

Моим подросткам, которые стали взрослыми.
Благодарю за все, чему вы меня научили.
Благодарю за наши добрые отношения.
Я вас люблю.

Изабель

Тем, кто меня вдохновляет, —
Эрику, Саломе, Жюльетт.

Анук

Старых родителей скоро совсем почитать перестанут;
Будут их яро и зло поносить нечестивые дети
Тяжкою бранью, не зная возмездья богов; не захочет
Больше никто доставлять пропитанья родителям старым.
Правду заменит кулак. Города подпадут разграбленью.

*Труды и дни. Гесиод, Фивы. Греческий поэт VIII в. до н. э.
Пер. В.В. Вересаева*

СОДЕРЖАНИЕ

Предисловие	8	3. Чрезмерная общительность, принадлежность к группе и социальный статус	51
Изабель Филльоза		Она готова делать все, что предлагает подруга!	53
Анук Дюбуа		Он прилип к своему смартфону	54
Как следует читать эту книгу	14	Она хочет фирменные джинсы	57
Введение	16	Видимо, ему нравится, когда его наказывают!	59
1. Трудное время для родителя	23	Она не популярна в классе	60
Она запирается в своей комнате	25	Она издевается над одноклассницей	62
Я ему больше не нужен!	27	Его преследуют в колледже	63
Он меня больше не слушает	29	Ее травят в соцсетях	64
Я схожу с ума от беспокойства	31	У нее нет парня	67
Меня срывает с катушек от ее наглости	32	Как противостоять травле	69
Иногда я реагирую слишком эмоционально	35	Развивать эмпатию	72
Я будто иду по минному полю	37	4. Одиннадцать–двенадцать лет. Начало	73
Не можем определиться, кто тут главный	39	Он ходит в школу в футболке даже в холод!	74
2. Тело, сердце и мозг в стадии формирования	42	Она жалуется на боль в ногах	76
Реорганизация мозга	43	У нее растет грудь	77
Снижение способности контролировать свои порывы	46	Он всегда хочет всего и сразу	78
Острота реакции	46	Она хочет лифчик	80
Можно ли доверять подростку?	48	Секс? Мне это не интересно!	81
Ключевые моменты	50	Она не любит, когда я о ней говорю	84
		Девчонки — это отстой!	86

5. Тринадцать лет.	88	Он мне грубит	128
Она циклотимичка!	89	Она неуклюжая	129
Она себя не любит	90	У нее трудности в учебе	131
Она говорит мне ужасные вещи!	93	Он все забывает	132
Он не может усидеть на месте	95	Она дерзит	133
Он не может сосредоточиться		Он требует, чтобы я была	
на учебе	97	рядом, и тут же гонит	135
Главное — это чувство		Ее не добудиться по утрам	137
безопасности	98	Из-за своего пофигизма он	
Мозг подростка отвечает		ничего не делает в школе	139
на вознаграждение	98	Приходится стоять у него над душой,	
Немного шума	98	чтобы он делал уроки	141
Движение	99		
Свободная поза	99	7. Пятнадцать лет.	144
Он врет	100	Она меня одевает	145
Ей сразу становится скучно,		Он не выносит, когда на него	
она все время ерзает и тербит		смотрят	147
волосы	101	Она без конца болтает, строит	
Он гиперактивен	102	нереальные планы	148
		Она постоянно постит селфи	
6. Четырнадцать лет.	107	в соцсетях	149
У него припадок!	108	Он меня критикует!	151
В ее комнате жуткий бардак	110	Она придерживается ценностей,	
Она никого не уважает		противоположных моим	153
и разбрасывает вещи		Он целыми днями шляется	
где попало	113	с приятелями	155
У нее все лицо в прыщах	113	Он неорганизован и полагается	
Он отказывается принимать душ	115	на нас...	156
Он обещает.. и не выполняет	117	Она меня стыдит и перед	
Он меня не слушает!	119	своими подругами мне	
Наказания не дают результата	121	хамит	158
Она то и дело закатывает		Он слушает музыку на полную	
глаза	123	громкость!	160
Он не участвует в домашних		Он проводит жизнь перед	
делах	125	монитором	161
Он все время возражает и хочет,		Она напряжена	163
чтобы последнее слово		Он психует	165
оставалось за ним	127	Она апатична	166



Она проводит время, предаваясь мечтам	167	Девочки употребляют алкоголь	208
У нее булимия	168	Он жесток	211
Он сутулится	170	Он свихнулся на компьютерных играх	212
Она анорексичка	172	Они не умеют оценивать опасность	214
Она курит	175	Он подавлен	216
Он говорит, что хочет расслабиться	177	Он увлекся радикальными идеями	218
Он курит марихуану	178	Она не предохраняется	220
Она наркоманка	181		
Она гиперсексуальна и груба	183		
Он переживает первую душевную боль	184	9. Наша истинная родительская власть	222
Она встречается с мальчиками	185	Быть надежным авианосцем	223
У него нет подружки	187	Сила любви: наполнить баки	224
Он рассылает секс-эсмэски и свои секс-фото	188	Сила бессилия и подлинности	228
		Сила свободы	229
8. Шестнадцать лет	191	Сила правил	230
Он хочет изменить мир	192	Сила примера и моделирование	233
Он собирает рок-группу	194	Сила притяжения	234
Она забывает о том, что записана к врачу	195	Сила умения слушать	236
Он неоправданно рискует	196	Сила невозмутимости	238
Он всегда один	198	Сила эмпатии	239
Она целыми днями смотрит по телеку дурацкие передачи	199	Сила обсуждения	241
Она носит стринги и использует косметику	200	Сила верно выбранного момента	242
Она хочет пирсинг и тату	202	Сила рефрейминга	243
Она наносит себе порезы	205	Сила повышения самооценки	245
Он потребляет только кока-колу, бургеры и пищу	206	Сила примирения	247
		Сила благодарности	248
		Что почитать на эту тему	253
		Благодарности	255

ПРЕДИСЛОВИЕ



Изабель Филльоза

Мы ехали в машине. Я везла сына в школу. Вдруг он сказал: «Это невероятно. Теперь я вижу, всё, что связано со всем. Смотри, вон машина перед нами. Она могла появиться с любой из боковых улиц. И свернуть налево или направо... И если свернет, все изменится для машины, которая едет за ней...»

Я смотрела на машину, о которой говорил сын, и думала точно так же. Сказанное им казалось мне совершенно очевидным и нормальным. Но если эта мысль только что пришла ему в голову, то как же он думал раньше? Я спросила его, и он ответил: «Э-э-э... Ну, раньше все было просто. Каждая вещь — это была просто вещь. Я не замечал, что всё со всем связано».

Мой сын открыл для себя абстрактное мышление и многоэлементность мира. И удивительно четко сформулировал то, что в тот момент об этом думал. То, чему я училась, когда изучала психологию, о чем читала в книгах, теперь происходило прямо у меня на глазах. Теория когнитивного раз-



вития Жана Пиаже! Этот швейцарский психолог дал мне несколько ниточек, за которые я тянула в поисках ответов, пока была студенткой. Позже я по-новому взглянула на его теорию, когда читала курс лекций в медицинском училище, что, кстати, позволило мне понять, что учить других — лучший способ учиться. И это привело меня к мысли писать книги и читать лекции. Чтобы преподавать, нужно глубоко вникнуть в предмет. Делиться знаниями стало моим способом удовлетворять свою страсть к учебе.

Жан Пиаже — биолог и психолог, отец-основатель генетической эпистемологии (общей теории познания). Он считал, что любая научная теория должна основываться на фактах, подтвержденных экспериментальным путем. Ученый психолог! И хотя я скоро оставила занятия биологией и переключилась на психологию, но биология, физиология, биохимия и другие естественные науки остаются моей страстью. Особенно меня воодушевляют взаимодействия биологического, физиологического, психологического и социального. Об этом моя первая книга — «Тело как посланник», о психосоматической составляющей болезни.

Моему сыну было пятнадцать и, согласно Пиаже, он учился предполагать и логически мыслить. Отныне он одновременно мог учитывать несколько переменных и решать сложные задачи. Вернувшись домой, я погрузилась в чтение научных работ о мозге подростков. Если в распоряжении Пиаже были только экспериментальный метод и наблюдение, то у современных ученых имеется обширный инструментарий. Функциональная МРТ, позволившая напрямую увидеть, что происходит под черепной коробкой, в корне изменила наши представления о мозге. Пластичность мозга, зеркальные нейроны, прогрессирующая миелинизация, опиоидные рецепторы —



все это в новом свете представило способности мозга и особенности поведения, в том числе детского.

Быть родителем — необыкновенное приключение! Мне нравился любой возраст моих детей, каждый приносил свои радости и сюрпризы. Как-то я услышала: «Маленькие детки — маленькие бедки, большие детки — большие бедки». Невозможно заранее быть ко всему готовой. Я с удивлением переживала свои новые эмоциональные реакции. Я чувствовала себя более озабоченной, растерянной и беспомощной, чем когда-либо прежде. К своему величайшему стыду, я испытала желание унижать, доминировать, мне хотелось плакать, уйти и все бросить... Мне довелось пережить неожиданные эмоции: я испытала жесточенность, раздражение, которого никогда, никогда в жизни не испытывала прежде и даже не представляла себе, что такое может быть. Но одновременно я познала столько любви и радости, пережила такие глубокие и сильные чувства с обоими моими подростками, моменты неразрывной общности, когда слушала их и разделяла их эмоции. На некоторых виражах я попала в аварию, с другими успешно справилась. Все это дало мне понимание самой себя, моих детей, движения жизни. Чтобы во всем разобраться, я погрузилась в научную литературу. Я обнаружила, что кишечник и живущая в нем микробиота могут определять настроение и даже некоторые реакции на происходящее. Каждый раз, когда я сталкивалась с проблемой одного из моих детей, передо мной открывалась удивительная вселенная. В этой книге я делюсь тем, что узнала о подростковом возрасте благодаря моим детям, а также благодаря множеству вопросов, что задавали мне родители, с которыми я встречалась на моих мастер-классах и семинарах, благодаря прочитанным книгам и интернету, который дает доступ к на-

учным публикациям и стольким мыслителям и исследователям со всего света.

Подростковая культура очень быстро эволюционирует. Возможно, когда вы будете читать эту книгу, часть информации уже устареет. Но, помимо культурной составляющей, существуют *универсальные* инварианты развития мозга.

Мы — биопсихосоциальные существа! Поведение наших подростков определяется как биологическими, так и психологическими факторами и вписывается в социальную динамику. Представленные здесь мысли высказаны вкратце, так как совершенно понятно, что изложенному на каждой странице, по каждой теме можно было бы посвятить целую книгу. Но если прочитанное заставит вас задуматься, значит мой труд удался.

После книг «Я все перепробовал!» и «Он меня доводит!», в которых мы исследовали поведение детей от года до пяти и от шести до одиннадцати лет, я написала «Мы не понимаем друг друга». Представляю вам книгу, какую сама хотела бы прочесть, когда мои дети были подростками. Вы найдете здесь идеи, которые вас удивят, и уже знакомые, но представленные в неожиданном ракурсе, информацию от неврологов, а также ссылки на интернет-ресурсы, с помощью которых мы можем сделать жизнь наших подростков более насыщенной и радостной. Некоторые приемы родительского поведения покажутся вам идеализированными или даже упрощенными. Стереотипное представление о том, что подросток неохотно с нами взаимодействует, мешает поверить, что это возможно, что он взаимодействует — и что это так просто. Если кто-то ломится в закрытую дверь, он может быть обескуражен, когда окажется, что достаточно было потянуть за ручку, чтобы она открылась. В этом-то и заключается цель моей книги: важно знать, как открывается дверь, вместо того чтобы ломиться в нее силой.





Анук Дюбуа

Вчера я отвела мою старшую шестнадцатилетнюю дочь на маникюр — она хотела нарастить гелевые ногти. Это было уже не первый раз, но впервые она выбрала цвет — натуральный. Ярко-красный, черный, синий и хаки в прошлом, теперь Саломе предпочла более нейтральный, который больше подходил ей в данный момент. Я не любительница искусственных ногтей, себе я таких никогда не делала, но Саломе не обязана делать лишь то, что нравится мне. Я нахожу, что ей это идет. Такой выбор цвета представился мне чем-то вроде маркера ее настроения...

Неделю назад наша младшая, четырнадцатилетняя Жюльетт, захотела подстричь волосы (они были до середины спины). Мы с отцом не возражали.

- Запишу тебя к парикмахеру, — предложила я.
- Нет-нет, мама, на этот раз я хочу сама их подстричь.
- ...Хорошо. Если понадобится, я потом подровняю.

Жюльетт улыбнулась, явно довольная, что может перейти к действию. Через полчаса она вышла из ванной с подстриженными на двадцать сантиметров волосами. Это было супер! Понадобилось всего десять минут на то, чтобы их подровнять.

ПРЕДИСЛОВИЕ

Я высоко ценю способность подростков открыто демонстрировать эмоциональное состояние, в котором они находятся. Через ногти, прическу, одежду, музыку, язык... Нам остается только увидеть и интерпретировать эти месседжи. Это не так уж сложно. В их возрасте в прежние времена мы говорили примерно на том же языке. Почему же мы так часто сталкиваемся с синдромом родительской амнезии? На этот вопрос у меня нет ответа, но я уверена, что, читая эту книгу, вы найдете целый ряд ответов на другие вопросы.

Мне было необычайно приятно иллюстрировать эти сюжеты, забавные для одних и откровенно грустные для других, но все они определенно стоят того, чтобы остановиться и обратить на них внимание. Я хочу сказать СПАСИБО двум нашим дочкам, СПАСИБО всем подросткам на этой Земле за то, что они напоминают нам, взрослым, что этот язык еще существует и живет в нас, что он сопровождал нас в решающий период нашей жизни, а потому мы не должны о нем забывать. Спасибо, что заставили нас бодрствовать и сомневаться в том, что все вошло в привычную колею... и так будет до конца жизни!

КАК СЛЕДУЕТ ЧИТАТЬ ЭТУ КНИГУ

Рисунок иллюстрирует знакомую ситуацию и обычную реакцию на нее родителей.

Затем, в рамке, следует реакция подростка: *Я скажу тебе, что происходит в моей голове.*



Лампочка освещает ситуацию с точки зрения новых данных неврологии и экспериментальной психологии.

Под чертой приводятся некоторые статистические данные или дополнительная информация.

Жирным шрифтом выделены несколько вариантов правильной реакции родителей и того, как они могли бы проявить эмпатию. В каждой ситуации можно рассматривать несколько вариантов родительского поведения. Предлагаемые здесь не являются исчерпывающими. Это лишь направления для поиска.

i Этот символ, а также цифровые сноски в тексте означают, что на сайте www.filliozat.net в разделе «Мы не понимаем друг друга» («On ne se comprends plus») есть информация: примечания к сноскам, упражнения, дополнительные материалы, видео- и аудиозаписи для медитации...

Почему сделано именно так? Заметки и примечания были столь многочисленны, что намного затруднили бы чтение. Они не обяза-

тельны, но если вы хотите получить дополнительную информацию, зайдите на сайт. Вы найдете их в рубрике «Мы не понимаем друг друга» («On ne se comprends plus») на сайте www.filliozat.net.

Написание книги предполагает обобщения. Можно ли говорить о подростке вообще, когда каждый из них уникален? Чтобы не утяжелять текст, мы не сопровождали каждое предложение словами «иногда» и «бывает так, что», но мы рассчитываем, что, читая книгу, вы будете иметь их в виду.

Многие реакции не обязательно возникают у всех в одном определенном возрасте. Мы предлагаем просмотреть всю книгу, чтобы найти своего подростка, даже если он уже перерос или еще не достиг того или иного возраста. Точно так же, как мы с вечера или наутро более или менее восприимчивы к запахам и звукам, у каждого молодого человека свой ритм, своя чувствительность, свое развитие. Нет ничего ненормального в том, что в тринадцать лет подросток захлопнет дверь, чтобы запереться от нас в своей комнате, или заплачет в пятнадцать, желая заполучить скутер! То, что описанное поведение является естественным, вовсе не означает, что у вас все будет именно так, однако такие проявления вполне возможны.

Необходимое уточнение. Язык редко бывает нейтральным, он несет в себе глубокий отпечаток нашего подсознания и стереотипов². Поэтому считаем необходимым упомянуть о том, что, когда здесь говорится «он», с тем же успехом речь может идти о «ней». Чтобы обеспечить определенный баланс и в то же время не перегружать текст скобками — он(а), — мы постарались чередовать главы, посвященные мальчикам и девочкам. Это пояснение необходимо для читателя, привыкшего к преобладанию местоимений мужского рода. Также мы по очереди упоминаем мам и пап, пренебрегая таким образом ошибочным представлением о том, что в тех или иных вопросах лучше разбираются только мужчины или только женщины.

ВВЕДЕНИЕ



Первые признаки появляются в одиннадцатилетнем возрасте. В тринадцать сомнений уже не остается: наш ребенок входит в подростковый возраст. Мы начинаем бояться хлопающих дверей, грохочущей музыки и безрассудного поведения. Готовимся к ночным бдениям, чтобы забрать сына или дочь с вечеринки или концерта... Но реальность нередко превосходит ожидания. Мы никогда не бываем готовы к тому, что нас ждет. И это в принципе свойство всего подросткового возраста — постоянно вышибать родителей из колеи!

Да, он растет и готовится навсегда вырваться из гнезда. «Я ее не узнаю». «Куда же подевался мой дорогой котеночек?» Отрочество — переходный период и для подростка, и для родителей. Раньше у нас был ребенок. Потом он станет молодым человеком. А что в промежутке? О, это сложно!

Тем не менее мы увидим, что подростковый возраст — это еще и время стремительного развития, проявлений гениальности и энтузиазма, время социальной адаптации, не знающей берегов любви и расцвета талантов. Бытующее представ-