей подруге. Заканчивается все тем, что она идет на вечеринку просто чтобы развлечься. Возможно, она даже соврала вам, где будет вечером. А вы сидите дома, не подозревая, что в жизни вашей дочери может происходить что-то опасное, потому что у вас не нашлось времени выслушать ее.

## **Забота: мальчики и девочки**

Нежность и словесная поддержка являются неотъемлемыми частями заботы, и исследования доказывают, что мальчики и девочки нуждаются и в

том, и в другом. Один из тестов показал, что самооценку человека наиболее точно предопределяет «физическая нежность» для девочек и «физический контакт» для мальчиков. Интересно, что прикосновение в различных формах является важным для воспитания чувства собственной ценности как для мальчиков, так и для девочек.

У отцов есть две природные склонности. Мы склонны проявлять больше нежности к дочерям, а к сыновьям мы относимся более сурово – «по-мужски», так как у нас с ними больше общих интересов (в конце концов, мы и сами были когда-то мальчиками).

### **Что нужно мальчикам? Пример**

Наше общение с сыновьями зачастую не отличается нежностью. Будучи подростком, я несколько лет работал со своим отцом, но мы никогда не затрагивали никаких глубоких тем и ему было неудобно обнимать меня. Слишком многие отцы прикасаются к своим сыновьям только, когда наказывают их, и никогда не проводят искренних, поддерживающих бесед со своими мальчиками.

Норма Радин, профессор социологии в Мичиганском университете, сообщает, что сыновья чувствительных, нежных отцов набирают больше очков в интеллектуальных тестах и лучше успевают в школе, чем дети холодных, авторитарных отцов. Отцы также влияют на развитие мужского начала своих сыновей не столько своими качествами (такими, как мужество), сколько теплыми и близкими отношениями с ними.

Многое из того, что узнает сын об отношениях между людьми, он узнает, наблюдая за своим отцом. Нам пора отказаться от образа «сурового отца» и стремиться к словесному и физическому проявлению своих эмоций. Глядя на своего отца, мальчик учится тому, как мужчина относится к окружающему его миру.

У Джефа была старшая сестра, которая начала ходить на свидания на несколько лет раньше его. Он наблюдал, как перед ее первым свиданием

отец усадил сестру и провел с ней лекцию об отношениях между полами. Через несколько лет, когда Джеф собирался на свое первое свидание, отец дал ему ключи от машины, подмигнул и сказал: «Удачи, сынок».

Понимающий отец не устанавливает общий стандарт для своих детей, когда дело касается полового воспитания. Этот отец знал, что если сын столкнется с чем-то неожиданным и у него возникнут вопросы, он всегда сможет задать их своему отцу. Он не видел необходимости в том, чтобы проводить лекцию. Отец показал сыну пример надлежащего отношения к женщине своими действиями по отношению к дочери и жене. Мне трудно преувеличить важность формирования в наших сыновьях понимания и ответственности в отношениях. Карлос наблюдает, как отец кричит на его мать, затем уходит и не возвращается домой несколько часов. В понимании Кар-Лоса, мужчина может сердиться и уходить от конфликтов. Если что-нибудь идет не так, как он хочет, он может «психануть» и сбросить с себя ответственность. С другой стороны: что, если бы его отец смог побороть в себе желание просто бросить все и уйти? Что, если бы он признал свою неправоту и попросил прощения у жены? Взгляд Карлоса на роль мужчины был бы совершенно иным.

Сыновья стараются увидеть в своих отцах ответ на вопрос что значит быть мальчиком, мужчиной и отцом. Это величайший дар, который может дать отец своим сыновьям.

## **Что нужно девочкам? Нежность**

Все маленькие дети симпатичны, но большинство родителей берут на руки дочерей гораздо чаще, чем сыновей. Заигрывать с маленькими девочками кажется естественным, но эти маленькие девочки скоро становятся большими, и это ставит отца перед дилеммой. Его дочь не просто красива, в ней все больше проявляются женские черты. Опасаясь переступить границы, отец избирает положительную крайность и избегает всякой нежности, которая может быть неправильно истолкована.

И все же дочери никогда не перестают нуждаться в нашем внимании, нежности и поддержке. В подростковые годы дочери отец должен проявлять к ней физическую нежность. В консультативные центры по всей стране обращаются женщины, осуждающие своих отцов за то, что они никогда не были нежны с ними. Таких женщин объединяет еще одно качество: неудовлетворенность и недоверие к отношениям с мужчинами.

В то время когда ваша дочь превращается из девочки в девушку, она особенно уязвима. В этот период ей как никогда нужна заботливая поддержка отца. Это непонятный период для отцов, поэтому многие стараются разрядить ситуацию шутками и смехом. Другие, как отец Джейн, даже насмеваются и дразнят своих дочерей из-за каких-нибудь физических недостатков. Но даже на первый взгляд безобидная шутка редко проходит безболезненно в переходном возрасте. Ваша дочь будет долго думать, что именно вы хотели сказать. Из-за вас у нее может развиться чувство беспокойства о своем внешнем виде. Или, что еще хуже, у нее может сформироваться комплекс неполноценности.

Другая распространенная реакция на неудобства – это полный отказ от каких-либо замечаний и действий. Вы можете просто проявлять осторожность, но ваша дочь подумает, что вам все равно, или что с ней что-то не так. Она пытается разгадать мужчин и вы самый близкий и доступный «экземпляр» для ее исследований. Что следует говорить и делать в присутствии мужчины, а что нет? Как отреагирует мужчина, когда она «флиртует», чтобы привлечь внимание? Будучи ее отцом, вы в определенном смысле выступаете в роли ее первого парня. Если вы не поддерживаете женственность вашей дочери физической и словесной нежностью, она, скорее всего, найдет ее сама в нездоровых отношениях с первым мужчиной в ее жизни.

Поэтому наполняйтесь гордостью и весело восклицайте, когда она выходит из своей комнаты в новом платье или делает что-то, придающее ей

особое очарование. Но ясно дайте ей понять, что ваше сердце она завоевала не своими женскими чарами, а душевной красотой. Вы покажете ей, что есть мужчины, которые постоянны, достойны доверия и не боятся проявлять свои эмоции. Имея ваш положительный пример, она узнает, чего ожидать от мужчин, с которыми встретится в жизни. Можно не сомневаться, что она встретит много безответственных и аморальных людей, но наблюдая альтернативу в вашем лице, сможет быстро «раскусить» их.

Вашей дочери важно знать мнение отца относительно отношений с противоположным полом. Это поможет формированию ее моральных принципов, поможет ей получить представление о мужчинах, а также своей женственности и сексуальности. Вы можете с юмором, но достаточно определенно выразить свое отношение к тому или иному вопросу. Однажды дочь популярного писателя Гарри Смолли собралась идти на пляж со своим парнем. Увидев, как она вышла из ванной в новом, очень открытом купальнике, Гарри решил, что нужно поговорить с ней. Усадив ее, он проглотил большой ком в горле и сказал: «Дорогая моя, мне кажется, ты не совсем понимаешь, что творится в голове юноши, когда он видит девушку в таком купальнике, как этот. Я хочу немного помочь тебе. Представь себе, что ты взяла его любимую шоколадку, развернула ее, положила рядом с ним и сказала: "Приглядывай за ней, но не смей трогать!" Примерно то же будет, если ты оденешь этот купальник». С помощью Гарри она очень быстро и ясно представила себе эту картину.

Исследования подтверждают, что «женское чувство достоинства как женщины и человека уходит своими корнями в ее отношения с отцом». Желание девочки быть окруженной нежностью отца никогда не покидает ее. Несколько лет назад я встретился на улице со знакомой женщиной. Она вся сияла от счастья, и я не мог не спросить ее: «Что у тебя случилось? Ты как будто только что обручилась с принцем своей мечты!» Она подняла руку, помахала перед моим лицом маленькой открыткой и сказала: «Я только что

получила от отца большой букет цветов и эту открытку».

## Дисциплина в качестве заботы

Дисциплина является необходимым элементом воспитания как мальчиков, так и девочек. Мы устанавливаем для своих детей четкие границы и предупреждаем о последствиях. Поступая так, мы заботливо превращаем их в уверенных, уравновешенных и ответственных людей.

Дисциплина определяет отношения. Нам нужно отказаться от мысли, что дисциплина – это конкретное событие, акт наказания, и вместо этого рассматривать ее как процесс. Дисциплина – это часть наших ежедневных отношений с детьми и проявляется она каждое мгновение, когда мы вместе. Несомненно, будут конфликты. Они являются необходимой частью формирования характера вашего ребенка. Но важно то, как мы поддерживаем дисциплину.

Когда мы пытаемся осуществлять контроль над поведением без любви, результаты, в лучшем случае, будут отсутствовать, а в худшем – будут отрицательными. В таких случаях мы руководствуемся не причинами неповиновения ребенка, а собственными эмоциями, теряя возможность преподать ему ценный урок. Но в атмосфере любви дисциплина становится актом заботы.

Мы держим себя в руках, делая то, что считаем правильным, не реагируя непредсказуемо в момент раздражения. Наши дети знают, что они любимы и желанны, даже если совершили проступок. Они знают, что мы действуем ради их пользы, а не нашей, и еще больше уважают нас.

Разумная дисциплина подразумевает теплые отношения с детьми и искреннюю заботу о них. Сразу после того, как ребенка наказали, он особенно восприимчив к нежности. Это наилучший момент, чтобы вернуться к ребенку, поговорить с ним о его поведении, проявить к нему нежность и благословить, чтобы исцелить раны, которые получило его «я». Когда он

почувствует такую заботу, то будет с гораздо большим уважением относиться к установленным вами ограничениям и поймет, что дисциплина служит средством исправления для него, – увидит связь между наказанием и вашей отцовской преданностью.

## Перегибание палки

Как и любая другая составляющая отцовства, забота может выйти за разумные пределы. Слишком заботящиеся отцы нередко балуют детей. Они склонны усыплять их ложной похвалой, иногда даже манипулируют детьми посредством нежности. Они становятся слепы к недостаткам ребенка, предоставляя им излишние удобства даже тогда, когда дети не ценят этого. Такие отцы вполне могут служить своим детям примером для подражания. Например, отец бесконечно нежен со своей дочерью и она быстро становится «папиной маленькой девочкой». Он дает ей все, что может, и она привыкает к этому. Ему кажется, что он хороший отец, потому что полностью контролирует свою дочь и она кажется абсолютно счастливой. Однако отец не замечает, что дочь все больше и больше теряет независимость. Она привыкает получать блага без каких-либо усилий со своей стороны. Многие разводы случаются именно по той причине, что «женщины не умеют и не знают, как отстаивать свои права и защитить себя в нужный момент... – как сказала Маурин Мердок. – Она может стать дочерью героя – женщиной, которая ищет мужчин исключительно для ощущения собственного успеха». У таких детей могут возникнуть трудности в установлении отношений с противоположным полом, да и чрезмерно нежному отцу нелегко будет пережить время, когда его дети женятся или выходят замуж.

Жизнь детей чрезмерно добрых отцов часто лишена «стержня» вследствие отсутствия строгих правил. Дети, которым были четко указаны определенные рамки, будут время от времени проверять эти ограничения и обнаруживать их на месте, многие дети даже могут открыто выражать

недовольство. Именно так дети начинают понимать незыблемость ценностей, стоящих за этими правилами. Они также пристально наблюдают за тем, придерживаются ли их отцы ими же установленными правилами. Когда Доброжелательный отец растит ребенка без запретов, его сын или дочь часто приходят к заключению, что отцу безразлично их поведение. Такой ребенок начинает ощущать себя одиноким в большом и запутанном мире.

## Учимся заботиться

Как и большинству мужчин, возможно, вам сложно выражать заботу и нежность, хотя это один из ключевых моментов в воспитании. Что же делать?

Во-первых, «потренируйтесь» на своей жене. Брак дает нам возможность проявить нежность в естественной эмоциональной атмосфере. У большинства из нас в браке проявляются такие черты характера, о существовании которых мы и не догадывались. Хотя сугубо мужские качества, проявляемые отцом, очень важны в деле воспитания ребенка, неплохо иногда «разбавить» их нежностью и лаской – качествами, традиционно считающимися «женскими».

Во-вторых, понаблюдайте за мужчинами, которые могут быть примером здорового выражения эмоций. Подумайте о встрече с группой отцов, которые делятся трудностями друг с другом и отмечают успехи друг друга. Отцовские группы почти автоматически способствуют взаимному воспитанию. У Джо все изменилось после важного разговора со своей дочерью. «Я знал, что у тебя получится», – говорит ему Маркус, член группы Джо. Кто-то рассказывает о постоянных трениях со своим подростком-сыном, и Билл дружески хлопает его по плечу: «Я понимаю, о чем ты говоришь. Можешь всегда звонить мне домой или на работу и я рад буду помочь тебе советом». Мужчины могут научить друг друга тому умению заботиться, которое потом передается их детям.

По мере того, как мы учимся проявлять любовь к своим детям, это

начинает сказываться и на наших отношениях с окружающими. В процессе воспитания наших детей мы и сами становимся добрее, терпимее к окружающим, способными пожертвовать чем-то ради других.

## Четыре прочные стены

Теперь, когда все четыре стены возведены и стоят прочно, я хочу, чтобы вы отошли на минуту назад. Нам нужно получить общую картину всего сооружения. В каком-то смысле мне не следовало бы разделять четыре составляющие отцовства на разные главы, потому что практически не существует отцовских задач, не включающих некоторые, если не все четыре составляющие. Умение выслушать предоставляет вам возможность узнать своих детей и понять, как лучше всего восполнять их потребности. Если вы сидите за шахматной доской со своим сыном, – вы участвуете в его жизни, и ваша реакция на то, что он обыграл вас в первой же игре, многое скажет ему о вас. При этом вы также узнаете о духе соперничества своего сына. Возьмите любую деятельность отца, и к ней можно применить все четыре составляющие.

Мне хотелось бы, чтобы я мог посоветовать вам заняться какой-нибудь одной составляющей, и добившись результата, заняться следующей, – но так не получится. Только когда все четыре стены стоят прочно, вы сможете полностью защитить ваше самое дорогое владение – ваших детей.

# АНКЕТА ОТЦА № 8

---

## Забота

**Инструкция:**

Перенесите ваши ответы из «Анкеты отца № 3» и проставьте напротив соответствующих номеров. Просуммируйте баллы в графе «итога».

Ваш балл:

- № 4 Мне несложно подбодрить ребенка: \_\_\_\_\_
- № 8 Я хвалю детей, когда у них что-то хорошо получается: \_\_\_\_\_
- № 12 Я выражаю нежность к детям: \_\_\_\_\_
- № 16 Я постоянно говорю детям, что люблю их: \_\_\_\_\_
- № 20 Я показываю детям, что мне не безразличны их проблемы: \_\_\_\_\_
- № 24 Я говорю детям, что они очень много для меня значат: \_\_\_\_\_
- № 28 Когда дети расстроены, я обычно пытаюсь выслушать их: \_\_\_\_\_
- № 32 Я указываю детям на качества, которые мне нравятся в них: \_\_\_\_\_

Всего:

Обведите итоговую сумму ниже и на следующей странице:

8 - 10 - 12 - 14 - 16 - 18 - 20 - 22 - 24 - 26 - 28 - 30 - 32 - 34 - 36 - 38 - 40

©1994, Национальный Центр Отцовства

# АНКЕТА ОТЦА № 9

## Итоговая по составляющим отцовства

### Инструкция:

Переместите сумму баллов по каждой из составляющих отцовства («Анкеты отца» №№ 4, 5, 7, 8) на шкалы этой таблицы, чтобы определить, в чем вы сильны, а над чем нужно поработать.

<i>Участие</i>	8 - 16	24 - 31	36 - 40
<i>Постоянство</i>	8 - 17	25 - 32	37 - 40
<i>Осведомленность</i>	8 - 18	27 - 32	36 - 40
<i>Забота</i>	8 - 20	32 - 37	39 - 40
	<i>Низкий</i>	<i>Средний</i>	<i>Высокий</i>

Эта система оценки разработана, чтобы помочь отцам иметь наглядное представление о своем отцовском уровне. Согласитесь, отцовство – это творческий, сложный и требующий самоотдачи труд.

Не будьте слишком строги к себе, просматривая результаты, так как невозможно оценить ваше сердце или измерить ваше желание. Таблица лишь отчасти отражает состояние ваших взаимоотношений с детьми и является инструментом, помогающим вам оценить свою отцовскую практику и увидеть пути укрепления тех или иных аспектов вашего отцовства.

Несомненно, что-то у вас получается лучше других – это ваши преимущества. Не обманывайте себя. Не говорите: "У меня нет преимуществ, я слаб во всем". Внимательно рассмотрите свои результаты и укажите ваши преимущества ниже. Радуйтесь тому, в чем вы сильны, не забывайте о своих преимуществах и развивайте их.

Ниже укажите и свои недостатки, они предоставляют вам возможность поработать над теми вопросами, где вы чувствуете упущения. Не пытайтесь

браться за все сразу, возьмите одно или два качества, которые вы хотели бы укрепить, и сконцентрируйте свои усилия на этом направлении.

Помните, это «снимок» ваших отношений на сегодняшний день. С искренним желанием и продуманным планом действий вы сможете улучшить свои отцовские качества и высокого уровня в отцовстве.

**Мои преимущества:**

**Мои возможности:**

## **План личных действий:**

# Часть 3

---

## Дисциплинированное сердце

# Введение

---

## СКВОЗЬ ГОДЫ

Сильное и здоровое отцовское сердце, способное выдержать нагрузку ответственности за своих детей, все же не является полной гарантией успешного отцовства. Отец может уладить проблемы прошлого и принять четыре составляющие успешного отцовства, но все же не до конца пройти всю «дистанцию».

Мне нравится сравнивать задачу отца с бегом на длинную дистанцию. Отцовство – это не спринт, это марафон: длинное и требующее выносливости путешествие. Поэтому, как и у марафонцев, у нас должны быть натренированные сердца, если мы надеемся успешно пройти всю дистанцию.

Я поражен количеством отцов, которые не смогли этого сделать. Отцовство им кажется серией отдельных событий, а не постоянным и продолжающимся процессом. Эти отцы тешат себя надеждой «запрыгнуть» в жизнь своих детей, когда те достигнут удобного возраста. Они ждут, пока закончится младенчество, чтобы можно было заниматься детьми. Весь подростковый возраст своих детей они вообще пропускают, думая, что восполнят его дорогим подарком к окончанию школы и семейным отдыхом. Они убеждают себя, что были хорошими отцами, так как несколько раз выезжали с семьей на пикник.

Но отцовство «наскоками» обречено на провал. Отцы, пытающиеся уделять внимание только в отдельные особые моменты, обычно далеко отстают от детей, которые всегда в движении, развиваются и никогда не бывают в одном и том же месте дважды. Пытаясь время от времени

налаживать с ними контакт, вы Мало чего добьетесь. Мы должны сопровождать наших детей Постоянно, делая вместе с ними каждый шаг, брать их на руки, Когда это необходимо и предупреждать об опасностях, которые Могут ожидать их за каждым поворотом. Мы должны быть готовы к этому.

Вот почему мне нравится сравнение с марафоном. Марафон – это длинная дистанция, и спортсмен не столько соревнуется с другими бегунами, сколько с самим собой. В этом забеге проверяются настрой, выносливость, терпение и умение преодолеть себя. Некоторые пытаются хитрить, начиная бежать с середины дистанции. Они думают, что младенцы слишком хрупкие и неудобные. Я займусь ею, когда ей будет два годика. Другие начинают с первых месяцев, помогая кормить малыша из бутылки и купать, но им это быстро надоедает и они отходят, достигают «порога боли» – состояния, когда все резервы исчерпаны и мышцы начинают болеть. Подростки! Некоторые игнорируют тренировку. Кому нужно учиться быть отцом? Есть и такие отцы, которые пробежав большую часть дистанции, теряют ориентир и не видят финиша, из-за чего пропускают радость победы. «Мои дети выросли, они во мне больше не нуждаются...» Нуждаются! Вы можете быть их другом и опорой. Кто еще даст такой мудрый совет и так крепко похлопает по плечу, если не отец?

Преданный отец усердно готовит себя и настраивает свое сердце на долгий бег. Это, конечно, трудная работа. Этап подготовки не менее важен, чем сам забег. Марафонец изучает ландшафт местности и планирует темп бега; он внимательно прислушивается к советам тренера, врача и т.д. Столь тщательная подготовка позволит спортсмену не сойти с дистанции и гарантированно достичь финиша.

К счастью, марафонская дистанция, которую должен преодолеть отец, делится на этапы – стадии развития детей. Преодолевая эти этапы вместе со своими детьми, преданный отец должен знать, что готовит ему следующий

отрезок дистанции. Некоторые из тех, кто рассуждает о развитии, пользуются термином «жизненный цикл». Подразумевается, что все люди проходят через определенные общие состояния (рождение, образование, половая зрелость, брак, смерть). Но я предпочитаю выражение «отцовский путь», потому что понятие «цикл» предполагает повторение чего-то и прохождение через какую-то стадию снова и снова. Конечно, если у вас не один ребенок, вы будете сталкиваться со схожими проблемами при взрослении каждого из них. Но мы, отцы, воспринимаем эти стадии по-разному, потому что растем вместе со своими детьми.

Исследования Национального Центра Отцовства помогли выявить шесть этапов отцовского пути. Это стадии развития отца, которые зависят от возраста ребенка: привязанность (от рождения до двух лет), идеализм (от двух до пяти лет), понимание (от шести до двенадцати лет), просвещение (подростковый период), размышление (молодые взрослые) и зрелость (внуки). В последней части книги мы подробно изучим эти этапы.

Если вы не стремитесь изучить ландшафт жизненного пути, лежащего перед вашими детьми, то вынуждены будете постоянно оглядываться, чтобы посмотреть, куда попали, бормоча про себя: «Если бы можно было все вернуть, я пошел бы другим путем», или: «Если бы я только знал раньше то, что я знаю сейчас...» Но мы хотим избежать этого.

Зная местность и изучив карту нашего маршрута, мы можем дисциплинировать себя и настраиваться на определенный темп. Мы понимаем, что никакой этап не будет длиться вечно. Мы научимся выносливости, будем стремиться к радости победы, а также поймем, что на пути будут горные пики и низкие долины, где можно столкнуться не только с отцовским удовлетворением, но и с болью.

Марафонский бег может показаться очень индивидуальным видом спорта. Отцовство вроде бы тоже является таковым. Но с другой стороны, многие марафонцы не смогли бы показать достойный результат, если бы

рядом не было тренеров и болельщиков. Когда они бегут, их больше поддерживает дух товарищества, нежели соперничества. Вдоль маршрута выставлены яркие знаки и указательные стрелы, чтобы бегуны могли корректировать темп бега и придерживаться правильного пути, аккуратно расставлены столы с водой, чтобы бегун мог на ходу схватить бумажный стаканчик с живительной влагой, их поддерживают тренеры и болельщики.

Для отцов в их жизненном пути также необходима поддержка. Кто обращается за ней, тот поступает мудро. Ищите советов у тех, кто уже пробегал в своей жизни участки, подобные вашим, и может подсказать вам, чего ожидать за поворотом. Найдите людей, которые согласятся ехать рядом с вами на велосипеде, поддерживая вас до следующего стола с водой.

Пользуйтесь планом отцовского жизненного пути, который Мы рассмотрим в следующих четырех глав, как картой маршрута марафонской дистанции. Шесть этапов отцовского пути будут служить вам указателями пройденного расстояния и дальнейшего направления. На каждом из них вы сможете оценивать себя, как и всякий бегун оценивает промежуточный результат и прислушивается к ритму своего сердца.

Подготовка к длительному забегу – это нелегкий труд. Но награды, часто неожиданные, которые принесет вам отцовский путь, стоят этого.

# Глава 8

---

## Первые годы: привязанность и идеализм

Я заехал во двор нашего дома, выключил зажигание и слушал, как утихает шум двигателя. Тут же зевнул, так как не мог больше сдерживаться. Затем начал зевать раз за разом. Каждый зевок казался глубже предыдущего. Было три часа дня, но я был измотан, как никогда.

Сутки назад у Ди начались схватки, и я понял, что приближается появление нашего первого ребенка. Я отвез Ди в роддом и у меня началась долгая бессонная ночь. Стул рядом с кроватью Ди был ужасно неудобным и я не мог вздремнуть, к тому же мой сон прогоняли стоны Ди, когда ребенок все сильнее шевелился у нее внутри.

В 7:10 следующего утра, почти через 14 часов, доктор назначил питоцин, чтобы стимулировать роды. Спустя еще два часа доктор Барба пробила водный пузырь. В 10:00 начались тяжелые роды, и в 10:45 родилась Ханна.

Мы стали родителями. Я стал отцом своего первого ребенка.

Почти весь день я оставался в больнице рядом с Ди и Ханной. Я был совершенно изумлен: Ханна кричала всего какое-то мгновение. Медсестра обернула ее одеялом и она утихла. Она смотрела по сторонам широко открытыми глазами. Удивительным также было то, что она моментально начала сосать грудь. Это был такой чудный маленький человечек!

После бессонной ночи и переживаний в связи с появлением на свет Ханны я мечтал о прохладном душе и поехал домой. Сидя в машине возле гаража и приходя в себя после всех этих событий, я рассеянно смотрел через лобовое стекло в одну точку где-то на деревянных ступеньках крыльца нашего Дома. И внезапно ощутил, что мой взгляд сосредоточился: я заметил,

что ступеньки расшатаны. Одна доска слегка прогнула и на поверхности торчало несколько ржавых гвоздей, другая вовсе непонятно как держалась... а ведь менее чем через два дня мама с маленьким ребенком будет всходить по этим шатким ступенькам.

Несмотря на всю свою усталость, с натертыми красными глазами и пахнувший больницей, я достал пилу, доски, горсть гвоздей и молоток. Следующие три часа я ремонтировал ступеньки. Закончив, я вошел в дом, принял долгожданный душ и помчался обратно в больницу.

Я был отцом, готовым оберегать свою семью на стадии привязанности.

## Рождение ребенка

Когда на свет появляется ваш первый ребенок, вместе с ним рождаетесь и вы – его отец. И во встрече ребенка и отца появляется совершенно новый взгляд на мир. Не спрашивайте меня, как это происходит, но это драма (а часто и комедия) грандиозных размеров.

Действующих лиц немного. Во-первых, появился младенец. Розовый, нежный, лысый человеческий комочек, который только и делает, что пускает слюни, плачет и требует к себе внимания. В течение первых шести лет своей жизни – во время стадий привязанности и идеализма – он научится ползать, ходить, говорить и садиться на горшок. При этом будет появляться и многое другое: зубы, друзья и привычки.

Но есть еще одно новое создание – отец. До этого ясно мыслящий, непоколебимый, хладнокровный мужчина, он заново рожден в этот мир – фанатик с выпученными глазами и вытянутой шеей. Он держит ребенка, как футбольный мяч, и бесцельно бродит по коридорам роддома, бормоча: «Разве это не самая красивая девочка во всем мире?» Каждый день, практически в любое время, можно увидеть несколько отпечатков его носа на окне палаты жены. При упоминании имени его малыша он может засветиться, как светлячок, и даже заплакать от счастья. Здоровый мужчина –

80 килограммов мышц – полностью побежден несколькими килограммами детской плоти, – он захвачен!

Специалисты даже придумали название для его нового состояния: увлеченность. «Симптомами» являются: поглощенность, занятость и бесконечный интерес. Врач Мартин Гринберг пишет: «У него страстное желание смотреть на своего ребенка, прикоснуться к нему и держать его. Он как будто «на крючке», его влечет к новорожденному малышу какая-то сила, над которой он не властен». Он вовсе не стремился к тому, чтобы это произошло, – это случилось само собой. Это состояние никак нельзя объяснить, оно из разряда тайн.

Но такие переживания могут быть не у всех. Появление ребенка может возбудить чувства страха и незащитности. Некоторым отцам требуется время, чтобы привыкнуть и «привязаться» к своим малышам. Они стараются понять (и нередко идеализировать), что для них означает этот новорожденный младенец. Отец с годами зреет и набирается опыта, но он никогда не привыкнет к неизведанной силе, с которой ребенок притягивает его сердце. Кто может объяснить, что происходит, когда маленькое дитя хватает ваш палец своей крошечной ручкой, смотрит вам в лицо и говорит: «Я люблю тебя, папа»?

Именно в их невинности, в их беспомощности и заключается власть детей, которую они имеют над взрослыми. Эта тема рассматривается в нашей литературе. Роман Силас Марнер является одним из примеров того, как маленький ребенок реформирует взгляды и отношения самого жесткого из всех мужчин. Мы часто дразним друг друга, говоря: «Твой ребенок крутит тобой, как хочет».

## Рождение новой перспективы

Когда рождается ребенок, рождается также и отец. Все вокруг него становится совершенно другим. Внезапно жизнь кажется больше себя самой.

Отцы чувствуют, будто сами внезапно выросли. Они чувствуют, что стали больше, сильнее, старше и обрели больше власти. Хотя эти чувства могут иногда быть слишком сильными, причиняя боль сомнений и незащищенности, Но чаще они восхищают нас и наполняют энтузиазмом.

Как и марафонцу, сначала нам легко поддерживать свой энтузиазм. Вы наполнены силами, толпа болельщиков подбадривает вас у стартовой линии. Первые месяцы сама новизна жизни ободряет и укрепляет нас. Хотя бессонные ночи и постоянные требования со временем начинают сказываться, мы все еще можем получать новые заряды адреналина от людей, которые не видели вашего малыша, его первого шага или слова.

Когда энтузиазм и увлечение смешиваются, глубоко внутри отцовского сердца что-то происходит. Это называется любовью. Ничто не похоже на эту любовь, связывающую отца с ребенком. Она заставляет его смотреть на мир другими глазами. В своем желании защищать ребенка и заботиться о нем он видит то, чего раньше не замечал.

Когда я приехал домой из больницы, то увидел ржавые гвозди и покоробленные доски крыльца. Мои взгляды и представления полностью перевернулись, когда Ди родила ребенка: «Ди будет подниматься по этим ступеньками. Она будет нести Ханну. Она может оступиться. Ханна же такая хрупкая...» Но у меня была пила, доски и новое чувство ответственности – стремление защитить свою семью! Позже, когда я говорил людям: «У меня теперь есть ребенок!», Ди с гордой улыбкой добавляла: «И новые ступеньки».

Отцы оберегают свои семьи и заботятся о них. Мы, наверное, никогда так глубоко не ощущаем ответственность, как на стадии привязанности, которая продолжается первые два года жизни ребенка. Это чувство ответственности может проявляться в самые неожиданные моменты. Один человек рассказал мне, что стал водить машину более осторожно, даже когда ездит один, и даже начал пристегиваться ремнем безопасности. «Когда

моя жена была беременна, я понял, что больше не имею права рисковать... Я теперь стал важным для малыша и мне нельзя рисковать, потому что он нуждался во мне».

Отцы подсчитывают цену. Я разговаривал с мужчинами, чьи бодрые восклицания: «У нас будет ребенок!» менялись на более приземленные: «Я надеюсь, мы можем себе это позволить». Этим людей можно ошибочно обвинять в холодности и бесчувственности, но все совсем наоборот. Они хотят быть готовыми к тому, чтобы дать своим детям все необходимое.

У отцов есть мечты. Они стремятся осуществить для детей желания своих сердец, защищать их, заботиться о них и обеспечивать их наилучшим образом. Если детство отца прошло в довольстве и защищенности, он обещает, что его дети будут иметь то же. Если же его отец не был близок ему, он клянется не повторить этого и дать своим детям то, чего сам никогда не имел. Он хочет, чтобы жизнь его детей была прекрасной.

Именно такие желания и чувства появляются у отца в течение первых двух лет жизни его ребенка. Это стадия привязанности, формирующая новые связи. Жизнь ребенка начинает переплетаться с жизнью отца. Сын или дочь становятся частью его сущности: теперь он не только муж – он навечно отец. Начиная со второго дня рождения ребенка, отец вступает в стадию идеализма: стремится воплотить в жизнь свои мечты о ребенке. Стадия идеализма обычно заканчивается, когда ребенку исполняется шесть лет.

На обеих этих стадиях для отца важно исследовать и, если необходимо, изменять свои приоритеты, ценности и убеждения. Потому что именно благодаря хорошо обдуманному целям отец может устоять и преуспеть в своем дальнейшем отцовстве. На этих двух стадиях целью отца является придать своим мечтам и стремлениям форму конкретных целей и действий. Для него пришло время решить: «Отцовство будет моим жизненным приоритетом».

# Рождение беспорядка

Но у отца также есть и другие заботы. Большинство мужчин становятся отцами в возрасте от двадцати до тридцати лет. Многие только что закончили колледж или техникум и устроились на свои первые «настоящие» работы, некоторые уже начали свои карьеры. На основании детального изучения стадий развития взрослого мужчины социолог Дэниел Левинсон заключил, что в это время мужчина поглощен двумя главными и прямо противоположными задачами: (1) ему нужно исследовать возможности взрослой жизни – быть готовым браться за новые дела, избегать предубеждений, испробовать различные возможности, а (2) с другой стороны, он старается добиться стабильности, стать более ответственным и как-то устроить свою жизнь.

## **Качество терпения**

С рождением ребенка драма принимает нередко странный и Комичный оборот. К этой изменчивой суматохе добавляется ребенок, которого вы очень скоро хотите переименовать и назвать беспорядком. Во время этих двух стадий жизни вашего ребенка терпение станет для вас таким же необходимым, как парашют для человека, который выпрыгивает из самолета.

Национальный Центр Отцовства проанализировал ответы на вопрос, заданный сотне мужчин: «С каким наибольшим препятствием вы сталкиваетесь, воплощая свое желание быть хорошим отцом?» Наиболее частым ответом был: «Найти время чтобы провести его со своим ребенком». Это не удивительно! Вторым препятствием был назван «недостаток терпения». Это честный ответ.

Терпение – это качество, позволяющее вам не терять связь со своим ребенком. Оно является основанием, на котором можно строить свои отношения. Терпение поможет вам заботиться о меняющихся потребностях

вашего быстро растущего ребенка.

На чисто физическом уровне перемены будут грандиозными. В ранние годы ребенка прогресс в его развитии можно видеть каждую неделю и каждый месяц. Например, вес вашего младенца утроится в первые двенадцать месяцев его жизни. Беспомощное дитя, которое вы держали в день его рождения, быстро станет подвижным, разговорчивым и требовательным. Ко времени окончания стадии идеализма он станет ловким игроком и его словарный запас приблизится к 3000 слов. Когда вы будете стараться чему-то научить, от чего-то отучить и выслушать своего ребенка, вам понадобится терпение.

Но быстрые и часто непонятные перемены, которые вы увидите, будут не только физическими. После того, как пройдет волна начального энтузиазма, вы начнете думать, что ваш ребенок попал к вам из Тасмании. Он крутится, вертится, качается, прыгает, бегаёт и ломает вещи быстрее, чем персонажи в мультфильме. Беспорядки начинаются, как только он просыпается. Только терпение сохранит вас от безрассудства.

### **«Тренировочные пары»**

Ребенок будет постоянно требовать что-нибудь. Нужно будет просыпаться в два часа ночи, чтобы покормить его. Ребенок заболел, но вы не знаете, почему и где именно у него болит. Прорезающиеся зубы. Приучение к горшку. Выплевывание еды. Вранье. У одного из наших директоров Центра есть племянник, которого как раз приучают ходить на горшок. Когда малыш мочит свои штаны, он пытается объяснить маме, что не делал этого, и во всем винит соседскую корову, которая время от времени заходит к ним во двор и оставляет свой знак. Терпение поможет вам победить в этой войне, хотя вы можете и проиграть несколько битв.

Естественное любопытство вашего ребенка иногда будет доводить вас до мысли: «За ребенком можно наблюдать, но только не выслушивать его». Около 10% речи дошкольника имеет форму вопросов. Терпение необходимо

для того, чтобы не только выдержать этот натиск, но и отвечать ребенку уважительно. «Папа, почему птицы летают?», «Папа, а что у тебя в дипломате?», «Папа, откуда берутся дети?», «Папа, а у Бога есть бензопила?..»

## Создайте план работы

Терпение не только поможет вам выжить, не потеряв любви к ребенку, но и заставит вас планировать. Из-за такого натиска суматохи новоиспеченный отец должен приложить усилия, чтобы направить свой энтузиазм и ответственность на выполнение конкретных задач. Он должен вовремя определять, что требуется от него сейчас и что потребуется в будущем. Без терпения под натиском шума и беспорядка вы можете сбиться с пути. Многие привязанные к своим детям отцы ощущают себя не в своей тарелке. Отец часто будет признаваться себе и, в порыве искренности, жене или другу: «Я просто не знаю, чего я добиваюсь», или: «Они сводят меня с ума».

Отец может уделять внимание детям, но при этом не иметь плана действий. Что он должен делать? В чем заключается его отцовская задача?

Планирование необходимо отцу в первые шесть лет, в течение двух периодов, называемых привязанностью и идеализмом. Несмотря на все волнения и хлопоты, связанные с ребенком, на протяжении этого времени от отца требуется не так уж и много. Основную нагрузку в этот период несут матери, особенно если они кормят ребенка грудью. Эти ранние стадии являются для Мужчины окном, через которое он может рассмотреть перспективы своего отцовства, спланировать свою отцовскую стратегию и пробовать понемногу осуществлять ее. Правильная отцовская стратегия должна базироваться на четырех составляющих, о которых говорилось ранее: участии, постоянстве, осведомленности и заботе.

# Четыре фактора, влияющие на описание работы

Итак, создание плана отцовства поможет отцу эффективно использовать эти четыре составляющие. Но составляя свой план необходимо учесть еще четыре фактора, относящиеся к индивидуальным особенностям, присущим конкретно вам: ваши навыки, эмоции, ожидания и состояние вашего сердца.

## **1. Знание своих навыков**

Первые стадии отцовства позволяют отцу «экспериментировать»: проверять свои навыки в каждой из четырех составляющих отцовства. Участие на этой стадии может выражаться в перемене грязного подгузника, завязывании шнурков на ботинках, раскрашивании картинок, играх с ребенком. Забота может выражаться в проявлении нежности: обнимайте, целуйте вашего малыша в щечки и в животик, даже если вам не кажется, что он понимает вас, чаще улыбайтесь ему. Осведомленность подскажет вам, как должен реагировать на вас двухлетний малыш. Постоянство может заключаться в том, чтобы ежедневно выделять время для активного общения с ребенком.

Хотя требования в каждой из этих областей относительно невелики, польза активного участия будет огромной. Во-первых, вы как отец изучаете свои навыки. Воплощая в жизнь четыре составляющие отцовства, вы сможете оценить, насколько успешно это происходит. Обнаружив слабые места, вы сможете уделить больше внимания именно им. Полезно интересоваться мнением окружающих – они помогут вам увидеть себя со стороны. Во-вторых, вы устанавливаете определенные правила. По мере того, как растет ваш ребенок, требования к вашему участию в его жизни

будут увеличиваться. Отцы, которые активно участвуют в жизни своих детей, всегда могут вовремя внести необходимые коррективы. Любая из четырех составляющих со временем становится правилом для отца.

## **2. Знание своих эмоций**

Отцовство – это скорее деятельность сердца, чем головы. Мы не управляем нашими детьми, как газонокосилкой, и не выращиваем их, как кукурузу. Мы общаемся с нашими детьми. Для общения необходимы многие качества, о которых часто забывают. Общение с нашими детьми обязывает нас анализировать и контролировать собственные эмоции, чтобы последующее их выражение являлось отцовским примером для ребенка. Мы должны научиться проявлять свои эмоции так, чтобы впоследствии не стыдиться этого. Эмоции – это часть нашего естества.

Когда Джорж рос, его отец был эмоционально далек от него. Он не помнит, чтобы когда-нибудь слышал «я тебя люблю» от своего отца, пока оба мужчины не прошли через примирение, когда Джорж уже стал взрослым. Сейчас он женился и имеет двух сыновей четырех и шести лет. Однажды мальчики играли на полу, а отец Джоржа лежал на ковре возле внуков, игриво щекоча и щипая их. Джорж наблюдал за ними, слушая рычание отца и радостные повизгивания мальчиков. Внезапно его охватила грусть: «Почему он не играл так со мной, когда я был ребенком?» Но тут же вспомнил о примирении с отцом и сожаления мгновенно прошли. Грусть сменилась пониманием: «Отец только сейчас переживает это к детям наравне со мной. И если я не буду проявлять свою нежность сейчас, то стану таким, как был отец в прошлом, и мне тоже придется ждать внуков в надежде на второй шанс». Джорж получил урок. Проявление нежности к четырехлетнему малышу – это не слишком рано. Ваши дети наблюдают за вами и стараются понять, кто такой их папа и каким он бывает, когда ему радостно или грустно. Как ни странно, но мужчина больше всего склонен к раскованному проявлению эмоций на стадиях привязанности и идеализма.

Мы, мужчины, окруженные миром логики и здравого смысла, получаем шанс обнаружить и ощутить эмоциональную Сторону своей жизни. Мы получаем шанс признать свои чувства и научиться выражать их, устанавливая близкие отношения с нашими детьми.

Изучение своих чувств начинается с их определения. В первое время у вас будут проявляться эмоции, и вы будете удивлены их глубиной. Они являются частью нас – мы не можем перестать чувствовать, как не можем перестать мыслить и принимать решения. Но настоящий отец определяет и контролирует свои эмоции.

Иногда некоторыми чувствами легче всего поделиться с друзьями и, в первую очередь, с женой. Поговорите с ней: «Дорогая, наверное, это звучит глупо, но я действительно испытываю гордость, глядя на рисунок, который Джилл нарисовала для меня. Я повесил его на стене в своем кабинете». Или: «Ты не представляешь, что я пережил, когда увидел, что Джош упал со стула. Я так перепугался, что он может травмироваться».

Но не останавливайтесь на взрослых. Многие из своих чувств вы можете выражать непосредственно своим детям. Склонитесь над вашим ребенком и, если ваше сердце ощущает любовь, скажите ему: «Сынок, я люблю тебя». Если вы не найдете в себе мужества сказать «Я тебя люблю» младенцу, который гукает, улыбается и тянется к вашему носу, тогда вам будет еще труднее вымолвить эти слова подростку, который может ответить: «Неужели?» или «Да ладно тебе, папа, говорить такое».

Помню, какое волнение я испытал, когда моего четырехлетнего сына сбила машина. Я был в подвале дома и чинил разбитое окно. Даже помню, что у меня проскочила мысль о моем любопытном сыне, который находился на переднем дворе: «Интересно, что делает Майк?» Но эта мысль тут же улетела... пока я не услышал скрип тормозов, когда серебристая «Хонда» ударила его трехколесный велосипед. Страх, любовь, боль, вина – я чувствовал все это вместе, стоя возле кровати Майка в больнице, – у него

была сломана нога.

Развиваясь вместе со своими детьми, нам нужно учиться контролировать и правильно выражать свои эмоции. В основном это касается раздражения, которое легко переходит в гнев.

Гнев, похоже, является основной негативной эмоцией, отрицательно сказывающейся на отношениях в семье. Писатель Патрик Морли заметил: «Гнев живет за закрытыми дверями большинства наших домов. Я никогда не выходил из себя на работе; я бы ни за что не хотел, чтобы мои коллеги думали, что я не могу сдерживаться. Но редко проходит неделя, чтобы искры семейных неурядиц не разожгли бы во мне пламя гнева».

Однажды, когда моя дочь Сара была маленькой, она вскарабкалась на трельяж в нашей спальне и разлила какие-то духи. Полировка покособилась и потрескалась. Я был в ярости: схватил Сару и со злостью отшлепал ее.

Возможно, я не определил бы, что мною овладел именно гнев, а не контролируемая необходимость наказать ребенка, но Сара тут же показала мне это. Вскоре после наказания я хотел обнять ее, но она шарахнулась от меня, и в ее широко открытых глазах я увидел страх. Моя собственная дочь боялась меня! В этот момент я сам страшно испугался. Испугался за себя и за то, какую боль мой гнев может причинить тем, кого я люблю.

Отец, который воспитывает ребенка, поддаваясь вспышкам гнева, жестоко оскорбляет его достоинство. Чтобы избежать этого, он должен исследовать свое сердце и определить источник гнева. Гнев – это эмоция. Терпение же является реакцией. Терпение оберегает и укрепляет отношения. Это жизненно необходимый компонент в любой ситуации, где два человека учатся взаимодействовать, смиряя свои характеры и находя компромиссы. Другими словами, терпение – это качество характера, которое делает возможной связь между сердцами. Терпением вы закладываете фундамент взаимопонимания со своим ребенком.

### **3. Знание своего сердца**

Что значит знать свое сердце? Во-первых, это познание является задачей всей жизни, потому что нам всегда очень легко обмануть себя. Знать свое сердце для отца означает осознавать свои истинные приоритеты – те, которым вы следуете, а не те, которые вы считаете таковыми. Это значит понимать свои намерения и свои мотивы. И конечно же, это значит осознавать свои чувства, связанные как с прошлым, так и с настоящим.

Наши чувства являются отражением нашего внутреннего состояния – того, что на самом деле происходит в нашем сердце. Для кого-то доминирующим в этот период может быть гнев. Из-за противоречия между становлением своей карьеры и развитием стабильной семейной жизни этап привязанности и идеализма предоставляют мужчине много возможностей проверить Себя в гневе и научиться терпению и сдержанности.

Подготавливая план работы, не забудьте включить в него слово «Жертвенность». На этих стадиях отцу придется принести в жертву Многое. Вы, возможно, хотите заниматься чем-то таким, что приносит сиюминутную радость и удовлетворение, но необходимость заниматься воспитанием детей препятствует этому. Вам придется изменить и оставить многое, чем вы наслаждались в прошлом: восемь часов сна, полное распоряжение своим временем, секс с женой, трата денег на себя. Некоторые мечты, хотя и не навсегда нужно будет отложить. Злость и раздражение могут внезапно поражать вас в такие, например, моменты, когда вы опаздываете на работу, а ваш малыш выплюнул еду на ваш галстук, или когда вы спешите куда-то, а ваш дошкольник просится пи-пи возле каждого столба. В подобных ситуациях вместо гнева вам необходимо проявить терпение.

Молодому отцу зачастую сложно найти компромисс между необходимостью продвигаться по службе (что положительно скажется на материальном обеспечении семьи) и стремлением добросовестно исполнять свои отцовские обязанности. С одной стороны – необходимость остаться

после работы на пару часов, с другой – жена и дети, с нетерпением ожидающие возвращения папы и мужа. Ясно, что отцу необходимо выбрать, что для него важнее, и направлять свои усилия в соответствии с этим.

#### **4. Ожидания**

В это время вам может казаться, что все вокруг пытаются указывать, что и как вам делать. Чтобы решить эту проблему, вам следует сесть и составить отцовский план, который отражал бы ваши цели и стремления. При этом необходимо учесть мнение и заручиться поддержкой жены, чтобы совместными усилиями воплощать этот план в жизнь. На ее мнение скорее всего повлияет стиль воспитания ее отца. Если вы поработали над первой частью этой книги, то уже знаете, как именно ваш отец повлиял на ваше представление об отцовстве. Теперь нам нужно рассмотреть, как на вас будут влиять ожидания вашей жены.

Самым важным мужчиной в жизни вашей жены до вас был ее отец. Соответственно понятие «отец» ассоциируется у нее в первую очередь со своим отцом. Ожидания, которые она возлагает на вас, как на отца своих детей, возможно, будут основаны на достоинствах и недостатках воспитательных способностей ее отца, а также его отцовских успехах и неудачах.

У Маурин в детстве были посредственные отношения с отцом. Его часто не было дома, а даже когда был, – он не уделял ей особого внимания. Маурин решила, что между ее дочерью Джесси и мужем Тедом все должно быть по-другому. Поэтому она изложила мужу свое видение его отцовских обязанностей. Но она никогда не задумывалась над реальностью выполнения своих требований, которые, по большей части, были слишком идеалистическими. Тед оказался под влиянием, вынуждающим его «маршировать под дробь чьего-то барабана». Он часто «убегал» на охоту или рыбалку или «наказывал» Маурин, сводя к минимуму общение с ней. Это причиняло боль им обоим. Что еще хуже, это пагубно влияло на Джесси,

которая сызмала почувствовала напряженность между родителями.

Некоторые из ложных ожиданий Маурин явились результатом игнорирования разницы между ролью матери и отца. Будучи охвачена материнскими заботами о ребенке, Маурин, наверное, сделала вывод, что все родительское воспитание заключается в материнстве. Другими словами, она не понимала, что мужчины занимаются детьми не так, как женщины. Матери, например, гораздо быстрее реагируют. Когда ребенок плачет, они тут же бегут к нему. Если ребенок плачет, потому что голоден, его плач стимулирует наполнение груди матери молоком. Маурин ожидала, что Тед будет так же мгновенно реагировать на все. Но большинство мужчин, как и Тед, способны более объективно оценивать ситуацию и принимать собственные решения относительно того, какой должна быть правильная реакция.

Воспитание детей является одним из важнейших вопросов, о котором спорят родители. Если вы настроены на успех, то должны обсуждать свою точку зрения на отцовство с женой. Вам необходимо спрашивать ее: «Дорогая, чего именно ты ожидаешь от меня как от отца?» Пусть ваш разговор будет конкретным. Поговорите о перемене пеленок, о количестве времени, которое вам нужно проводить с детьми, или о том, какую роль в воспитании ребенка будете играть вы.

Вам необходимо выслушать жену и обдумать сказанное ею. Семейный консультант Гарри Смолли утверждает' «Мужчины часто не осознают, что под их крышами живут величайшие эксперты по вопросам воспитания детей». Я знаю, что Ди является таким экспертом. Я никогда не смогу отблагодарить ее за все хорошие родительские навыки, которые я перенял у нее. Мы, мужчины, должны учиться у своих жен.

Некоторые из ожиданий вашей жены могут показаться вам нереальными. Вы можете просто не соглашаться с ее редакцией содержания списка ваших отцовских обязанностей. В таком случае вы должны корректно

и обоснованно отклонить кажущиеся вам невыполнимыми пункты. Поговорите с женой и объясните ей, почему вы не можете выполнить то, о чем она просит. Когда мы обдуманно принимаем на себя обязательства, то получаем возможность с удовлетворением выполнять их, не насилуя себя из боязни показаться плохим отцом.

## Создание группы поддержки

Даже успешно исполняя свои отцовские обязанности, не забывайте о том, что успешное отцовство – это результат вашего взаимодействия с людьми, которые могут поддержать вас, дать дельный совет и помочь в те моменты, когда вы нуждаетесь в помощи. Этими людьми являются ваша жена, старший товарищ, дедушка вашего ребенка – близкие вам люди, составляющие вашу «отцовскую группу поддержки».

Жена – ваш партнер по «отцовской группе». На протяжении всего вашего отцовского пути именно она поможет вам больше всех, предоставляя вам сведения о родительском воспитании, дополнительный взгляд со стороны и свое женское утешение. Но на первом этапе привязанности и идеализма скорее она будет нуждаться в вашей поддержке. Маленькие дети очень утомляют матерей. Делайте все возможное, чтобы ее беременность прошла спокойно. Когда появится ребенок, разделяйте с ней заботы по уходу за ним. Предлагайте свою помощь, заботьтесь обо всем необходимом для нее. Время от времени полностью освобождайте ее от хлопот и старайтесь сохранить романтику ваших отношений.

Вам также нужно отыскать побольше хороших примеров – мужчин, сильных в том, в чем вы слабы. Вам необходимо быть смелыми и проявлять инициативу. Подойдите к верному другу и спросите: «Мне совершенно непонятно кое-что о моей дочери. Может, у тебя есть какой-то совет?»

И, наконец, чаще общайтесь с друзьями на уровне семей. Вам, возможно, вполне достаточно того, что вы советуетесь с другими отцами и

утыкаетесь носом в каждую книгу по отцовству. Но вашей семье необходимо общение с другими семьями, чтобы видеть, как они решают свои проблемы и общаются между собой.

Недавно мой друг Денни со своим сыном Раеном были у нас в гостях. Мы с Денни стали свидетелями того, как Раен сильно стукнул Рейчел, мою дочь. Денни долго извинялся за поведение своего сына, и я, разумеется, принял его извинения, но посоветовал ему внимательнее следить за агрессивным поведением Раена. Я также сказал ему: «Если бы Раен не ударил Рейчел первым, она скоро сама принялась бы за него».

Раен единственный ребенок Денни, и ему не с кем сравнивать мальчика, чтобы определить, какое поведение является «нормальным» для его возраста. Но посетив наш дом и обменявшись мнениями со мной, Денни отчасти восполнил свой информационный пробел.

## С самого начала

Довольно легко признать, что в любом деле наиболее важное – его начало. Но отцовский жизненный путь является цельным. Важен каждый этап. И если вы отец, которому только предстоит стадии привязанности и идеализма, я рекомендовал бы вам с самого начала не терять природного энтузиазма и ответственно подойти к решению задач этого периода, справившись с которыми, вы сделаете большой шаг на пути к отцовскому успеху.

# Глава 9

---

## Средние годы: понимание

Первый формальный разговор о сексе я провел со своим сыном Джоэлом, когда ему было семь лет. Вообще-то поговорить с ним мне посоветовала его мать. Ди заметила повышенный интерес Джоэла к старшим сестрам, поэтому я согласился пригласить этого скромного джентльмена на обед и обсудить с ним разницу между «ними» и «нами». Мы зашли в кафе и заказали пиццу и два больших стакана кока-колы. Это уже был разговор не о «птичках и пчелках». Это было обсуждение анатомии человека – разницы мужского и женского полов – того, что мальчик Джоэл как раз должен был узнать в его возрасте. Я отнесся к разговору серьезно: знал, что выполняю «отцовскую обязанность».

Я начал с того, что задал ему вопросы, чтобы выяснить, что он уже знает, но его ответы: «Да, нет, наверное, не знаю», привели меня к мысли, что кола и сосиски все еще представляли для него больший интерес, чем тот факт, что на свете существуют девочки. Тем не менее, я многое объяснил ему, после чего мне захотелось узнать, слушал ли он меня и понял ли то, о чем я ему рассказал:

– Джоэл, ты понимаешь разницу между телом мальчиков и девочек?

– Да.

– Хорошо. Тогда скажи мне, какая разница между телом твоей мамы и моим телом?

Джоэл задумался на мгновение. Я был убежден, что он тщательно обдумывал мою лекцию. Но потом он посмотрел в окно и ответил:

– У мамы глаза другого цвета.

Я улыбнулся. Он тоже улыбнулся.

Что произошло? Я пребывал в стадии идеализма, счастливо вертя игрушками над пухлыми протянутыми ручками моего малыша, но пролетело несколько лет – и мои старшие дети перевели меня на третью стадию отцовства, стадию понимания. Как и Джоэл, дети на стадии понимания выходят из четырех стен в громадный мир, который кажется им безграничным. Наступило время великих перемен, которое сопровождается массой вопросов. Нашим детям нужна помощь, когда они пытаются понять такие важные вопросы, как социальный статус, духовность и влечение полов.

Когда я давал Джоэлу урок анатомии, то думал, что он еще такой маленький... Тем не менее я знаю, что теперь невинность ребенка страдает всё в более раннем возрасте благодаря уличными друзьям, телевидению и журналам. Именно поэтому активное родительское внимание на стадии понимания становится все более необходимыми. Большинство ошибок на этом этапе случаются из-за недостатка общения.

Я не знаю, помогла ли моя лекция о различии полов моему сыну, по крайней мере в тот момент. Когда мы вернулись домой, Ди готовила обед в кухне. Под наплывом чувств я обнял ее и крепко поцеловал. Потом сказал: «Я действительно люблю эти глаза!» Ди очень удивилась, а я посмотрел на Джоэла, и его обычно серьезное лицо расплылось в широкой улыбке. Я кивнул ему, он кивнул в ответ и побежал на улицу, где играли его друзья.

Я понял тогда, что отцы учат своих детей миллионами различных способов, и я только что успешно объяснил своему сыну то, о чем больше всего беспокоился.

## Смелый новый мир

Для вас как отца начинается этап понимания, когда приходят школьные годы ваших детей. Наши дети теперь становятся гражданами большего мира. Они все еще целиком и полностью зависят от семьи, но все больше

внимания начинают уделять друзьям. В это время ваше отцовство поддерживается другими взрослыми: учителями, тренерами, музыкальными репетиторами и так далее. Теперь они не просто присматривают за вашими детьми – они делают свой вклад в их воспитание.

Несомненно, наиболее очевидной переменной в жизни вашего ребенка становится учеба в школе. Но школа – не единственный источник знаний для него. Ваш ребенок стремится познать мир: научиться играть в баскетбол, знать, какие кроссовки считаются «крутыми», почему Сюзии всегда дразнит его и так далее.

На этом этапе задача отца – помочь ему в этом. Вы имеете привилегию представить своего ребенка миру. При этом нужно соблюдать баланс между предоставлением детям свободы для исследования окружающего мира и защитой от него же. Это кажется противоречием, но является необходимостью.

На первый взгляд, альпинизм опасный спорт: группа людей взбирается по отвесной скале, страхуя друг друга веревками. Однако под руководством профессионального скалолаза это относительно безопасное занятие. Лидер принимает во внимание все потенциальные угрозы для жизни и предпринимает необходимые меры безопасности. Два поддерживающих каната закреплены на скале под разными углами для предупреждения возможных срывов. К тому же скалолаз поддерживается страхующим его человеком, который отвечает за отпускание необходимой части каната и удержание скалолаза в случае падения. Инструктор знает весь склон: участки пути ниже и выше, поэтому может посоветовать, где и как взбираться на скалу безопаснее.

Это прекрасная аналогия для отцовства на стадии понимания. Мы можем предоставить поддержку и обзор, необходимые ребенку для безопасного исследования. Мы, отцы, должны вселять в наших детей чувство защищенности и уверенности, подстраховывая их. В альпинизме хорошим

инструктором считается человек сосредоточенный и спокойный; знающий, как сделать лучше, но имеющий достаточно терпения, чтобы предоставить альпинисту возможность проложить свой маршрут. Подобным образом хороший отец должен развить ощущение мира и покоя в жизни ребенка.

## Отцовская стадия понимания

Стадия понимания – это период преобразования и напряженности. На пути к открытиям стоит не только ребенок, но также и отец. Обычный возраст отцов на этом этапе – 30-40 лет. Как раз в это время окончательно определяется их статус. И подобно тому, как ваши дети пытаются понять свой мир, так и вы пытаетесь овладеть своим взрослым миром. Дэниел Левинсон, обществовед и преподавательской медицинской школы, говорит: «Мужчина в этот период жизни пытается укрепить свое положение в обществе: еще прочнее утвердиться, достичь профессионализма в выбранной им отрасли, стать ценным членом общества».

### Хорошее и плохое

Такая параллель между этапами развития взрослого и ребенка – вашим старанием понять свой взрослый мир и старанием вашего ребенка постичь свой детский – может быть и хорошей, и плохой. Хорошо, что на этом этапе вы найдете много общего со своими детьми. Вы устанавливаете для себя «режим». Большую часть времени ребенка в этот период занимает образование – регулярное развитие определенных навыков по мере расширения его кругозора. Так же и отец – растет как специалист, приобретая профессиональные навыки и стремясь выйти на новый, более высокий уровень. Таким образом, в это время отцу легче понять своего ребенка. Они работают над схожими концептуальными задачами, хотя их деятельность совершенно разная. Отцу нужно укреплять взаимопонимание со своими детьми – убедиться, что они растут вместе, а не врозь.

Плохо, что стадия понимания может разрушить ваше ощущение покоя, внести элемент противоречия. Когда Национальный Центр Отцовства провел опрос отцов, находящихся на третьей стадии, то стало ясно, что наибольшей проблемой для них является недостаток времени. Практически все опрошенные пытались найти ответ на важнейший вопрос: «Как мне найти компромисс между карьерой и семьей?»

## **Нахождение внутреннего покоя**

Мы разберем это противоречие в следующей главе, рассматривая этап юности (когда отец наиболее склонен «прятаться» за работой). Но я хочу заметить, что этот серьезный конфликт можно уладить уже на стадии понимания и надеюсь, что на стадии идеализма каждый мужчина задавался вопросом: «Что для меня наиболее важно в этой жизни?»

Получив ясный ответ и разработав план действий на будущее, мы приобретаем покой. Без ясного ответа мы можем устремиться к реализации себя в работе. Мы испытываем жажду: «Уважайте меня и цените». Мы смотрим на иссохшую землю и видим вдали мерцание живительной влаги. Многие тут же бросаются к ней. Но прибежав, видят, что она исчезла. Точнее, она есть, но все так же мерцает впереди, маня ложным обещанием утолить нашу жажду. Можно умереть, преследуя мираж карьеры.

Мы должны определиться в жизни. Сегодня вечером, когда ваши дети уснут, проберитесь в их комнату и присядьте на край кровати; всмотритесь, как лунный свет мягко лежит на их волосах. У вас должны пропасть все сомнения относительно того, что для вас важнее всего в жизни.

# Факты об отце 5

## Между работой и семьей

Противоречие между работой и семьей продолжает оставаться основным вопросом как для работников, так и для работодателей. Для успешного исполнения и служебных, и семейных обязанностей необходимо разработать программы, позволяющие отцам избавиться от напряжения, связанного с вопросом «карьера-семья».

Два опроса НЦО в 1996 г. проводились с целью выяснить, насколько информированы работодатели о существовании этой проблемы. Результаты показали, что большинство начальников осознают наличие этой проблемы и хотели бы предпринять меры по ее разрешению.

Ваш начальник осознает наличие вышеуказанной проблемы (результаты для мужчин):

<i>Скорее всего да</i>	36,4%	
<i>Наверное да</i>	18,7%	(Общее «да»: 69,9%)
<i>Не знаю</i>	9,8%	
<i>Наверное нет</i>	12,8%	
<i>Скорее всего нет</i>	14,9%	(Общее «нет»: 27,7%)

Если бы ваш начальник с пониманием относился к тому, что вам необходимо исполнять свои отцовские обязанности, это помогло бы вам?

	<i>Отцы</i>	<i>Матери</i>
<i>Скорее всего да</i>	40,2%	33,8%
<i>Наверное да</i>	20,9%	17,3%
<i>Наверное нет</i>	10,4%	6,2%
<i>Скорее всего нет</i>	8,1%	9,9%

Вполне очевидно, что работа отражается на семье и наоборот. При опросе 18 000 работников было обнаружено, что три основные причины отказа от повышения в должности и нежелания брать на себя дополнительные обязанности были связаны с семьей: от повышения в должности, связанного с переездом, отказались 34%; от продолжительных командировок – 24%; от дополнительных обязанностей и увеличения продолжительности рабочего дня – 21%.

---

## Слияние «колеи отца» и «колеи карьеры»

Способом устранения вышеуказанного противоречия является интеграция. Не воспринимайте карьеру и семью как два разных пути, – думайте о них, как об одной магистрали. На стадии понимания в умах преданных отцов происходит ключевая перемена: они начинают думать о своей работе в контексте семьи, и о семье в контексте работы.

Обычно, начиная свою карьеру, мужчины мало с кем советуются. Это можно понять: большинство из нас не были женаты, когда закончили школу, мы выбирали основные предметы в колледжах и направления в карьере согласно тому, что, по нашему собственному мнению, больше всего принесет нам удовлетворение, исполнит наши мечты и где мы лучше всего сможем реализовать свои способности и таланты. Но теперь «я» превратилось в «мы»: ко «мне» присоединились жена и дети.

Преданный отец после этого начинает рассматривать свою карьеру исключительно как одно из средств обеспечения материального благополучия семьи. Следовательно, решения о повышении в должности, переходе на другую работу или изменении рабочего расписания он принимает в свете того, как это отразится на его семье.

Интересно, что согласно исследованиям, мудрым отцам противоречие между требованиями работы и семьи не мешает успешно справляться и с

тем, и с другим. Исследовательская группа университета Эмори обнаружила, что внимательным отцам «приходится откладывать какие-то работы, проекты, но в целом эти отцы продвигаются так же далеко, как и те, что очень заняты и невнимательны к своим детям». Психолог Джон Снери в течение многих лет проводил исследование одной и той же группы мужчин и их детей (многие из которых уже имеют своих детей). Его результаты также свидетельствуют о том, что отцы, участвовавшие в жизни своих детей, в среднем достигли большего, чем невнимательные отцы.

## Новая находка: жена

На стадии понимания часто происходит кое-что необычное: у вас появляется время оглянуться вокруг и обнаружить женщину в вашем доме – вашу жену. Во время стадии идеализма с его грязными подгузниками, разлитой едой и прочими неудобствами от детей супруги очень легко «теряют» друг друга. Потребности детей и забота о них просто захлестывают их. Но во время стадии понимания, когда дети начинают ходить в школу, у них появляется возможность вновь «найти» друг друга.

И сделать это необходимо для укрепления не только брака, но и вашего отцовства. В 1992 году мы провели анализ отцовских достижений группы преданных отцов (заслуживших это звание согласно отзывам их соседей, коллег, жен и детей) и всех других отцов в нашей базе данных. Выявилось несколько явных различий, ставивших преданных отцов на голову выше всех остальных. Одним из преимуществ было развитие и сохранение здоровых отношений с женой. Сильная привязанность к жене, в свою очередь, делала весомый вклад в их полноценные отношения с детьми. Здоровый брак помогает окружить детей атмосферой защищенности и любви. В одном из конкурсов НЦО для детей «Мой отец» четвероклассница Таша указала на отношения между ее папой и мамой: «Он хорошо обращается с моей мамой, и из-за этого я чувствую себя любимой». Это

интересный комментарий, разве она не должна была написать: «Он хорошо обращается с моей мамой, и она чувствует себя любимой»? Но вместо этого Таша увидела, что любовь отца к ее матери означает любовь и к ней. Она любима. Ее семья и все, что дорого ей, не распадется внезапно.

Тим, которому сейчас уже далеко за тридцать, помнит, как будучи ребенком, однажды ночью встал, чтобы попить воды, и услышал повышенные голоса родителей. Они спорили друг с другом на кухне. Следующие шесть месяцев Тиму снились кошмары. Он был убежден, что мама с папой скоро разведутся. Мир Тима наполнился страхом. Он вспоминал о своих кузенах, с которыми часто играл и которые внезапно стали грустными, испытав горечь развода родителей.

Рассматривая постоянство, мы говорили о том, что детям нужно видеть нежные и стабильные отношения родителей, их взаимную верность и преданность – это особенно актуально на этапе понимания. Возможно, это самое лучшее, что может дать отец своим детям на этом этапе. Ищите возможности (они обязательно появятся) обновлять ваши отношения с женой. Детям нужно непрерывное внимание родителей, хотя они и кажутся достаточно взрослыми, чтобы проводить много времени с друзьями. Вам с женой необходимо снова «встретить» друг друга: время от времени ходите на свидания, устраивайте романтические вечера – ваши обновленные отношения принесут пользу там, где вы и не ожидали.

Станьте партнерами в деле воспитания детей. Отцу нужна Поддержка, и поддержать его может жена. Она смотрит на детей по-другому. Она может во многом помочь вам узнать их. Большинство женщин знают больше о воспитании и развитии ребенка, чем мужчины. Я постоянно обращаюсь к Ди за советом и подсказкой. Мы с ней одна воспитательная команда. А вместе работать всегда лучше, чем одному.

## Спокойствие отца

В своей книге «Отцовство» комедиант Билл Косби пишет: «Я должен признать, что просил Бога дать мне сына, потому что хотел, чтобы он продолжил наш род. Бог ответил. Но сейчас я признаюсь себе, что стесняюсь своего сына...»

Косби напоминает нам о том, что когда ваш ребенок выходит в мир, он выносит туда и вашу репутацию. Стадия понимания отмечается тем, что ваше отцовство становится публичным.

Стадия понимания – это время спортивных соревнований (футбола, бейсбола, баскетбола), художественных увлечений школьных спектаклей и концертов (пианино, танцы, скрипка и т.д.). Я помню, как чувства переполняли меня, когда я искал свой ряд и место в небольшом зале, где моя дочь должна была играть на скрипке. Я знал, что через несколько минут на сцену выйдет Сара, твердо поставит свою скрипку под подбородок, а смычок – в положение «вверх». Я видел, как ее глаза внимательно следили за учителем. Когда он утвердительно кивнул ей, Сара начала играть «Оду радости» Людвиг Ван Бетховена. Я был очень тронут ее игрой, хотя слышал это произведение дома раз пятьдесят.

Мне кажется, мы, отцы, не любим признавать это, но в такие моменты, когда наши дети выходят на поле, или на сцену, или садятся сдавать экзамен, – мы испытываем особое ощущение того, что они носят нашу фамилию. Сара, юная скрипачка, была третьей в программе того концерта. «Третий исполнитель – Сара Кенфилд», – объявил ведущий. Несомненно, некоторые из присутствующих родителей подумали: «Гмм... Кенфилд. Где же я слышал эту фамилию? Ах, да! Это же ее отец тот, кто...» Когда Сара играла (превосходно, я бы добавил), люди вслушивались, правильно ли она брала ноты и достаточно ли уверенными были движения ее смычка.

Почему меня так взволновал этот маленький концерт? Потому что моя

дочь становилась известной миру. Она уже не была младенцем. Она приобрела определенные навыки, показала миру свой талант и получила аплодисменты. Я чувствовал, что оценивается мое отцовство. Когда Сара играла, я задавал себе вопросы: «Всегда ли я возил Сару на репетиции? Достаточно ли я помогал ей репетировать дома? Оказывал ли я ей необходимую поддержку?» В каком-то смысле я даже чувствовал, что «аккомпанировал» ей во время ее выступления.

## **Гордость и стыд**

Когда наше отцовство выставляется на всеобщее обозрение, мы боремся со своим эго. Гордость и стыд – это обычные отцовские эмоции и совершенно естественные чувства. Мы не можем контролировать их появление. Мы можем только сдерживать их выражение. Гордость, например, проявляется при каждом удобном случае. «Сара, ты прекрасно играла. Бетховен гордился бы тобой». Но личная гордость не должна быть нашей целью. Я повел Сару в музыкальную школу потому, что у нее было желание играть. Я водил ее на репетиции потому, что хотел помочь ей установить связь с окружающим миром. Я не заставлял ее играть, чтобы она компенсировала мой недостаток музыкальных способностей. Гордость становится крайне разрушительным чувством, если из-за нее мы принуждаем детей к чему-либо.

За гордостью может даже скрываться страх перед стыдом. А чувство стыда, выраженное ребенку, обладает большой разрушительной силой. Можете чувствовать стыд за детей – это естественное чувство отца, но никогда не выражайте его. Пусть в ваших отношениях с детьми безусловная любовь к ним царит над всем. Получается у них что-то или нет, они все равно остаются вашими детьми, и вы не отрекаетесь от них. Временные неудачи – это неотъемлемый элемент процесса взросления ребенка. Испытания и ошибки сопутствуют каждому ребенку в его исследованиях и открытиях своих преимуществ и слабостей.

Ларри рассказал мне, как учитель музыки приехал к нему домой, чтобы встретиться с его родителями. «Мне кажется, я должен дать вам совет, – сказал им учитель. – Вам лучше тратить деньги на что-нибудь другое – у вашего ребенка не очень хороший музыкальный слух». Родители все поняли и забрали сына из музыкальной школы. Ларри не давал концертов, но это не было главным для них. Позже он стал отличным футболистом и старостой своего класса. На выпускном вечере он произнес замечательную речь. А его музыкально одаренный одноклассник открыл выпускной бал, великолепно исполнив на фортепиано вальс.

### **Смушение и ощущение неспособности**

По мере взросления детей отцу все сложнее заниматься их воспитанием. Временами ему будет непросто принять решение, а приняв его, он будет размышлять, правильно ли поступил. В такие моменты ему необходима помощь и поддержка жены, более опытного отца и друзей. Чем больше отцов в этой группе поддержки, тем лучше.

Группа поддержки даст вам ощущение того, что вы не один. Дэн, например, поговорил с двумя другими отцами об их отцовских проблемах, и это помогло ему понять, что ощущение неловкости по поводу первой менструации дочери отцы испытывали с начала времен. Теперь он знает, что его реакция является обычной.

Группа отцовской поддержки должна быть создана еще на стадии идеализма. А на стадии понимания отец может начать пользоваться поддержкой этой группы. Вы можете договориться о встречах, на которых смогли бы обсуждать общие проблемы и видеть их со стороны. К тому же подобные обсуждения добавят участникам ответственности друг перед другом и помогут отцам более добросовестно относиться к выполнению своих обязанностей.

# Великие приключения начинаются

## Пусть исследуют

Создавая в доме обстановку стабильности, мы обеспечиваем своим детям надежный «тыл», позволяющий им безбоязненно исследовать окружающий мир. Нам необходимо побороть в себе желание удержать их дома, ограждая от опасностей и негативного влияния большого мира.

Впрочем, даже если вы и попытаетесь, то не сможете удержать своего ребенка от исследований. Ему становится тесно в четырех (пусть и надежных) стенах родительского дома.

Для детей великие приключения начинаются на стадии понимания. Мы никогда не перестаем учиться чему-то и искать чего-то, и это стремление к новому формируется именно в этот период. И уникальная роль отца состоит в том, что он служит для ребенка связующим звеном между домом и внешним миром. Мне очень нравится, как Ненси Свихарт – жена, мать, профессор колледжа и соавтор книги «Рядом с каждым замечательным отцом» – пишет о своем муже: «Когда наши мальчики были маленькие, Джад любил вовлекать их во всякие «мужские» приключения: они постоянно лазали по горам, ходили в лес... Я делала бутерброды для моих маленьких первопроходцев и наблюдала, как гордо они шагают к машине, уверенные в том, что с таким папой, как у них, преодолеют любые препятствия на своем пути. Через несколько часов они возвращались – грязные и уставшие, но с прекрасными героическими историями для мамы о том, как кто-то из них упал, чуть не утонул или "был на грани неминуемой гибели". Их ликование свидетельствовало о том, что они сделали еще один шаг на пути становления мужчины, стремясь походить на своего папу-героя, и что связь отца и сыновей становилась еще крепче».

Отец служил им хорошим примером. Я знаю двух сыновей Джада – Дерика и Дэна и знаю, что они с уверенностью смотрят в глаза любым

испытаниям.

## **Установление связей**

Вам нужно помочь детям установить связь с внешним миром с помощью установления ваших собственных связей с этим миром. Другими словами, когда ваши дети исследуют что-то, сопровождайте их. На стадии понимания отец должен особенно активно принимать участие в жизни детей. Во-первых, появляется школа, а вместе с ней – новый очень важный взрослый человек, миссис Джоунс, учительница начальных классов. Вы были в этой школе раньше и спрашивали о ней соседей: «Насколько хороша эта школа? Вашим детям нравится в ней?» И однажды вы входите в большие двери школы, ведя за руку сына. «Джеки, познакомься с миссис Джоунс. Она будет твоей учительницей».

Затем, когда связь установлена, вы наблюдаете за прогрессом вашего ребенка. Посещаете родительские собрания. Рассматриваете аппликационные работы вашего ребенка. Следите за его развитием и начинаете сами задавать ему вопросы. Но наблюдать за прогрессом означает больше, чем интересоваться его оценками по математике, письму и географии. Вы должны внимательно наблюдать за интеграцией вашего сына или дочери во внешний мир.

Однако внимание необходимо подкреплять знанием. Вам Должно быть интересно слышать и видеть, как ваш ребенок ведет себя с учителями и друзьями. Так вы сможете узнать, действительно ли ребенок получает все, что ему необходимо. Если нет – вы несете ответственность за то, чтобы получал.

Истинное понимание вашего ребенка означает открытость для критики, особенно на этой стадии. Наблюдая за достоинствами и недостатками своего ребенка, вам нужно держать палец на пульсе вашей гордости. Установление связи с внешним миром означает взгляд на себя со стороны. Первое родительское собрание будет поводом для большой гордости и волнения.

Нормальный ли у меня ребенок? Может ли он чем-нибудь отличаться? Учителя, тренеры, консультанты, репетиторы музыки и рисования – все они видят вашего ребенка с совершенно разных сторон. Отчеты будут поступать к вам официально: «Вот табель вашего ребенка за вторую четверть» и неофициально: «Я вам сейчас расскажу, что Дэвид сделал вчера. Я была потрясена...» Внимательно изучайте эти отчеты, даже если они будут требовать от вас «необходимости улучшить» что-либо. Конечно, не забывайте, что эти взрослые знают вашего ребенка не так, как вы, а лишь с какой-то одной стороны. Они также знают его недолго. Но избегайте проявлений недовольства их критикой, потому что вашему ребенку действительно может быть нужна помощь в чем-то.

Я знаю одного человека, ребенок которого страдал чрезмерной рассеянностью, но он отказывался принимать это всерьез и проверить ребенка у психолога. «Все это "умная болтовня"», – говорил он. Этот отец очень хотел, как и все мы, чтобы его ребенок был «нормальным». Но ради благополучия своего ребенка ему не следовало отвергать советы окружающих.

Объективное понимание вашего ребенка включает не только желание установить связи между ним и окружающим миром, но и ограничить их. Здесь нужна осторожность. Занятые взрослые рискуют получить занятых детей. Психолог и работник журнала «Родители» Дэвид Элкинд часто употребляет термин «подгоняемый ребенок» по отношению к ребенку, который не столько представлен миру, сколько «вышвырнут» в него. У ребенка внезапно появляются расписания, необходимость куда-то успевать, проекты, которые нужно совершать, и общественные причуды, которым нужно следовать. Я считаю, что для детей хорошо заниматься различной деятельностью и попадать под руководство футбольных тренеров, музыкальных учителей и наставников воскресной школы, но нам совершенно не обязательно привлекать их ко всему сразу.

## Великие вопросы

Стадия понимания и исследования мира периодически «натывается» на великие жизненные вопросы. Подумайте о том, с чем придется сталкиваться вашему ребенку в этот период: развитие и поддержание отношений, нужда в понимании, интеграция ценностей, изобилие всевозможной информации. Их вопросам, кажется, нет конца: «Как на меня смотрят? Почему Билли делает все неправильно? Почему я не нравлюсь Джейн? Почему я не могу иметь кроссовки «Найк» за 95 долларов? Почему моя грудь такая маленькая?»

Активно участвуя в жизни ребенка, выслушивая его и практикуя постоянство, вы поймете, как развивать и воспитывать вашего ребенка физически, эмоционально, интеллектуально и социально. Большинство отцов со здоровыми и преданными сердцами делают большие успехи, наставляя детей в этих сферах. И все же одной областью часто пренебрегают – духовной.

Духовная жизнь ребенка развивается не меньше, чем физическая или интеллектуальная. Вопрос не стоит так: «Разовьется ли мой ребенок духовно?» Вопрос всегда был таким: «Насколько духовным человеком вырастет мой ребенок?». На стадии понимания отцы, похоже, чувствуют это, когда их маленькие дети начинают задавать довольно сложные метафизические вопросы: «Откуда мы произошли?», «Кто сотворил Землю?», «Почему мне нельзя взять себе эту игрушку?»

Наши научные ответы могут иметь смысл для взрослых, но дети задают нам не научные вопросы. Их нос щекочет запах таинственности, и они хотят как можно больше узнать, что за ним кроется.

Многие родители обращаются к церкви именно, заботясь о своих детях (см. «Факты об отце б»). Их беспокоит нравственное состояние их детей: «Я хочу, чтобы мои дети посещали воскресную школу. Я хочу, чтобы они усвоили определенные Ценности».

Когда моей дочери Саре было шесть лет, она буквально «поймала» меня на этом вопросе. Во время семейного отдыха на природе Сара за что-то рассердилась на Ханну и толкнула ее.

— Ты толкнула свою сестру? – спросил я ее.

— Нет, – ответила она.

Это была не первая ее ложь, поэтому, чтобы предотвратить укрепляющуюся привычку, я решил прогуляться с дочерью и добраться до истоков этого порока.

– Сара, – сказал я, – ты знаешь, что я тебя отшлепаю?

Затем предоставил ей свидетельства того, что она врала.

— Мне очень не нравится твое поведение.

Потом я спросил ее:

— Что тебе нужно сделать?

Я ожидал, что Сара начнет говорить о том, что ей нужно перестать врать, извиниться перед своей сестрой или что-то в этом роде. Но речь пошла о другом. На ее глазах выступили слезы и она сказала:

– Мне нужно попросить Иисуса войти в мое сердце.

Что? Я был сосредоточен на исправлении поведения, но моя шестилетняя дочь сталкивалась с гораздо большими вопросами – вопросами прощения, очищения и внутренней духовной перемены. Я был сосредоточен на ее нравственности. Она же была сосредоточена на духовности, которая делает нравственность возможной и искренней.

Чтобы быть отцом, совершенно не обязательно быть теологом. Но нужно уметь помочь вашему ребенку разобраться с вопросом духовности. Вы должны знать, во что вы верите, жить по стандартам истины и помогать вашему ребенку делать то же.

# Факты об отце 6

---

## Великие вопросы

На стадии понимания ребенок будет задавать вопросы на все темы, включая метафизическую и духовную. Хотя большинство отцов осознает интерес своих детей к духовности, они совершенно не говорят с ними об этом. Изучая эту проблему. Национальный Центр Отцовства обнаружил мужчин, считающих духовное развитие наиболее неудобной сферой отцовства. На вопрос: «По сравнению с другими темами, какое место в моих разговорах с детьми занимает эта тема?» почти все опрошенные отвечали: «Далеко не первое" или "Последнее".

Я твердо верю, что ваш ребенок имеет дух. Мы все имеем. Это часть человеческого естества. Этот дух не похож на музыкальный слух – он может быть или не быть у вашего ребенка, или на математические способности, которые вы можете развивать или не развивать в нем. Ваш ребенок может решить, иметь ему дух или нет, не больше, чем он может решить, быть ему человеческим существом или нет.

Существует много удивительных свидетельств, что именно на стадии понимания большинство мужчин возвращаются в церковь (если раньше оставили ее). Большинство протестантских деноминаций считают, что этот этап является своего рода катализатором для многих мужчин, возвращающихся в церковь со своими семьями.

---

## Подготовка к подростковым годам

Ваши дети растут, и приближаются их подростковые годы – период, который мы называем «стеной», когда возникают проблемы непонимания и

отчуждения в отношениях отца и ребенка. По этой причине, я считаю, необходимо строить крепкие отношения с вашими детьми сейчас.

Давайте сравним наши отношения с детьми с веткой лозы: она очень мягка, уязвима и без труда ломается. Но если сплести две лозины вместе, или три, или четыре? Получается довольно крепкий канат, способный выдержать огромные нагрузки.

Считайте ваше время, проведенное с детьми на стадии понимания, временем переплетения нитей ваших отношений. Вы учитесь разговаривать, выслушивать и уважать друг друга. Затем, когда придут стрессы юности, а они, несомненно, придут, -ваши отношения будут подобны канату, сплетенному из множества нитей, который примет на себя огромную нагрузку и сможет выдержать ее.

Сейчас мы находимся в середине пути, состоящего из шести этапов. Посмотреть, что мы уже прошли и куда направляемся, вам поможет «Карта отцовского жизненного пути» в Приложении 2. Она отражает изменения на разных стадиях как отца, так и ребенка, в ней же указываются различные цели отца и ребенка. Потребности вашего ребенка и ваши, столь различные на первых трех стадиях, будут еще более различаться во время юности и последующих периодов. Изучите карту, но смотрите, чтобы она не слишком увлекла вас. Каждый из этапов должен сам готовить вас к следующему, если вы активный отец. Теперь давайте перейдем к стадии наибольших перемен и забот – к подростковым годам ваших детей.

# Глава 10

---

## Юношеские годы: просвещение

Специалист по вопросам молодежи Уолт Мюллер описывал поездку с учениками средних классов в лагерь, где он был руководителем. По дороге Уолт наблюдал интересный феномен. Девочки уселись в передней части автобуса, а мальчики устроились на задних сиденьях. Обе группы шумели, каждая о своем, время от времени поглядывая друг на друга или отправляя посланников с сообщениями.

Одна девочка подошла и села рядом с Уолтом. «Уолт, ты не поверишь, но... я гуляю с Эдди», – сказала она, поглядывая в сторону одного из мальчиков в задней части автобуса. Уолт был удивлен. Насколько он видел, между этими двумя было расстояние в четыре сиденья, не говоря уже о том, что они вообще не разговаривали друг с другом. И тут он узнал, что они «гуляют» вместе. Через десять минут эта же девочка, со слезами на глазах, опять под села к Уолту и поведала ему печальную новость: она только что поссорилась с Эдди. Ее мир упал с восхитительных высот и глубокой связи с мальчиком до трагически разбитых отношений. Всего за десять минут! Такова жизнь в подростковом мире.

## Увеличения и уменьшения

Отцам прежде всего нужно изменить себя, подготавливая своих детей к изменениям подросткового возраста. По сути весь этот период будет полон перемен в жизни отца, поэтому я назвал эту стадию отцовского пути просвещением. Она длится, пока его дети не оставят дом (обычно в 18 лет). Просвещение является очень чувствительным периодом – подростки познают себя, приобретают необходимую независимость, но при этом,

поскольку их еще нельзя назвать взрослыми людьми, они все еще нуждаются в поддержке и руководстве родителей.

В этот период многое увеличивается и уменьшается в глазах детей. И в глазах отца. Для него увеличиваются расходы на пищу, звук стереосистемы и прочие хлопоты и заботы. Уменьшаются же для него свободный доступ в ванную, к зеркалу и к телефону, количество побед в баскетбольном поединке «один-на-один» с сыном, а также количество бензина в баке машины. Но, несомненно, происходят не только такие поверхностные перемены. Обычно отношения между отцом и ребенком становятся натянутыми. Статистика свидетельствует, что на стадии просвещения отец переживает период наименьшего удовлетворения.

На стадии просвещения, как марафонец, прошедший немалую часть дистанции, отец сталкивается с «порогом боли». Адреналин и энтузиазм стадий привязанности и идеализма иссякли, на четкие шаги периода понимания ушли последние силы, и теперь отца начинает одолевать боль. Сердце отца часто отказывает именно на стадии просвещения. Его роль кажется ему слишком разочаровывающей, слишком неблагодарной и безотрадной. От своего подростка он видит только бунт, непонимание и даже антипатию. Некоторые отцы прекращают заниматься воспитанием детей. Другие упорно продолжают, и большинство из них находят «второе дыхание» и новую радость отцовства.

## Радикальные перемены

Как и этапы привязанности и идеализма, период просвещения также наполнен переменами. Для каждого из этих этапов характерны частые драматические изменения. Но период просвещения имеет одно явное отличие: ребенок не просто переходит из одного периода детства в другой, он становится совершенно другим существом – взрослым.

«Юность – это время перемен как для ребенка, так и для его

родителей. Ребенок должен научиться справляться с переменами в себе, а вам как родителям нужно научиться справляться с изменяющимся ребенком», – говорит Клиф Шиммелс, профессор образования в Колледже Уитон.

## **Перемены в отношениях**

С точки зрения отца эти перемены часто противоположны тем, что происходили на этапах привязанности и идеализма. В те ранние годы ребенок стремился к отношениям. На стадии же просвещения он, кажется, удаляется от них, по крайней мере – со своими родителями.

Помните о чувствах, наполнявших вас, когда вы купили вашему мальчику бейсбольную перчатку и мяч? Вы старались найти время для развития отношений, чтобы полноценно участвовать в жизни вашего малыша. Затем, на стадии понимания, вы, наконец, смогли занять этого мальчика – его тело, душу, интеллект, эмоции и волю. Но сейчас, будучи подростком, ваш сын почти не реагирует на ваше присутствие, особенно, когда рядом с ним его друзья.

У меня есть дети как на стадии идеализма, так и просвещения. Они относятся ко мне по-разному, если не сказать больше. Когда я прихожу вечером домой с работы, тут же слышу радостные крики моей трехлетней дочери Рейчел. «Папа! Папа!» – вопит она на весь дом. Я чувствую себя центром вселенной! Она подбегает и обнимает меня. Я беру ее на руки и крепко целую в мягкую щечку.

Ханны, моей юной дочери, обычно нет дома. Если все-таки есть, она может сидеть на диване и читать роман Ненси Дроу. Я «отлепляю» Рейчел от себя и здороваюсь с Ханной. Она на секунду поднимает голову: «А, привет», – констатируя факт моего присутствия, и продолжает читать. Я уже привык и не жду, что она бросится в мои объятия.

## **Физические перемены**

Когда ваш ребенок преобразуется во взрослого, вряд ли что-нибудь останется неизменным. Физически тело подростка проходит через половую зрелость, которая дает ребенку воспроизводительные способности. Такая трансформация начинается в одиннадцать-четырнадцать лет и характеризуется гормональными изменениями, вызывающими, помимо всего прочего, резкие перепады настроения и прыщи.

Эти физические перемены часто смущают и даже пугают ребенка: «Чем это все закончится?», «Как я буду выглядеть?», «Все ли у меня нормально?» Массовая реклама эталонов человеческой красоты на телевидении, в журналах и разнообразие вариантов полового созревания заставляют большинство детей сомневаться в нормальности своего развития. «Моя грудь слишком маленькая», – плачет Дженни. «Моя грудь слишком большая», – жалуется Элизабет. Пит озабочен каждым прыщиком и долго выражает недовольство, когда появляется еще один. На уроках физкультуры Дэн все время молчит, но внутри он очень переживает, когда его дразнят в раздевалке.

## **Интеллектуальные и социальные перемены**

В интеллектуальном отношении ваш подросток развивает способность мыслить абстрактно и логически (хотя вы можете не находить ничего общего между логикой и его мышлением). Теперь он имеет свою точку зрения на все что угодно. Раньше вы могли все решить одной властно произнесенной фразой: «Потому что я так сказал!» – но теперь это уже не так. Ваш подросток хочет знать: «Почему?» и даже может аргументировано изложить вам причину своего несогласия с вами. Не каждый спор является конфликтом, как и не каждый забег – соревнованием, иногда это просто тренировка. Подростки развивают свои «интеллектуальные мышцы». Социальное развитие подростков характеризуется переключением их внимания с семьи

на ровесников. Разговоры, которые он раньше вел с вами, теперь ведет со своими друзьями. То, что она раньше делала с вами, сейчас предпочитает делать со своими подругами. Они становятся занятыми. Им есть куда ходить: магазины, тренировки, вечеринки и т.д. Им есть кого видеть: друзей, друзей, друзей. Дом, в каком-то смысле, становится для них гостиницей, где можно перекусить и переночевать.

Хотя их жизнь, наполненная постоянной суетой и движением, может казаться несерьезной, это не так. Они начинают понимать, что жизнь больше того, чему вы их учили. Юность является периодом глубоких духовных изысканий. Уолт Мюллер, автор книги «Понимание сегодняшней культуры молодежи», утверждает, что подростки стараются найти ответы на три основных вопроса: (1) «Кто я?» (Что отличает меня от других?), (2) «Кто мои друзья?» (Какое положение я занимаю?) и (3) «К чему я иду?» (Как выглядит мое будущее?).

# Факты об отце 7

---

## Перемены, перемены

На четвертой стадии просвещения происходят значительные перемены как у подростков, так и у их отцов. При этом подростки и отцы задаются схожими вопросами что позволяет им найти общий язык и обсудить разногласия.

Согласно Дэниелу Левинсону, большинство мужчин в середине жизни спрашивают себя: (1) "Как я устроил свою жизнь?", (2) "Что я на самом деле даю моей жене, детям, друзьям, работе, обществу, себе и что получаю от этого?" и (3) "Чего я больше всего хочу для себя и других?".

Согласно Уолту Мюллеру, большинство подростков озабочены такими вопросами: (1) «Кто я?» (Что отличает меня от других?), (2) «Кто мои друзья?» (Какое положение я занимаю?) и (3) «К чему я иду?» (Как выглядит мое будущее?).

---

## Меняющийся отец

И отец также быстро меняется на этом этапе своего пути. Многие вопросы, которые он задает (или повторно задает) себе, похожи на вопросы его подростка. Период просвещения у мужчин, в среднем, происходит в возрасте от тридцати трех до сорока восьми лет. Согласно Левинсону, он все еще озадачен поиском собственной «ниши» в жизни (стабильность) и в то же время может стараться проявить себя в различных направлениях (нестабильность). В период просвещения он подвергнется тому, что Левинсон называет «переменой середины жизни», которую большинство из нас понимает, как кризис середины жизни, когда мужчина окончательно

устанавливается как личность и приобретает жизненную цель. Хотя некоторые могут переходить середину жизни без особых усилий, Левинсон считает, что «для большинства мужчин этот период является великим сражением с собой и с внешним миром. Они подвергают сомнению практически каждый аспект своей жизни и чувствуют, что продолжать, как раньше, не могут».

Мужчинам нужно рассматривать эти времена перемен, как Времена огромных отцовских возможностей. Эти перемены могут соединить отца и его ребенка на основе схожих задач, с которыми они сталкиваются на своем жизненном пути. Три вопроса, которыми задаются отцы, очень похожи на те, что волнуют подростков: (1) «Как я устроил свою жизнь?», (2) «Что я на самом деле даю моей жене, детям, друзьям, работе, обществу и себе, и что я получаю от этого?» и (3) «Чего я больше всего хочу для себя и для других?»

Эти вопросы дают возможность установить связь между отцом и его подростками. Подростковый возраст детей не обязательно должен стать для отца периодом «выживания». Он может стать периодом совместной учебы. Наши дети задают великие вопросы своей юности и хотят видеть вклад своих отцов. Мы же, будучи отцами, способны выручать и поддерживать их, потому что сами ищем ответы на подобные вопросы. Подростковый возраст может быть походом, в котором отец и сын или дочь идут вместе, хотя иногда их путь и проходит через весьма пересеченную местность.

Может произойти и разрыв связей. Стадия просвещения усыпана семенами конфликтов. Серьезность природы вопросов, которые задают подростки и взрослые в этот период, может привести к самоизоляции. Нам часто не хватает сил, чтобы улаживать свои проблемы, не говоря уже о проблемах наших детей, поэтому мы склонны бросать их на произвол судьбы.

## Другие отношения

Результатом перемен, происходящих у отца и его ребенка, будут новые отношения между ними. В период просвещения привычные формы общения друг с другом, которые были установлены (и часто принимались, как должное) на этапе понимания, подвергнутся изменению.

### **Меньше разговоров**

Одна из самых распространенных жалоб отцов и подростков в этот период – «мы почти не разговариваем». Существует несколько факторов, влияющих на уменьшение количества и продолжительности общения с вашим подростком. Во-первых, взрослый и ребенок больше заняты своими делами. В этот период отец проводит на работе больше времени, чем когда-либо раньше. Ваши возможности зарабатывать на жизнь достигают пика и шансы достичь большего увеличиваются. У многих отцов возникает искушение использовать карьеру в качестве убежища от трудностей отцовства на стадии просвещения. Подросток, как мы уже увидели, тоже занят. У него есть свой план действий, свои дела, друзья и иногда даже своя машина.

### **Меньше близости**

Как видно из примера с Ханной, дочь-подросток (или сын) менее близка физически, чем маленький ребенок. Она уже не бежит, чтобы обнять и поцеловать вас. И хотя очень мало таких подростков, которые открыто отвергают отцовское похлопывание по плечу или другие физические знаки внимания, все же они будут находиться рядом с вами гораздо реже и станут казаться более отдаленными.

### **Больше самостоятельности**

Дистанция в отношениях будет проявляться по-разному. Просвещение является стадией, на которой подростки подвергают сомнению все, чему их

научили. Отцы, стремившиеся передать ребенку свои моральные и духовные ценности, могут, к своему разочарованию, обнаружить, что их подросток начинают подвергать эти ценности сомнениям. При этом родители очень часто делают резкое заключение: «Мой ребенок сводит на нет все мои усилия. Он отвергает мои ценности».

Подростки утверждают и отстаивают свое право самостоятельно мыслить и делать выводы. Они также борются за свою социальную самостоятельность. Когда ваши дети были маленькими, они думали, что вы бог. Вы все знали. Вы были всегда правы. Поэтому они всегда хотели быть рядом с вами. Разве вам никогда не приходилось прилагать усилия, чтобы отцепить ребенка от своей ноги, оставляя его в детском саду? Но время просвещения сбросило вас с трона. Многие «знающие все» отцы стали «не имеющими ни малейшего понятия». Вас сняли с должности – вы уволены. Ровесники вашего ребенка оказывают на него теперь гораздо большее влияние.

Происходит разделение и устанавливается дистанция, и это, до определенной степени, является естественным и неизбежным. Но каким бы правильным ни было это разделение, оно лишает отца источника его удовлетворения – близости со своим ребенком. Возможно, раньше вам нравилось делать что-нибудь вместе с сыном, а теперь он сидит в своей комнате за закрытыми дверями и проводит время с друзьями или за компьютером. Возможно, вам нравилось гулять с вашей дочерью, но теперь ей стыдно появляться вместе с вами на людях.

Такие перемены могут выбить почву у нас из-под ног.

## **Отчуждение и контроль**

У меня есть друг, пастор большой церкви на юге. У Мартина трое детей и мы вместе проводили отцовские конференции. Я считаю, что он много знает о том, что делает отца полноценным. Я видел, как он с большим успехом прошел этапы привязанности, идеализма и понимания. Стадия

просвещения, однако, озадачила его.

Первенец Мартина Дэниел всегда был довольно покладистым мальчиком, но став старшеклассником, он решил поэкспериментировать с наркотиками и сексом. О своих «подвигах» Дэниел никому не стеснялся рассказывать, особенно своим ровесникам, чье одобрение считал наиболее важным. Очень скоро многие прихожане церкви Мартина начали выражать беспокойство.

Отцовский мир Мартина перевернулся с ног на голову. Подумайте о тех проблемах, с которыми он сталкивался. Его возлюбленный сын теперь:

- вел себя очень опасно: статистика показывает, что каждый третий подросток привязывается к наркотикам или алкоголю, почти каждый второй хотя бы раз ехал в машине с пьяным водителем (Дэниел мог быть одним из таких водителей) и каждый шестой из ведущих активный половой образ жизни подростков «подхватывает» венерическое заболевание;
- явно отвергал ценности, которыми так дорожил отец;
- публично позорил отца;
- подвергал сомнению чистоту служения отца. Как может служитель проповедовать неприятие того, чем занимается его собственный сын?

Первой реакцией Мартина на поведение сына были попытки изменить его. Он пользовался многими отцовскими принципами стадии понимания, пытаясь «исправить» сына. Он был последователен – сначала указывал Дэниелу на его проблемы, затем давал совет, как и почему необходимо изменить такое поведение. Мартин применял то, что использовал в своей работе: каждое воскресенье он выходил на сцену и своими словами направлял нравственность сотен людей в определенное русло.

Но давление и контроль только ухудшали поведение парня. Дэниел жаловался, что отец только и делал, что критиковал его и старался загнать

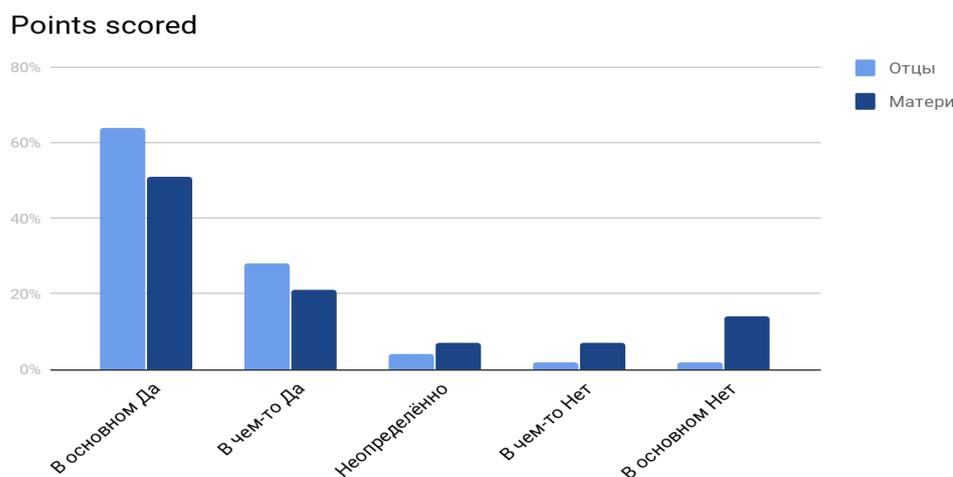
его в жесткие рамки. Последней отчаянной попыткой удержать контроль над сыном была угроза Мартина отослать его в военную школу. Но и это было встречено «в штыки».

# Факты об отце 8

## Понимание потребностей ребенка

Пробел в осведомленности отцов часто наблюдается в области понимания потребностей детей по мере их взросления. Это было выявлено в ходе недавнего опроса НЦО «Роль отцов в Америке». Отцы и матери по-разному оценивают «представление отца о своем ребенке». Отцам вопрос задавали в такой форме, как он изложен здесь, а матери отвечали на основании их понимания отношений между мужем и детьми.

Вы четко видите, как меняются потребности вашего ребенка, по мере его взросления?



Вы знаете, что нужно вашему ребенку, чтобы, повзрослев, стать ответственным человеком и полноценным членом общества?

	Отцы	Матери и отцы
<i>В основном да</i>	71%	59%
<i>Наверное да</i>	21%	16%
<i>Неопределенно</i>	7%	6%
<i>Наверное нет</i>	1%	7%
<i>В основном нет</i>	-	12%

Мы видим, что жены считают своих мужей менее понимающими потребности их детей, чем считают сами мужья. Эту разницу можно увидеть

в различных аспектах. Например, из опрошенных отцов, имеющих детей старше 18 лет, на вопрос: «Вы и ваш ребенок часто делаете что-то вместе?», 71% ответил: «В основном да», в то время как положительный ответ на тот же вопрос об их мужьях дали только 55% жен.

---

## Методы контроля

Сейчас Мартин пытается определить, что лучше всего может помочь его сыну. Пройдя через боль многих ошибок, он стал «просвещенным», понял, что отец должен как можно больше приближать к себе детей, но при этом соблюдать как можно большую дистанцию. Дети учатся самостоятельности, только стараясь дотягиваться до отца.

Поскольку, становясь взрослым, ребенок сталкивается с опасностями, для отца естественно желание контролировать его. Однако именно на стадии просвещения мы начинаем сталкиваться, часто не без боли, с реальностью того, что не можем «управлять» нашими детьми. Они сами управляют собой. Отцы только должны создать надежный, защищенный и теплый дом для своих детей, в котором они могли бы в атмосфере понимания и заботы «пережить» этот нелегкий период трансформации. Если наши дети хотят биться головой о стены этого дома – это их выбор. Нам только нужно оббить стены мягким материалом и сделать их шумонепроницаемыми. Если они хотят разрушить фундамент – пусть пробуют, но нам нужно сделать его из прочного железобетона.

Другими словами, мы всегда должны сосредоточиваться на том, что находится в сфере нашего отцовского контроля, а не на том, что вне ее. Это особенно касается стадии просвещения, когда нам сложнее всего контролировать все сферы деятельности своих детей. Мы можем навязывать им свой контроль, но лучше избрать более эффективный путь – сосредоточиться на контроле над собой.

## Наша реакция: самоконтроль

Самоконтроль базируется на ощущении и понимании обстановки. На стадии просвещения отец должен примириться с тем фактом, что все изменяется. Его ребенок меняется и становится взрослым. Вооружившись пониманием того, что перемены необходимы и неизбежны, отец не будет воспринимать изменения в его ребенке, как личные атаки. Эмоциональные перепады будут рассматриваться, как часть общей картины, а не как личные оскорбления.

Тогда вы не удивитесь, если ваш сын однажды будет спорить с вами два часа, а потом запрется в своей комнате на неделю. Или если ваша дочь, вернувшись из школьного лагеря, расскажет, как она начала «встречаться» с Эдди и поссорилась с ним через десять минут. Когда она начнет плакать у вас на груди, вы не будете считать ее слишком легкомысленной и несерьезной. Вы осознаете, что пришло время перемен.

Вы не можете сдержать перемены, происходящие в вашем подростке, но вы обязаны сдерживать свои эмоции и действия. Вы можете выбрать вид отношений с вашим взрослым-ребенком, можете уцепиться за «проверенные» родительские стратегии, которые хорошо служили вам на ранних этапах (но совершенно бесполезных на стадии просвещения), или произвести соответствующие изменения и обновить ваши отношения с детьми.

Спросите себя: «Как я обращаюсь со своим подростком-сыном или дочерью?» Стараетесь ли вы искоренить молодые побеги независимости, затрудняя преобразование вашего ребенка во взрослого, или облегчаете и поддерживаете это преобразование, формируя новый взгляд на ваши отношения?

Это чрезвычайно сложное преобразование. И теперь вам нужно прогрессивно менять отношение к вашему подростку, начиная обращаться с ним, как с равным.

## Прежние функции, новые подходы

Чтобы помочь ребенку в период его взросления, отец должен переосмыслить и обновить свою отцовскую стратегию. Потребность ребенка в четырех составляющих отцовства не изменится никогда, но примет новый вид. Постоянство, например, играет наиболее важную роль на стадии просвещения. Детям нужно, чтобы вы демонстрировали этику, нравственность и веру, а не читали лекции о них. Хотя может казаться, что внешне дети отвергают вашу систему ценностей, тем не менее внутренне они тщательно анализируют ваше поведение. Постоянные действия, согласующиеся с декларируемыми вами убеждениями, много значат в их глазах.

### Участие

К сожалению, время для отношений между отцом и подростком является большим дефицитом. Отцам нужно развить новые стратегии, чтобы проводить больше времени с их подростками. В одном из исследований подросткам задали вопрос: «Что бы вы хотели сделать вместе с отцом?» Три наиболее распространенных ответа сыновей включали совместный отдых, совместную работу и совместное посещение различных мест. Мы видим, что внимание и время отца необходимы для подростка.

Отцы должны проявлять инициативу. «Давай сходим на гонки или в парк, или поработаем над твоей машиной, или поиграем в гольф?» Возможность проявлять внимание может быть более ограниченной, чем раньше, поэтому планировать такие мероприятия лучше заранее. Но право определения вида совместной деятельности принадлежит ребенку.

### Выслушивание

Совместно проводимое время предоставляет возможность для разговоров, но не означает, что полноценное общение появится просто потому, что вы вместе. В исследовании, указанном выше, подросткам также

был задан вопрос: «Когда вы говорите с вашими отцами, о чем эти разговоры?» Мальчики перечислили учебу, политику и спорт. Девочки чаще всего упоминали учебу и политику. Вряд ли это наиболее важные темы для подростков. Только 4% сыновей и 1% дочерей, которые были опрошены, смогли согласиться с заявлением: «Мы с отцом всегда открыто говорим друг с другом».

Почему отцы не говорят открыто? Неужели «порог боли» заставил их отдыхать или вовсе сойти с марафонской дистанции? Частично их нежелание объясняется трудностями, сопутствующими разговорам. Подростки могут задавать глубокие вопросы. И чтобы ответить на них, нам понадобится вспоминать о некоторых проблемах собственной юности. Иногда наше нежелание говорить о серьезных вещах может появляться из страха глупо выглядеть в глазах ребенка. Но смирение в таких случаях очень сближает детей с родителями и является стимулом, необходимым марафонцу для продолжения бега.

Несомненно, общение – это обоюдный процесс. Нередко сами подростки не разговаривают открыто с отцами. Почему? Я уверен: большинство подростков не ведут открытых разговоров с отцами на стадии просвещения, ибо не верят, что отцы слушают их. Гвен было шестнадцать, когда она перестала разговаривать с отцом. Хотя отец постоянно и систематически разговаривал с дочерью, она не чувствовала его внимания. «Отец всегда спрашивал меня о чем-то, – рассказывала мне Гвен, – но только потому, что он знал, что это его обязанность – спрашивать. Но когда я смотрела ему в глаза – видела, что он не прислушивается к тому, что я рассказывала ему. Он думал о своем ответе».

Мы должны выслушивать ради выслушивания. Это трудно, ибо подростки полны диких идей и вопросов. Но вы как любящий отец должны уважать их. Какими бы дикими ни казались идеи вашего сына или дочери, за каждой из них скрывается поиск любви и цели. Чтобы понимать ребенка,

нужно прислушиваться к нему. Поддерживайте самоконтроль и действительно вслушивайтесь в то, что говорит ваш ребенок. Вам совершенно не обязательно соглашаться. Вы свободны, чтобы выразить свое мнение. И вы вправе проявлять свою власть и устанавливать ограничения там, где они должны быть установлены. В этом и заключается роль отца. Но не перечеркивайте идей вашего подростка своими репликами: «Не будь глупым» или «Потому, что я так сказал». Такое понимание требует усилий, но оно является знаком уважения, которое ищут ваши дети, жалуясь вам: «Ты считаешь меня маленьким ребенком».

Никогда не забывайте о главном вопросе юности: «Кто я?» Вашему подростку необходимо ответить себе на этот вопрос. От вас же он хочет услышать: «Кем бы ты ни был, я все равно люблю тебя».

Никогда не забывайте о главном страхе юности: «Все ли у меня нормально?» Ответом, скорее всего, будет «да», но ваш ребенок хочет услышать от вас: «Даже если бы у тебя что-то было не нормально, я все равно любил бы тебя».

Возможно, никакой период жизни человека не наполнен такой неуверенностью в себе, как юность. Поэтому детям нужно задавать свои вопросы в атмосфере защищенности.

Выслушать ребенка означает больше, чем просто вникнуть в его дела. Выслушивание является формой выражения заботы. Детский психиатр Росс Кемпбелл проводит связь между окружением заботой и активным выслушиванием. Эту связь он называет сосредоточенным вниманием: «Сосредоточенное внимание означает предоставление ребенку нашего полного, абсолютного внимания так, чтобы у него не было ни малейшего сомнения в том, что его любят, что он имеет ценное право на родительское внимание и заботу».

Помните, что активно слушающий отец не испытывает нужды в лекциях. Дикие, вульгарные и эгоистичные заявления вашего подростка рано

или поздно обрушатся на вас все сразу, и у вас тут же появится искушение прочесть ему глубоко догматичную лекцию. Но если ваш ребенок прожил с вами в одном доме шестнадцать с лишним лет, он, скорее всего, знает, что вы собираетесь сказать и предвзято отнесется к этому. Мудрая отцовская лекция необходима для выполнения отцовской роли, но слова отца, который прежде выслушивает ребенка, принесут больше плодов. Выслушивание завоевывает уважение.

## Секс, профессия и воспитание детей

Не манипулируйте своими детьми. Учитесь обновлять свои отношения по мере их взросления. Показывайте пример, а не просто читайте лекции о нравственности. Вслушивайтесь в то, что хочет сказать вам ребенок. Вы можете считать все эти рекомендации достойными и хорошими и все же удивляться, применимы ли они к подросткам. Применимо ли вообще что-нибудь к подросткам?

Чтобы ответить на этот вопрос, я хочу рассмотреть две основные сферы, представляющие особую важность для подростка, – секс и профессия. Эти две темы не случайно являются наиболее актуальными на данном этапе. Отношение к сексу – это окончательное выражение человеческих отношений – относится к вопросам: «Кто я?» и «Кто меня любит?». Выбор профессии относится к вопросу: «Что мне делать?» Оба вопроса отражают новые и всеобъемлющие заботы молодых людей.

### **О сексе**

Ваш подросток ищет наставников, которые помогли бы ему ответить на вопросы о сексуальном поведении. Что следует делать, а чего нет? Где границы? Кое-какие ответы он получает от друзей. Он может смотреть MTV, что также оказывает на него определенное влияние. Подростки начинают подражать Мадонне или Ред Хот Чили Пепперс. Но мы надеемся, что прежде всего они обратятся к вам, потому что вы все еще самый влиятельный

мужчина в их жизни. Навязать свою точку зрения детям у вас не получится. Однако иметь эту точку зрения и постоянно жить соответственно ей – вполне в ваших силах. Как вы хотите, чтобы выглядела половая жизнь вашего подростка?

Самым первым в списке беспокойств каждого, вероятно, является здоровье вашего ребенка. Почти каждый пятый подросток «подхватывает» передаваемое половым путем заболевание, такое, как гонорея, сифилис или СПИД. Многие дочери становятся беременными вне брака. Мы не хотим, чтобы эта статистика относилась к нашим детям. Поэтому обсуждать с ними эти вопросы не только можно, но и нужно.

Многие отцы избегают разговоров о сексе со своими детьми. Тем не менее, большинство отцов соглашаются, что половая жизнь детей беспокоит их не только в отношении использования презервативов и употребления противозачаточных средств. Они хотят, чтобы их подростки имели прочные моральные устои.

В одном из эпизодов «Косби Шоу» Денисси, дочь главного героя, только что закончившая школу, вернулась из путешествия в Африку. Ко всеобщему удивлению она вернулась женой офицера военно-морского флота Роберта. При удобном случае Билл Косби, играющий роль отца, Хетчклифа Хакстебла, отводит своего нового зятя в кухню, чтобы поговорить. «Я только хочу знать, – говорит он молодому человеку, – до брака вы с Денисси... ты понимаешь, о чем я спрашиваю?»

Рассмеявшись, Роберт признается, что он пытался... но Денисси «ничего такого» не позволила. На лице Хакстебла появилась широкая улыбка, он хлопнул в ладоши и подпрыгнул от радости.

Сценаристы этой телевизионной истории показали нормальную реакцию мужчин в таких случаях. В наш век сексуальной свободы многие мужчины, с которыми я знаком, от всего сердца желают, чтобы их дети вступали в брак, прежде чем начать половую жизнь.

Огромная потребность подростка в период полового развития заключается не в том, чтобы заниматься сексом, а в том, чтобы узнать о сексе – понять свой нарастающий половой интерес и определить его место в своей жизни. Их целью является понимание вопросов, связанных с половой жизнью. И мы, отцы, должны отвечать на эти вопросы. Дискуссии и даже случайные лекции, отражающие наши нравственные убеждения, могут помочь подросткам направить свои половые желания в нужное русло.

Мы также должны прислушиваться к детям. Дети часто начинают половые отношения вовсе не потому, что ищут секса. Они ищут восполнения своей потребности в любви, прикосновениях и близком общении. Мы, отцы, должны выслушивать наших детей и вдумываться в их слова, чтобы узнать, что в их сердцах. Из их слов мы можем узнать, насколько они подвержены сексуальному влечению. Мы должны быть внимательны к ним и знать, что их беспокоит.

Наша цель должна заключаться не только в том, чтобы удержать детей от преждевременных половых отношений, но и в том, чтобы объяснить им, что такое секс – это окончательное и исключительное выражение любви в отношениях. Этому нельзя научить пустыми словами. Чтобы у детей развилось правильное отношение к замечательной и прекрасной природе половой гармонии, они должны видеть пример отца и матери, их проявление любви и заботы друг к другу.

Отец также должен быть примером нежности для своих детей. Он должен быть близок к ним, потому что именно близость – нежная и прочная связь сердец – является основанием наших половых желаний. Недавно я разговаривал с девятнадцатилетней девушкой, которая прошла через запутанные, неуравновешенные отношения со своим парнем. Она рассказала мне о своих отношениях с отцом и отчимом. Ее отец исправно платил алименты и регулярно навещал ее. В выполнении своих «обязанностей» он был точен, как часы, но когда дело доходило до

обсуждения своих чувств к дочери, был глух и нем. Вследствие этого Уэнди постоянно сомневалась в своей внутренней красоте и самодостоинстве.

У ее отчима, наоборот, не было никаких проблем с выражением своих чувств к девочке. Он постоянно унижал Уэнди. С тех пор, как он женился на ее матери, не было и дня, чтобы он не досаждал ей своими замечаниями и насмешками по поводу ее веса, поведения, манер и т. д. Свои чувства к нему она описывала как вспышки обиды и злости. Мне стало ясно, что ее отношения с парнем были неудачной попыткой удовлетворить свою потребность в понимании и поддержке.

Наставляя наших детей в вопросах морали, мы должны проявлять осторожность, чтобы не умалить нашего уважения к ним. Мы должны быть честными с ними. Сама наша чистота и искренность многому учат детей. Подростки хотят знать: «Нормально ли это, если у меня есть какие-то заботы?» Только вы можете ответить им: «Да».

## **О профессии**

В суматохе эмоций, гормонов и идей подросток – уже не ребенок, но еще и не взрослый – стремится найти свой путь в жизни. Он хочет найти свое призвание. Здесь отец также играет важную роль, когда не столько диктует ребенку свои собственные желания, сколько помогает ему открыть в себе и развить его индивидуальные способности и таланты.

Традиционно финансовое обеспечение всегда было одним из видов помощи, которую оказывает отец ребенку при поступлении в институт или в училище. Он помогает платить за учебу и вносит залог за дом, если ребенок учится в другом городе. Но деньги являются лишь одним из многочисленных видов поддержки. Отец, который стремится облегчить для своих детей переход во взрослый мир, поможет им найти ответы на следующие вопросы: «Что у меня хорошо получается?», «Что мне нравится делать?», «К чему у меня есть природные способности?»

Возможно, у ваших детей есть склонность к механике, дизайнерские

или даже политические способности. Ваша главная задача – выявить их задатки и способности. Выбор для них колледжа является второстепенной задачей. Для этого вы должны знать вашего ребенка и участвовать в его жизни. Вам нужно поговорить с ним о предметах, которые ему нравятся и не нравятся, и решить почему. Вам также не помешает обсудить стремления и интересы вашего ребенка с его учителями и тренерами. Возьмите себе на заметку результаты школьных тестов, оценивающих сообразительность, интеллект и профессиональные интересы вашего ребенка. Обсуждайте с ним результаты: «Как ты думаешь, это правильная оценка?», «Ты когда-нибудь думал, что у тебя есть склонность к этому?»

Опять же, при этом вам нужно внимательно прислушиваться к тому, что говорит ваш ребенок. Вы можете начать разговор с простого вопроса: «Почему тебе нравится делать это?» Если он ответит: «Не знаю, просто нравится и все», вы можете вместе подумать, в чем он мог бы проявить свои способности. Все-таки одна голова хорошо, а две – лучше!

Наблюдайте за первыми рабочими днями вашего ребенка и старайтесь сделать их наиболее приятными. Вы можете сопровождать его на собеседование перед работой и показать, что тоже очень волнуетесь. Ребенок будет знать, что вы поддерживаете его, и это добавит ему уверенности в себе. Акцентируйте внимание на личности ребенка, а не на самой работе (которая может быть простым жареньем гренков в кафе): «У тебя действительно хорошие навыки обращения с людьми. Ты знаешь, как заставить твоих клиентов чувствовать себя удобно», «Сынок, я очень доволен твоей трудной работой. Твой начальник сказал мне, что тебя нельзя отвлекать до самого конца рабочего дня».

Устроившись на свою первую работу, дети начинают более конкретно представлять себе дальнейшую карьеру. Но ваша помощь нужна всегда. Организуйте встречу с человеком, который занимается тем, к чему проявляет интерес ваш ребенок. Если у вашей дочери, например, есть дар сострадания,

устройте ей встречу с медсестрой. Если ваш сын имеет способности к механике и любит рисовать, спросите, не хотел бы он посмотреть, как работает чертежник или архитектор.

Но одного вам никогда не следует делать – навязывать вашему сыну или дочери ваш собственный выбор его карьеры. Не пытайтесь использовать детей для осуществления своих планов и мечтаний, чтобы потешить свое «я». Отцы должны помогать детям найти путь, соответствующий их интересам и способностям, помочь им найти свое призвание.

## **Преодоление**

Я не хочу обольщать вас. Отцовская стадия просвещения действительно переносится очень трудно и болезненно. Но, тем не менее, именно в этот период вы нужны детям, как никогда. Даже если дети не принимают вашу помощь, они, по крайней мере, смогут в любой момент воспользоваться ею.

Человеку, сталкивающемуся с «порогом боли» в марафоне, легко сдаться. Боль слишком невыносима. Многие не выдерживают и отступают. Мы задавали подросткам вопрос: «Как вы чувствуете себя в обществе своего отца?» Обычный ответ: «Отдаленно, неудобно, непривычно». И лишь единицы (1%) из числа опрошенных ответили, что чувствуют себя комфортно, весело и раскованно.

Отцы должны преодолевать «порог». Для этого мы должны постоянно напоминать себе о мотиве нашего отцовства – безусловной любви. Эта любовь выражается тогда, когда, несмотря на препятствия, вы продолжаете бежать, делая все, что от вас требуется. Только в усердии мы сможем открыть в себе второе дыхание и ощутить освежающий ветер полноценных отношений.

# Глава 11

---

## Поздние годы: отражение и зрелость

С двумя чемоданами в руках вы поднимаетесь по высоким ступенькам общежития вашей дочери. Затем входите в небольшую комнатку, где она уже договорилась со своей подругой и заняла нижний ярус кровати. Через открытую дверь на весь коридор вопит Грин Дей из чьего-то магнитофона... До зимних каникул это будет дом для вашей девочки, которая всегда спала под крышей вашего дома.

Или, возможно, вы оказываетесь под умывальником в новой квартире вашего сына. Он получил новую работу и снял комнату. Это старая квартира, но и платить за нее много не нужно. Прошло уже два месяца и в одном из телефонных разговоров он жалуется, что умывальник страшно течет. Хозяин квартиры уехал из города, но ваш сын вспоминает, что вы должны знать, как менять колена и трубы. Несомненно, вы принимаете приглашение и едете к нему в гости.

## Расставание

Добро пожаловать во взрослую жизнь, на пятую и шестую стадии. Пятая стадия промелькнет за первые годы взрослой жизни вашего молодого человека. Шестая стадия, зрелость, наступит, когда он или она станет родителем. Но сначала мы рассмотрим пятую стадию. Ваши дети ушли в свои собственные жизни: дочери продолжают свое образование или скоро выходят замуж и берут новые фамилии, сыновья переезжают.

Вы провожаете их к машинам. Они садятся, опускают стекло, и вы говорите еще несколько прощальных слов. Затем смотрите, как они, шурша гравием, выезжают из двора, машут вам рукой и вскоре скрываются за

углом. Конечно же, они еще вернуться. Но сейчас вы обнимаете рукой жену и вместе идете в дом, который внезапно стал намного тише, чем вы когда-либо хотели.

Когда дети оставляют дом, вы тоже оставляете четвертую стадию и переходите к следующей – отражению. Через несколько лет они дадут вам первого внука и вступят в последнюю стадию зрелости. Хотя эти этапы наполнены важными отцовскими (и дедушкиными) задачами, нам больно отпускать детей.

## Моральный дискомфорт

Когда наши дети покидают дом, к нам приходит устрашающее ощущение финала. Даже в самих словах «покинуть» и «оставить» дом звучит какое-то глубокое, необратимое отделение. В действительности это еще один переход на жизненном пути отца. Характеризуется он, прежде всего, переменами в душе отца.

Стадию отражения – от момента расставания с детьми и до появления первого внука – можно передать словами «внутреннее отражение». Отец начинает ярко видеть отражение восемнадцати или двадцати лет, проведенных с ребенком. Его воспоминания оживают и становятся особенно дорогими. Он будет одевать галстук, глядя в зеркало, и вспоминать День Отца, когда его мальчик «одолжил» денег, чтобы купить ему этот галстук. Он будет рыбачить на озере, и его захлестнут воспоминания о том, как он плавал в этой лодке с дочерью и насаживал червей на крючок ее удочки. Он также может обдумывать прошлые ошибки, сожалеть, что никогда не говорил сыну, что любит его. Его может тревожить, будет ли ребенок жить согласно принципам, которые он вкладывал в него. Это очень сильные эмоции.

## Чувства вашего ребенка

Ваш ребенок также будет испытывать чувства, некоторые из которых будут отражением его мнения о вас как об отце. Теперь он живет с другими людьми, у которых тоже есть отцы. Поэтому ваша дочь или сын могут слышать различные определения слова «отец». Это может быть и хорошо и плохо. Одни дети вернутся и скажут: «Знаешь, папа, моя подруга по комнате рассказывала, какими ужасными были ее детские годы, и я все больше осознаю, насколько я благодарна тебе за наши теплые отношения». Другие же отзывы могут быть менее приятными. Ваш сын или дочь может рано или поздно почувствовать, что в чем-то вы ошиблись как отец. Вам нужно позволить им выразить эти чувства, даже если это причинит боль и сожаление. В такие моменты вы можете освободить их от негативных воспоминаний, если выслушаете их с пониманием. Сдерживайте искушение сказать: «Почему бы нам просто не забыть об этом?» или «Почему ты не можешь оставить это в прошлом?»

У Стива была назначена важная встреча. Он проехал несколько сотен миль и очень волновался: встреча должна была стать началом новых отношений. Он готовится к встрече со своей дочерью.

Мишель поступила в колледж и уехала из дома два года назад. Она приезжала на Рождество, на весенние и летние каникулы, но Стив никогда не испытывал желания сесть и поговорить с ней о ее жизни. Мишель никак не могла сосредоточиться на учебе. Каждый семестр просто «отсиживала», не приобретая никаких знаний. К тому же, учеба стоила денег. Но у Мишель был отец, который «проснулся» на стадии отражения. Он решил посетить дочь и пригласить ее на обед.

Усевшись за стол, Стив сказал:

– Мишель, я много думал о тебе последнее время. И я хочу, чтобы ты знала, что хотя тебе было трудно найти себя эти последние два года, твоя

мать и я все еще готовы полностью поддержать тебя.

– Спасибо, папа, – сказала она, глядя задумчиво в окно.

Наконец-то Стив выразил свои чувства. Еще через несколько минут он сказал самые дорогие для нее слова:

– Мишель, я... хочу чтобы ты знала, что я люблю тебя.

На стадии отражения мы начинаем ясно видеть, что нам необходимо примирение с нашими детьми в определенных вопросах. Стив тут же получил возможность доказать на деле свою любовь. Мишель нужно было выговориться. Он услышал, что был слишком строгим отцом, ярким приверженцем дисциплины, и это сделало ее сердце «холодным, просто очень холодным» по отношению к нему.

Мишель стала на путь исцеления. Желание Стива обсудить с ней свое влияние на ее жизнь и признать свои ошибки предоставило ей возможность избавиться от своих негативных эмоций. Она стала избавляться от чувства презрения к мужчинам, цинизма по отношению к начальству и необходимости производить впечатление на своего отца. Стив не позволил своим эмоциям взять верх, когда дочь описывала свое «холодное сердце». Он отказался защищать себя, и это позволило ему открыть дверь для новых отношений с дочерью.

## Время для диалога

На стадии отражения очень легко затронуть чувства как ребенка, так и родителей. Как, например, вы реагируете, когда ваш взрослый ребенок открыто не соглашается с вашими нравственными убеждениями? Большинство родителей в такие моменты чувствуют желание (и даже обязанность) объяснить ребенку, кто он такой и «приструнить» его. Не нужно этого делать.

Помните, что ваш молодой человек должен подвергаться сомнениям, по крайней мере, некоторые из убеждений, на которых вы построили свою

жизнь, – это является частью независимости, устанавливающейся в нем. Вы могли всегда учить его быть верным республиканцем, но на последних выборах он не только сам проголосовал за Билла Клинтона, но и вас агитировал. Вы можете удивляться, откуда в нем столько дерзости, но только так он может утвердить свою независимость.

При правильном отношении разногласия могут не быть разделяющими. Время отражения – это время диалога, а не монолога. Помните, что теперь дискутируют не взрослый и ребенок, а двое взрослых. Джим Конвей, написавший несколько книг о кризисе середины жизни, утверждает: «Если человек собирается снять напряжение в отношениях со взрослым ребенком, он должен вникнуть в его мысли, его задачи, научиться любить и уважать его». Когда мы спорим с нашими детьми, мы должны спорить с ними, как с независимыми мыслителями. Наш диалог должен строиться на уважении.

Вы возразите: «А если мышление и поведение моей дочери искажено? Не моя ли обязанность поправить ее?» Мой ответ прост: «Нет». Вам нужно отпустить ее. Вы не сможете защитить ее и даже если попытаетесь, то скорее заставите ее усугубить это поведение, чем уберете от него. Она является взрослым человеком, способным и даже обязанным принимать решения. Она может обратиться к вам за советом – всегда будьте готовы выслушать ее. Но может и не обратиться – продолжайте жить, придерживаясь своих принципов. Повторяющиеся конфликты никому не приносят пользы. Все, что зависит от вас, это держать дверь отношений открытой.

## Возвращение

Мы поговорили о расставании и сопутствующих ему чувствах. Нам нужно разобраться в своих чувствах не потому только, что мы стремимся поддержать связь с детьми, но также потому, на этом этапе наши дети все так же нуждаются в нас. Парадоксально, но именно когда ребенок оставляет

дом, он возвращается к своему отцу.

Когда ребенок становится взрослым, для него изменяются и правила. Проблема в том, что взрослое общество не носит с собой книгу с правилами. Молодые люди часто чувствуют себя покинутыми в большом новом мире, куда они попадают из привычной среды, где были взрослые и школа, оказывающие им поддержку.

Когда молодой взрослый поймет, что в этом новом мире он получит мало помощи от своих ровесников (как это было раньше), то может обратиться к вам, своему отцу. Роберт Хавингurst выделяет восемь задач, решить которые предстоит вашему молодому взрослому: выбрать спутника жизни, научиться жить с ним, создать семью, воспитать детей, управлять домом, начать карьеру, принять гражданские обязанности и свою причастность к определенной социальной группе.

Прежде чем рассматривать, как отец может помочь справиться с решением некоторых из этих задач, нам нужно рассмотреть существенное препятствие, лежащее на пути отцов на стадиях отражения и зрелости, – расстояние.

## Как сократить расстояние

В основе любой из четырех составляющих отцовства лежит внимание. На стадиях отражения и зрелости мы лишаемся возможности уделять детям привычное внимание: общение за ужином, совместный отдых и просмотр телепередач. Теперь встреча с вашим ребенком может означать покупку билета на самолет и перелет в другой конец страны. Не остается почти ничего такого, что мы привыкли делать, проявляя внимание к детям.

Внимание на стадии отражения требует двух важных качеств: инициативы и творчества. Оставаться внимательным можно, несмотря на барьер расстояния. Начнем вот с чего: пишите и звоните. Это кажется слишком банальным и мы не обращаем на это внимания, но я уверяю вас,

что отцовские письма и звонки имеют большую силу. Мой друг Джад Свихарт рассказывал мне об одной молодой женщине, которая посещала его консультации. Однажды она пришла на занятие и Джад моментально увидел, что в ней что-то изменилось. Ее лицо излучало свет, это была счастливая женщина.

– Вчера у меня был день рождения и угадай, что произошло? – спросила она.

Джад подумал, что ее друзья, наверное, устроили веселую вечеринку или она получила роскошный подарок.

– Мой отец позвонил мне! – сказала она, не ожидая ответа.

– Он позвонил и поздравил меня с днем рождения!

Целую неделю она сияла от счастья. Наши дети хотят чувствовать внимание своих отцов.

Творчество не менее важно, чем инициатива, когда речь идет о сокращении расстояния. Я недавно узнал об одном отце, работа которого заставила его переехать с семьей за океан. Его сын большую часть детства рос в иностранной культуре, но когда пришло время поступать в колледж, он написал запрос и был принят в американский университет. Отец понимал, что это возвращение в американскую культуру, не говоря уже о переходе в ответственную взрослую жизнь, будет очень сложным, поэтому он поговорил с женой и было принято решение. Отец взял отпуск на один год, и вся семья вернулась в Соединенные Штаты. Они сняли квартиру в городе, где учился сын. Отец временно устроился на работу. Сын жил в общежитии, но всегда мог съездить к родителям на ужин, постирать у них вещи, переночевать или просто поговорить.

Большинство из нас не могут преподнести ребенку такой дар, отражающий творческую попытку быть рядом с ним и оказывать ему внимание и поддержку. Другой отец помог купить своему сыну его первую машину. Сын попросил отца помочь ему найти хорошую поддержанную

машину. Они оба несколько недель просматривали объявления в газетах и посещали стоянки подержанных автомобилей. Наконец, сын выбрал джип 1985 года с пробегом в 70 000 миль. Этот джип служил сближению отца с сыном и в дальнейшем: они вместе ездили в деревню, чинили машину и меняли протекающие шланги.

Существует множество способов провести время с детьми. Пригласите вашего сына или дочь на рыбалку с ночевкой. Позвоните в общежитие вашей дочери и пригласите ее на обед, даже если иногда это означает перелет в 2000 миль. Если вы живете далеко, подумайте о совместном проведении отпуска. Расстояние можно устранить и победить.

На стадиях отражения (а также и зрелости) расстояние становится правилом, а не исключением. В 1940 году почти 70% семей жили в одном доме с дедушкой и бабушкой. К 1950 году цифра упала до 42%, а к 1980– до 6%. В нашем подвижном обществе дети уезжают в колледжи или на работу далеко от тех мест, где выросли.

Но в этом есть и свои преимущества. Расстояние часто дает нам более объективную перспективу. Занятый воспитанием детей отец может потерять вид «общей картины». Видя детей изо дня в день, он может не замечать, что изменяется в них за недели, месяцы, годы. Но расстояние и время все это меняют.

На шестой стадии, когда вы становитесь дедушкой, расстояние объединяется с мудростью накопленного опыта и дает вам возможность видеть всю картину целиком. Ваш взгляд может замечать мелочи. «Как ты уже вырос!» – скажете вы, когда внук войдет в дверь. Или о вашей внучке: «Сейчас она гораздо лучше играет на кларнете, чем когда мы приезжали в прошлый раз». Вы также заметите глобальные перемены: расстояние и время позволят вам увидеть смысл в решениях вашего взрослого сына или дочери, которые раньше казались бессмысленными. Взгляд издалека может послужить сближению со взрослыми детьми.

# Следите за развитием своего ребенка

Слияние внимания и взгляда издали может помочь отцу лучше понять своих детей и внуков. Ваши действия и то, как вы относитесь к ним, как будто говорят: «Ты по-прежнему важен для меня. Я знал тебя ребенком. Теперь я хочу знать тебя как взрослого человека. Я хочу знать, как идут твои дела. Я хочу быть готовым ни на секунду не задержаться, если понадобится моя помощь».

Вы обнаружите, что таким образом принимаете участие в жизни вашего ребенка. Успешно ли он продвигается во взрослой жизни? Успешна ли его карьера? Позволяет ли ей работа реализовать свой потенциал, и отвечает ли она ее интересам? Насколько ясно и реально она представляет себе, какие качества хочет видеть в муже? Стремится ли эта молодая пара к хорошим взаимоотношениям и домашнему уюту? Узнавая ответы, вы сможете дать мудрый совет и стать наставником, если возникнет необходимость.

На стадии отражения внимание отца должно быть сосредоточено на четырех основных моментах: профессиональном становлении, семейном благополучии, финансовой помощи и наставничестве.

## **Профессиональное становление**

Найти работу становится все труднее, хотя и появляется много новых видов деятельности. Выбор профессии – очень ответственное решение. В колледжах сейчас преподают не только науку, но и профессиональные навыки, предоставляя студентам практику на различных предприятиях. «Этим ли я хочу заниматься в своей жизни?» Вам нужно говорить с вашим сыном или дочерью о желаниях их сердец.

Если у вас есть деловые связи, это может помочь вашему сыну или дочери найти работу. Утверждение и усердие в работе является обязанностью вашего ребенка, но отец может законно предложить свою

помощь в поисках работы.

## **Брак**

Во время стадии отражения ваш ребенок, наверное, вступит в брак. Самой очевидно помощь при этом может быть оплата свадебных расходов. Если вашему ребенку двадцать лет, ему, скорее всего, понадобится такая финансовая помощь с вашей стороны. Обычно родители невесты платят за церемонию и прием гостей, а родители жениха оплачивают свадебное застолье.

Но ваша помощь необходима задолго до дня свадьбы. Вы должны поговорить с сыном или дочерью о том, подходит ли ему такой спутник жизни. Вам нужно помочь ребенку увидеть разницу между страстной влюбленностью (влечением к определенному человеку) и любовью (посвящением себя этому человеку на всю жизнь). Вы должны помогать ему определиться задолго до того дня, когда он приведет своего избранника в дом, сядет перед вами на диван и скажет: «Мы решили пожениться! Разве это не прекрасно? Что вы скажете?»

Помогите вашему ребенку обдумать, что он или она хотят видеть в своем будущем спутнике жизни. «Какие качества ты ищешь в нем?» Чем раньше ваш ребенок начнет задумываться над этими вопросами, тем яснее он будет видеть свой брак с тем или иным человеком. Любовь – это выбор, а выбор требует жертвенности. Вы можете помочь вашему ребенку принимать мудрые решения.

Вы можете не согласиться с его выбором, и он будет знать о вашем мнении. Если упорствует – пусть делает, как хочет. А вы просто будьте готовы всегда оказаться рядом с ним и его семьей.

## **Финансовая поддержка**

Вопрос финансовой поддержки довольно непросто. Студенту колледжа нужно платить за обучение. Помогаете ли вы ему? Если да, то в каком

объеме? Вашему сыну нужно починить машину, чтобы ездить на работу. Вы помогаете ему? Насколько? Существует много различных ситуаций, когда вы можете помочь: залог за машину или квартиру, счет за электричество, финансирование учебы за границей, приобретение обручального кольца и т.д.

Оказывая детям финансовую помощь, мы должны задавать себе вопрос: «Поможет ли это моему ребенку стать более самостоятельным?» Мы не обязаны всегда помогать просто потому, что он просит об этом, или потому, что мы считаем это своей обязанностью. Например, мы с Ди решили оплачивать обучение наших детей только частично. Во-первых, мы вряд ли сможем оплатить обучение в полном объеме. А во-вторых, мы считаем, что дети более ответственно отнесутся к своему образованию, если им самим придется (пусть даже и частично) платить за него. Дети должны понимать, что вкладывают свои деньги в свое будущее.

Необходимо также задумываться над другими вопросами: «Не направлена ли моя денежная помощь на то, чтобы оградить ребенка от последствий неправильных решений, которые он принимал?», «Не создаю ли я зависимость у ребенка, тем самым разрушая его самостоятельность?».

Несомненно, можно оказывать чрезмерную помощь. Мы можем воспитать детей, которые слишком зависят от нас и, возможно, даже не захотят отделяться и устраивать свой дом. Наша помощь детям на стадии отражения должна быть тщательно сбалансирована.

## **Наставничество**

Вдобавок к материальной поддержке вы должны передавать детям свой опыт. На этапах отражения и зрелости отцовская забота часто выражается в форме наставничества. Отец хочет помочь другому отцу, чтобы тот смог помочь своим детям. По моему мнению, на стадии отражения отцы являются наилучшими наставниками для молодых отцов. Они даже лучше тех, кто уже вступил в финальную стадию зрелости, потому что все еще

соприкасаются с непосредственными вопросами отцовства. В их доме еще могут быть не взрослые дети, поэтому они могут, как никто другой, понимать молодого отца и поддержать его, когда необходимо.

К сожалению, общество больше не уважает старость. В деловом мире сейчас ценят «молодых львов» и «новую кровь» – мужчин, которые говорят быстро, работают долго и постоянно пробуют что-то «новое»: новые стили, новые причуды, диеты и т.д. Писатель К. С. Льюис назвал это «хронологической халтурой»: необоснованным предположением, что все «новое» автоматически означает «улучшенное» и все «последнее» – безоговорочный прогресс.

Опытные отцы, несмотря на шум нашей легкомысленной культуры, услышат меня. Вам нужно отличаться от остального мира ради ваших взрослых детей. Подумайте о своих ранних отцовских днях. Разве время от времени вы не нуждались в сочувствии или совете? «У моего малыша начинается жар. Вызывать ли мне скорую?», «По-моему, у моей дочери первая менструация и она очень стесняется меня. Как мне реагировать?»

Путь испытаний и ошибок не прост для отца. Вы можете помочь молодым отцам, поделившись с ними своим опытом. Стадия отражения – это не стадия отставки. Вам еще рано идти на отцовскую пенсию. Впереди есть чудесная работа. И еще помните вот о чем: времена отрады только наступают, скоро у вас появятся внуки.

## **Зрелость: забота о поколениях**

Артур Конхабер, детский психиатр и исследователь, говорит: «Наша жизнь три раза полностью меняется независимо от нашего желания: когда мы рождаемся, когда умираем и когда становимся дедушками».

### **Почему дед может быть дедом**

В момент рождения внука мужчина переходит от стадии отражения к стадии зрелости. Это удивительный прогресс. Его сын или дочь уже более

или менее утвердились в жизни, и теперь дед может переключить свое внимание на внуков. И он клянется, что был создан для этого. Действительно, дедушка не случайно становится прекрасным воспитателем. Во-первых, у него есть много времени. Многие дедушки – пенсионеры. Но даже более энергичные и все еще работающие дедушки уже не так заняты своей карьерой и поэтому находят время для внуков. Во-вторых, они переживают нечто, приносящее им радость. Динамика отношений между дедом и внуком отличается от отношений между отцом и сыном и дает пожилому человеку определенную свободу, которой он не ощущал раньше. Дед не отвечает непосредственно за то, каким вырастет его внук. Конхабер пишет: «Так как дедушки и бабушки обычно не имеют прямого отношения к воспитанию внуков, их это не так связано с этим процессом. Поэтому в их привязанности нет условности связи между родителем и ребенком. Дедушки и бабушки просто любят своих внуков, потому что они – их внуки». В-третьих, деду легче относиться ко всему более непосредственно. Дедди Уэлс, семидесятилетний техасский дедушка, говорит: «Я первый раз в жизни публично расплакался, когда моя внучка выступила с прощальной речью на школьном выпускном вечере. В прошлом я никогда не мог бы сделать этого. Но, наверное, я уже повидал жизнь и поэтому мне не стыдно проявлять свои искренние чувства».

Дедушки, похоже, интуитивно знают, что является наиболее важным. Они все больше осознают, что «ничего не заберут с собой», поэтому сосредотачиваются на том, что останется после них: поколение, два поколения, которые пойдут в будущее благословенными или проклятыми их отцовской силой. Это зрелость.

И наконец, внуки инстинктивно любят их. Конхабер пишет: «Возраст удивляет детей. Морщины на лице дедушки – загадка для них. Когда ребенок видит, как его бабушка печет хлеб из муки или дедушка вытаскивает рыбу из тихой воды, его удивлению нет конца. Терпеливый и

снисходительный дед является героем в однообразной и скучной школьной жизни ребенка. Кто еще расскажет ему истории о том, как когда-то он работал в угольных шахтах на западе и был весь черный от пыли, или о том, как отбивал головы гремучим змеям, прежде чем готовить их на обед?»

Мне нравится заключение Конхабера: «Взрослые не видят в дедушках никакой реальной силы, но в глазах внуков они волшебники».

## **Радость отношений**

Дедушки помогают отцам. Отцы пытаются балансировать между работой, обеспечивающей будущее семьи, и участием в жизни детей. Они стараются обеспечить семью, чтобы дети выросли образованными, ответственными и нравственными людьми. Они также понимают, что этого сложно достичь без близких отношений, приносящих радость в семью. Дети не задумываются о своем будущем, для них важно настоящее. Они хотят играть и быть рядом с занятыми отцами. Угадайте, кто помогает решить этот вопрос лучше всего? Конечно, дедушка. Его отношения с детьми всегда наполнены радостью. Отцы также могут ощущать радость своих отношений с детьми, но многочисленные отцовские обязанности «приглушают» ее. Но дедушка, который не обременен ответственностью отцовства, имеет чудесную возможность просто веселиться со своим внуком (внучкой). Они вместе запускают летающих змеев, строят шалаши из веток, катаются на качелях, ходят в походы, склеивают гоночные машины, посещают зоопарки и так далее. Никто не может играть лучше деда. На этапе зрелости он очень ценит и любит молодость, наслаждаясь каждой минутой, проведенной с ней.

## **Дед – живая библиотека**

Дедушка, особенно в семье, где отца постоянно нет, играет еще одну важную роль – связующего звена между поколениями. Существует поговорка: «Когда умирает старик, сгорает дотла библиотека». Ваши внуки хотят знать историю семьи. Им нужно слышать истории о вашем детстве, о

ваших дедушках и бабушках, о том, какими были ваши сыновья и дочери (их родители), о войне, о наводнениях, о плаваниях, путешествиях и «старых добрых днях».

Становясь дедушкой, вы становитесь живой библиотекой. Ваши истории удовлетворяют очень многим потребностям развития внуков. Если отец открывает для ребенка реальный мир, то дед открывает для внука мир исторический. Он является четвертым измерением – прошлым, настоящим и будущим, вместе взятыми.

Исследования показывают, что взрослые, у которых в детстве были хорошие отношения с дедушкой и бабушкой, приобретают лучшие человеческие качества, включая самоуважение и стремление создать прочную семью.

Общение с внуками приносит пользу и деду. Исследователи Нюгартен, Вейнштейн и Кивник вывели пять полезных моментов: биологическое обновление (ощущение себя вновь молодыми); эмоциональное наполнение (чистая радость); ощущение себя источником (нужным человеком); косвенное достижение (гордость за внука) и снисходительность (терпимость к малышам).

## Опасности деда

### Участие или вторжение

Существуют и некоторые проблемы этапа зрелости. Когда, например, дед переходит от внимания к вторжению? Джерри и Джек Шурер в книге «Творческое прародительство» перечисляют вопросы дисциплины, выбора стиля жизни, ожиданий и чрезмерной терпимости как потенциально опасные для дедушек. О дисциплине они пишут так: «Простое правило: дисциплина – это не наша проблема. И каждый раз, когда мы допускаем вмешательство в процесс воспитания нашими детьми наших внуков, то переступаем свои границы. Прикусите язык. Ваши дети будут совершать

ошибки... Им нужно самим учиться брать на себя ответственность, как учились и мы».

Предоставьте вашим сыновьям самим быть отцами, пусть ваши дочери сами действуют как матери. Поймите, что они только привыкают к своей работе, как и вы когда-то. Психиатр Пол Уоррен пишет: «Дед не имеет права вторгаться и подрывать родительский авторитет. Дети воспитываются не группой. Последнее слово всегда за родителем, независимо от вашего мнения».

Существует и другая опасность. Дедушки часто забывают, что они все еще остаются отцами. Если вы видите свою роль только в том, чтобы быть добрым дедом, у вас появится искушение вторжения. Но если все еще осознаете себя отцом, то сможете считаться с вашими детьми, как с такими же родителями, как и вы. Вы сможете защищать достоинство ваших детей, укреплять их родительскую уверенность и авторитет, сохраняя таким образом мирные и здоровые отношения между тремя поколениями. Уоррен дал такое определение: «Дед – это лучший наставник отца во многих ситуациях. Он прошел через них, и он знает своего сына».

На пятой и шестой стадиях, будучи отцами и становясь дедушками, мы должны помнить, что наши сыновья и дочери уже не дети, а взрослые. Наши отношения с ними должны приобретать новые гармоничные формы, где мы должны участвовать, но не вмешиваться, советовать, но не судить. Сердце отца желает успеха своим детям. Такая преданность является частью наследства, которое дети получают от нас.

# Эпилог

---

## Наследие отца

Блэйк Эшдаун, один из моих хороших друзей, как и многие из нас, много работает, при этом не отдаваясь от жены и детей. Несколько лет назад он попробовал упражнение, которое помогло ему четко увидеть свои приоритеты. Время от времени он представляет себе свои собственные похороны.

Я знаю, что это звучит дико, но попробуйте это упражнение и вы. Отложите, если нужно, книгу. Отклонитесь назад и на минутку представьте свои похороны. Где они будут происходить? Кто будет присутствовать? Какая надпись будет на вашей могильной плите? Кто произнесет надгробное слово, и о чем именно скажет этот человек? На многих похоронах близкий друг или член семьи кратко описывает достоинства усопшего.

Если это будет ваша дочь, скажет ли она о вашем внимании к ней? Вспомнит ли ваш сын о множестве простых, но очень много значащих для него моментов, подаренных вами? О чем именно будет сожалеть ваша дочь, скорбя об утрате близкого человека? Не будут ли ее слова всего лишь рассеянными, общими высказываниями?

Потом кто-то зачитает некролог, повествующий о вашей жизни и достижениях. В нем будет перечислено все оставленное вами тем, кто «пережил» вас, – вашим потомкам. Наши дети (родные или усыновленные) будут представлять нас в двадцать

первом веке.

Цель этого упражнения довольно проста. Своими сегодняшними отцовскими действиями мы пишем будущее – не чернилами на бумаге, а

кровью и плотью, проявляя участие, постоянство, осведомленность и заботу. Каждый из нас, когда умрет, оставит какое-то наследство. Часть этого наследства может быть материальной: фамильные ценности, земля, мебель, дом и так далее. Но все это лишь вещи. Более значительным наследством будут воспоминания, отношения и ценности, которые мы передали своим детям.

Фредерик Бечнер унаследовал немного, но все же смог преодолеть боль безотцовского детства и стал прекрасным писателем-романтиком. Его отец совершил самоубийство, когда мальчику было десять лет, что принесло много горя и стыда семье.

Однако, когда Фредерик рос, он чувствовал, что: «Хотя смерть забрала отца, но не уничтожила мои отношения с ним – эту тайну я никогда раньше не понимал так ясно». Через сорок четыре года после смерти отца Бечнер посвятил ему свою лучшую книгу «Гордись».

После многих лет размышлений Бечнер написал об отце: «Кто знает, кем бы я стал, если бы мой отец продолжал жить. Сейчас я думаю, что утрата тех давних лет научила меня, что даже трагедия может приносить благодать, которой я иначе никогда не получил бы».

Никто, разумеется, не желает учиться на трагедиях, но если потеря отца может послужить приобретению благодати, насколько большим благословением для детей и внуков будет его полноценное присутствие?

Прекрасный писатель К. С. Льюис пришел к выводу об отцовстве, который послужил мотивом написания этой книги. Его отец был очень строгим ко всей семье. Когда Льюису исполнилось десять лет, его отправили в школу в другую часть страны (тогда это была обычная практика в Британской империи). Долгие годы он был отделен от своего отца Ирландским каналом.

Хотя родителей, которые направляют детей, у него не было, Льюис стал уважаемым человеком, и был одним из немногих в этом веке, кто обладал

интуитивным пониманием истины. Откуда появились эти качества? Льюис недолго оставался сиротой. Он скоро нашел образы отцов. Самым близким из них был его старший брат Уоррен. Но наиболее полную замену отцу он нашел, когда обратился в христианство и ощутил радость отношений с Небесным Отцом.

Льюис также имел уникальные отношения с писателем Джорджем Мак-Дональдом. Я называю это «отношениями», хотя Мак-Дональд жил в прошлом веке. «Все, что я знаю о Мак-Дональде, – признался Льюис, – я прочел в его книгах и биографии, написанной его сыном. Я даже ни разу не разговаривал с теми, кто знал бы его». И все же Мак-Дональд был своеобразным наставником для Льюиса, который говорил: «Я не написал ни одной книги, в которой не цитировал бы его».

Пересматривая все, чему научился у Мак-Дональда, Льюис сосредоточился на вопросе отцовской власти. Он написал о Мак-Дональде: «Полные и совершенные отношения с отцом были земным корнем всей его мудрости. Отец научил его, что истинное отцовство должно быть в сердце вселенной».

Какое заявление! Мак-Дональд, очевидно, настолько наслаждался отношениями со своим отцом, что считал отцовство насущной потребностью нашего существования.

Я не могу не согласиться с этим. Является ли отцовство центром вашей вселенной? Когда вы думаете обо всех задачах, которым посвящаете свои силы, осознаете ли вы, что ваши отцовские действия оставят след в поколениях?

## После урагана

Несколько лет назад я ехал по канзасским фермам, где за несколько часов до этого пронесся ураган. Я видел части домов, разбросанные по полям, и различное Домашнее имущество вдалеке от жилых участков. Я

видел лица жертв стихии, выражавшие ужас и скорбь. Уверен, они были рады, что остались в живых, но в тот момент они думали только о том, что потеряли все. Привычный уклад их жизни был разрушен, и им ничего не оставалось делать, кроме как все начинать сначала.

Оказавшись свидетелем такого разрушения, я весь вечер размышлял об отцах. Не хочу выдумывать слишком много сравнений между отцовством и ураганом, но по-моему, сходство есть.

Во-первых, мы должны признать, что в отцовстве нет гарантий. Мы можем беззаботно плыть по тихим водам и в одно мгновение опрокинуться. Существуют потрясающие отцы, у которых вырастают непокорные дети, существуют также «отдаленные» отцы, дети которых становятся прекрасными людьми. Мы, как отцы, делаем вклад в будущее – и у нас есть все причины, чтобы делать этот вклад мудро и уверенно, но мы не можем гарантировать отдачу.

Во-вторых, наши дома должны быть особенно важны для нас. После бури приходит время уборки и восстановления того, что было разрушено. Мы часто не видим, что нам нужно делать, пока не случится несчастье. Возможно, ваши отношения с детьми были повреждены эгоистичными привычками, несдержанными эмоциями или чрезмерной занятостью. Возможно, ваши отцовские глаза увидели катастрофу, случившуюся с вашим ребенком: употребление наркотиков, исключение из института, внебрачная беременность или что-то подобное. Я уверен, что в такие моменты мы немедленно начинаем собирать осколки, желая исправить трагедию.

Ощущать тревогу гораздо сложнее, если никаких неприятностей не случилось, хотя ваши отношения с детьми и нуждаются в исправлении. Возможно, вы не можете поговорить с вашей дочерью, как раньше, поэтому она отдалилась от вас. Или, может быть, вы стали чрезмерно строги с вашим сыном. Опасность пока еще не видна, но ваш дом нуждается в укреплении и профилактике. Чаще всего отцы откладывают этот вопрос по причине

множества дел на работе. Но дом должен быть важнее.

Пришло время пересмотреть и исправить то, что было повреждено в ваших отношениях. Отцы должны проявлять инициативу и ловить момент, пока он не поймал их.

И наконец, наиболее воодушевляющим аспектом природной катастрофы является объединение людей для помощи жертвам. Соседи, друзья и даже совершенно незнакомые люди видят пострадавших в их нужде и приходят помочь им отстроить свои обители. Когда я вижу ураганы на западе, землетрясения в Калифорнии и град в Оклахома Сити, меня наполняет скорбь о пострадавших, но я радуюсь, что есть спасательные группы и развивающаяся общественная поддержка.

Я верю, что развивается также и общение между отцами, готовое служить подобным целям. Когда один отец падает, другие должны быть рядом, чтобы помочь ему справиться с болью и стать на ноги. Если вы ощущаете себя жертвой трагедии, я хочу ободрить вас: если вы достаточно открыты, чтобы о ваших нуждах узнали, обязательно найдутся отцы, которые протянут вам свои руки. Даже если вы утратили связь с вашими детьми или потеряли детей, – не теряйте своего сердца. Вокруг вас есть желающие помочь вам.

## Шум голосов

Я слышу шум, разносящийся по земле. Это шум голосов – басов и баритонов, говорящих: «Мы идем домой». Это армия отцов, марширующих в ногу.

Мы, «обычные» отцы, присоединяемся к тысячам других отцов, которые просто желают быть лучшими. Ни наше прошлое, ни настоящие цели и стремления больше не удерживают нас от глубоких, полноценных отношений с нашими детьми. Наши дети заслуживают намного больше, чем остатков наших сил и эмоций.

Больше всего я надеюсь, что эта книга побудит и вас присоединиться к этой армии отцов. Для этого с вашей стороны требуется посвящение сердца.

## Сердце героя

Одно из моих любимых выражений пришло из пророческой еврейской книги: «Вот, Я пошлю к вам Илию, пророка пред наступлением дня Господня, великого и страшного. И он обратит сердца отцов к детям и сердца детей к отцам их, чтобы Я пришед не поразил земли проклятием».

Проблема большинства заключается в том, что работая, решая проблемы и просто общаясь с людьми, они используют свою голову. Иногда это необходимо, но отношения с детьми больше относятся к использованию сердца.

Наши исследования в НЦО показали, что большинство полноценных отцов имеют сердечные отношения с другим Отцом – Небесным, который укрепляет и поддерживает их в их отцовстве, вкладывая в их сердца наилучшие желания и стремления. Он хочет, чтобы отношения с Ним давали силу для ответственных и любящих отношений с детьми. Познавая Небесного Отца, отцы также учатся быть такими отцами своим детям, которые нужны им.

Я верю, что человек лучше выполняет любую задачу, когда задействовано его сердце. Грядущее поколение нуждается в отцах, которые относятся к своим детям и женам от сердца, преисполненного любовью, состраданием и настроенного давать все наилучшее тем, кого оно любит. Возможно, ваше сердце не задействовано. Возможно, единственными эмоциями, которые вы проявляете к своим близким, являются злость и разочарование. Или, возможно, ваше сердце обременяют эмоции прошлого и вам нужно найти прощение и исцеление.

Становясь полноценным отцом, вы обязательно узнаете, каким мощным инструментом может быть сердце: чувствительным к нуждам

ваших детей, заботливым, проявляющим к ним безусловную любовь, принимающим и защищающим их.

Эти качества могут казаться незначительными, но, на мой взгляд, ими обладают герои. Америка чтит и уважает своих героев. Джорджа Вашингтона мы изображаем на деньгах, в честь Мартина Лютера Кинга установили национальный праздник, Майкл Джордан и Джо Монтана также заняли свои законные места в зале всеобщего почтения. Звезды спорта, духовные наставники, военные лидеры и многие другие выдающиеся люди рассматриваются растущим поколением как примеры, достойные подражания.

Я вижу, что появляется новая группа героев – это отцы, которые уверенно и спокойно отказались от власти, престижа, положения в обществе и собственных желаний – ради воспитания своих детей. Эти герои знают, что лакмусовая бумажка проверки величия – это служение. Они рано встают и усердно трудятся, чтобы обеспечить свои семьи. Они помогают своим детям справиться с домашним заданием, становятся их няньками и пишут им ободряющие записки. Даже находясь в стесненных обстоятельствах, они остаются верны своему решению поддерживать ребенка и заботиться о нем. Они уважают женщин. Они знают, что настоящее мужество проявляется в посвящении своим детям, и поэтому жертвуют всем ради будущего поколения.

Все эти герои – разных национальностей, материального положения и возраста, преследуют одну цель – стать хорошими отцами. Их жизнь становится заветом: живут так, как учат, сдерживают свои обещания, и сердца их всегда открыты для своих детей.

Как выглядят эти герои? Папа, походи, посмотри в зеркало. Они такие же мужчины, как и ты, считают себя простыми и обыкновенными, но они особенные – в глазах своих детей. Вы хотите быть великим? Откройте сердце своим детям, потому что величие определяется служением. Хотите

совершить что-то гениальное? Откройте сердце своим детям, потому что все гениальное – просто. Хотите изменить мир? Откройте сердце своим детям, потому что подобно тому, как рука, раскачивающая колыбель, управляет миром, так и мужчинам теперь предоставлена возможность покачать коляску. Вы хотите сделать что-нибудь во славу Бога? Откройте сердце своим детям, а потом протяните руку детям, у которых нет отца.

Я слышу грохот. Я вижу армию отцов. Я ощущаю свежий запах ветра пробуждения. Замрите на минуту и сделайте хороший, продолжительный и глубокий вдох.

# Приложение 1

---

## Исторические и теологические ссылки

Возможности нашего информационного века велики – такие индексные системы, как «Silver Platter» или «ERIC» могут отыскивать в электронных сетях до тысячи наименований в минуту. Однако такой поиск пропускает многие ключевые исторические и теологические ссылки в сфере отцовства.

Многие литературные труды египетских, еврейских, греческих и римских писателей и философов затрагивают вопрос отцовства. Все они указывают на то, что отец должен принимать активное участие в обучении и воспитании своих детей. На него также возлагалась ответственность за обеспечение и защиту семьи. Особенно ясно эта тема прослеживается в месопотамской литературе и Пятикнижии.

Ветхий Завет является уникальным источником глубочайших и всеобъемлющих определений роли отца. Хотя огромное большинство ссылок по отцовской теме в Пятикнижии используются в родословных записях (например, Авраам родил Исаака, Исаак родил...), функции отца описываются достаточно подробно. Отец должен был: благословлять детей (Бытие, 27:34), нежно обнимать детей (Бытие, 48:10), направлять детей (Бытие, 18:19) и учить их ремеслу (Бытие, 4:20).

В законнической и исторической литературе Еврейского канона отец должен был дисциплинировать детей (3 Царств, 1:6; 1 Царств, 3:13; 8:3), нести и поддерживать своих детей (Второзаконие, 1:29–31), учить своих детей (Второзаконие, 6:4–9) и устно передавать своим детям историю (Исход, 13:14). Книги мудрости (Иов – Екклесиаст) подчеркивают ценность детей (Псалмы, 126; 102:12) и указывают на конкретные методы воспитания

и дисциплины (Притчи, 1:8; 2:1–2; 3:11–12; 4:1; 5:1; 6:20; 19:18; 22:6). Пророческие книги Еврейского канона также указывают на важность и силу отцовской роли (Иеремия, 7:6; 31:29; 47:3; Иезекииль, 18:2-4; Осия, 1.1:1–4). Кульминацией являются апокалиптические стихи в книге Малахии 4:5–6: «Вот, Я пошлю к вам Илию, пророка пред наступлением дня Господня, великого и страшного. И он обратит сердца отцов к детям и сердца детей к отцам их, чтобы Я пришед не поразил земли проклятием».

В Новозаветном каноне христианской веры описание отца расширено. Иисус описывал и развивал близкие отношения со Своим Отцом, чтобы являть Божью любовь людям. Книги, написанные Иоанном, наполнены такими примерами. Евангелие от Иоанна и послание Апостола содержат множество ссылок (см. Иоанна, 5:17-45; 6:27-65; 8:16-56; 10:15-38; 12:26-50; 14:6– 31; 15:1-26; 16:3-31; 17:1-25; 20:17-21; 1 Иоанна, 1:3; 2:14; 2:22). Евангелия от Матфея, Марка и Луки также затрагивают эту тему (см. Матфея, 6:9; 14:4; 23:9 и Луки 9:59; 12:53; 14:26; 15:11-32). В посланиях Павла роль отца включает: ободрение, утешение, обучение и дисциплину (1 Фессалоникийцам, 2:9–11; Римлянам, 8:15; 2 Коринфянам, 1:3–4; Галатам, 4:2; 4:6; Ефессянам, 1:17; 2:18; 3:14–15; Филиппийцам, 2:22). Апостол увещает отцов не раздражать и не огорчать детей (Ефессянам, 6:4 и Колоссянам, 3:31).

Приведенные цитаты могут послужить руководством к действию для мудрого отца. На протяжении веков и до наших дней они служили основой для множества конкретных работ по теме отцовства и родительских обязанностей. Добросовестные исследователи этой темы обязательно обращаются к Библии, которая продолжает предлагать свое наставление миллионам людей во всем мире.

# Приложение 2

## Карта жизненного пути отца

Стадия отца (ребенка)	Перемены		
	С чем сталкивается ребенок	С чем сталкивается отец	Что происходит с отцом
<b>Привязанность</b> Младенец (и) Идеализм Дошкольник	расстается с безопасностью материнской утробы; отлучается от груди и приобретает некоторую независимость.	Расстается: с иллюзиями, имевшими место до рождения ребенка; бесконтрольным выражением эмоций: с безответственностью	прощание со свободным временем, общением с друзьями; прощание со старыми привычками и полноценным сном.
<b>Понимание</b> Школьник	Переход от детского эгоцентризма к развитию отношений с окружающими.	не может полностью контролировать весь круг знакомых ребенка; исчезает простота в общении с ребенком; выносит свое отцовство на люди.	переосмысление прежних представлений об успехе.
<b>Образование</b> Юность	прощание с детской наивностью и безопасностью; • необходимость брать на себя ответственность.	мириться с тем фактом, что ребенок сам принимает решения; ослабление единства семьи вследствие все большей самостоятельности ребенка.	расставание с последними иллюзиями; расставание с молодостью; достижение предела в карьере.
<b>Отражение</b> Молодой человек (девушка)	теряет поддержку, которую оказывала ему школа; теряет полное родительское обеспечение.	расстается с ребенком (покинувшим «родное гнездо»); прекращает строить совместные планы.	ощущает непривычный дискомфорт, связанный с отсутствием ребенка и необходимостью заботиться о нем.
<b>Зрелость</b> Родитель	больше свободного времени; отсутствие необходимости подавать пример.	освобождение от чувства ответственности за воспитание ребенка.	освобождается от зависимости от карьеры.

# Карта отцовского жизненного курса

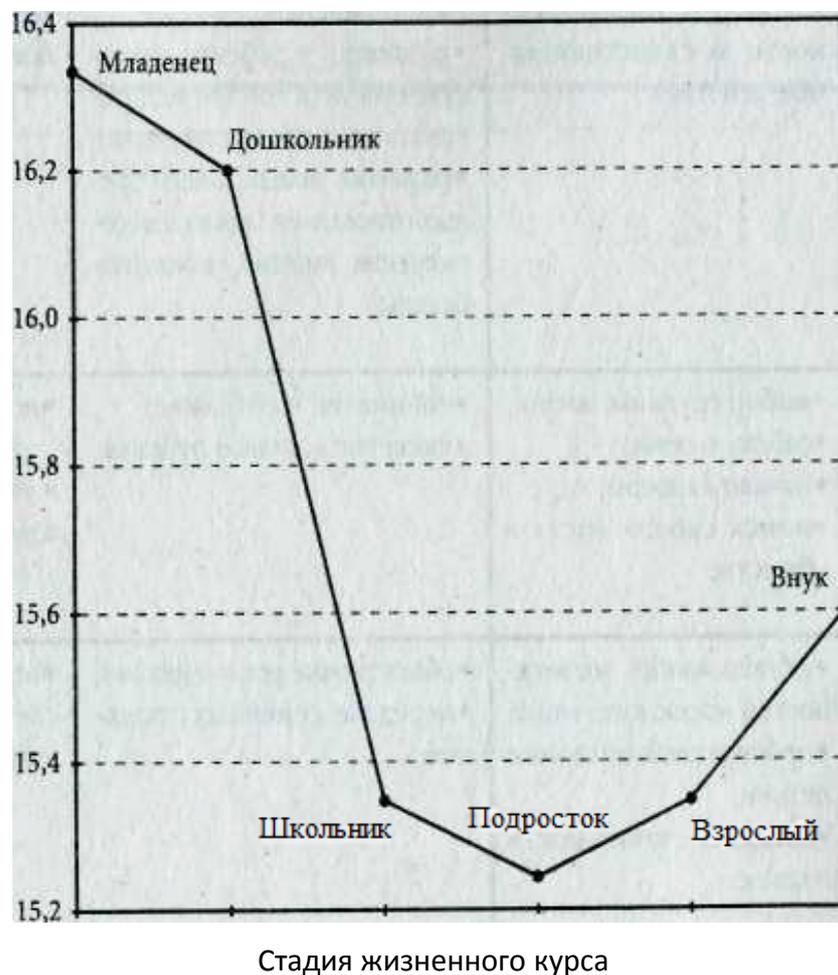
Стадия отца (ребенка)	Цели – идеалы		
	Для ребенка	Для отца (как отца) ребенка	Для отца (как мужчины)
<b>Привязанность</b> Младенец (и) Идеализм Дошкольник	Попытки: понять окружающий мир; контролировать свои стремления; наладить взаимоотношения с окружающими.	полное привыкание к ребенку; заботы по обеспечению семьи; принятие ответственности и составление плана отцовства.	исследование возможностей взрослого мира; обеспечение стабильности для семьи.
<b>Понимание</b> Школьник	начало систематического обучения: появление друзей; стремление быть понятым окружающими.	ознакомление ребенка с общественными, культурными и духовными ценностями; защита ребенка от плохого влияния; поиск людей, способных оказать помощь и поддержку в вопросах отцовства.	забота о супружеских отношениях; начало карьеры; попытки найти себя в обществе.
<b>Образование</b> Юность	самоанализ; принятие ответственности за самостоятельные действия.	безоговорочная поддержка своего ребенка; развивать у ребенка ответственность (в том числе, прививать ему нормы поведения); развитие новых, более зрелых отношений (таких как совместные занятия, «взрослые» беседы).	вопрос «чего я достиг?» и стремление к новым целям.
<b>Отражение</b> Молодой человек (девушка)	выбор спутника жизни; забота о семье: начало карьеры; поиск своего места в обществе.	понимание и сближение; уважение взглядов ребенка.	исследование новых сторон жизни; новое понимание приоритетов.
<b>Зрелость</b> Родитель	исследование возможностей "взрослого" мира; прочная связь со своими детьми; создание стабильности в семье.	объективные рекомендации: передача семейных традиций.	передача наследия следующему поколению.

# Приложение 3

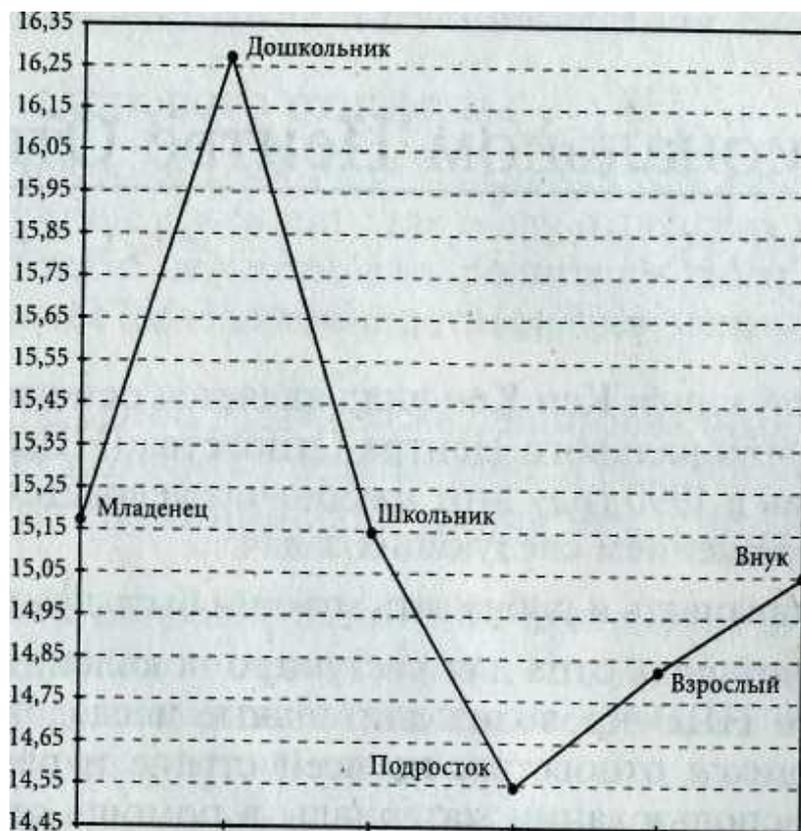
## Графики и таблицы отцовского жизненного пути

Следующие графики отражают ответы на практические вопросы об отцовском удовлетворении на различных этапах жизни старшего ребенка. Результаты были получены из опроса 2056 мужчин в 1988-91 годах. Возраст соответствует следующим стадиям: младенец – 0-1 год (привязанность); дошкольник – 2-5 лет (идеализм); школьник – 6-12 лет (понимание); подросток – 13-18 лет (отражение) и внук – 25 лет и старше (зрелость).

### Родительское удовлетворение:

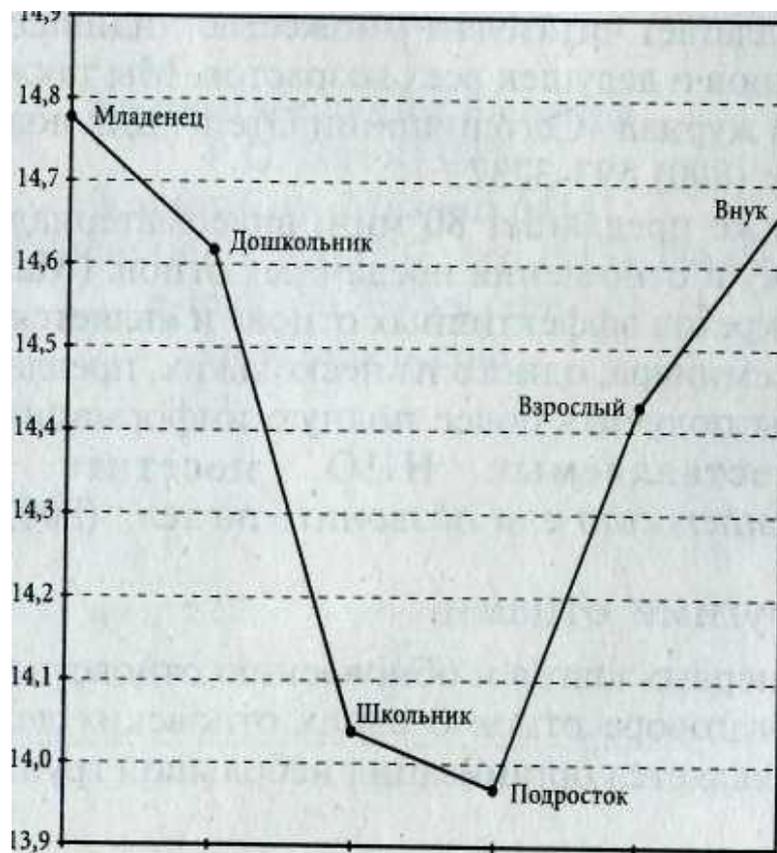


### Устное удовлетворение:



Стадия жизненного курса

### Внешняя поддержка:



Стадия жизненного курса

# О Национальном Центре Отцовства

---

Автор этой книги Кен Кенфилд является основателем и президентом Национального Центра Отцовства (НЦО). Со времени основания в 1990 году этот научно-исследовательский центр занимается решением следующих задач:

- подготавливать и побуждать мужчин быть лучшими отцами;
- освещать роль отца для растущего поколения.

Для этого НЦО проводит длительные исследования вопросов, касающихся отцовства, по всей стране и распространяет удобные в использовании материалы в помощь отцам. В НЦО записываются все мужчины и женщины, заинтересованные в совершенствовании и обновлении своей родительской практики.

НЦО предлагает читателям множество индивидуальных, пособий для отцов и дедушек всех возрастов. Мы также выпускаем квартальный журнал «Сегодняшний Отец». Для подписки (\$15 в год) звоните: (800) 593-3237.

Центр также предлагает 80 мин. видеоматериал, описывающий практику и отношения преданных отцов. (Материал называется «7 Секретов эффективных отцов» и является основой пятичасового семинара, одного из нескольких, предлагаемых Центром). Чтобы получить более полную информацию о материалах, предоставляемых НЦО, посетите наш сайт: <http://www.fathers.com> или позвоните по тел.: (800) 593-3237.

## **Связь с другими отцами.**

Один из первых шагов к обновлению отцовства заключается в простом разговоре отцов о своих отцовских делах. Следующим шагом является

организация небольшой группы отцов, регулярно собирающейся вместе. НЦО предлагает руководство для организации подобных групп и план проведения занятий.

### **Укрепление здорового отцовства**

**Работа:** НЦО проводит семинар «Соединение с вашими детьми» как для мужчин и женщин, так и для отцовских групп. Семинар проводится с целью помочь родителям снять напряжение, возникающее вследствие противоречия между семьей и работой.

**Школа:** Конкурс «Отец года», также организованный НЦО, успешно помогает получить представление о различной практике отцов и помогает налаживанию общения между детьми и отцами.

**Общество:** Центр проводит различные программы для отцов в церковных собраниях, исправительных и других общественных учреждениях. Для повышения отцовского сознания в обществе НЦО предлагает следующие материалы:

- Влияние отцовского участия или отсутствия отца на детей;
- Подробные отчеты общественных опросов;
- Методы повышения отцовского сознания в обществе.

National Center for Fathering

P.O. Box 413888

Kansas City, Missouri 64141

Phone: (800) 593-3237, fax: (913) 384-4665

e-mail: NCF@aol.com

[www.fathers.com](http://www.fathers.com)