Брюс Фейлер

СЕКРЕТЫ СЧАСТЛИВЫХ СЕМЕЙ

Мужской взгляд

АНФ

Брюс Фейлер

Секреты счастливых семей. Мужской взгляд

«Альпина Диджитал»

2009

Фейлер Б.

Секреты счастливых семей. Мужской взгляд / Б. Фейлер — «Альпина Диджитал», 2009

Взяв за основу первую часть эпиграфа Л. Толстого к роману «Анна Каренина»: «Все счастливые семьи похожи друг на друга…», автор задался вопросом: что именно счастливые семьи делают правильно и как остальным этому научиться? Он разложил по полочкам семейную жизнь, выделив то, что делаем все мы – любим, ссоримся, едим, играем, дурачимся, тратим деньги, принимаем жизненно важные решения, и постарался найти способы оптимизировать эти аспекты. Автор выбрал ярчайшие примеры, разыскал умнейших людей и самые органичные семьи, которые только мог найти, чтобы собрать лучший опыт, имеющийся на сегодняшний день, и создать своеобразное руководство для счастливых семей. Может, не все из более чем 200 советов автора подойдут каждому из нас, но очень многие заставят по-другому взглянуть на собственную семью и попытаться сделать ее счастливее.

© Фейлер Б., 2009
© Альпина Диджитал, 2009

Содержание

Введение 6
Новый день для семей 8
I. Все время адаптируйтесь 12
Манифест гибкой семьи 12
План XXI столетия, или Как уменьшить хаос и умножить счастье 12
«Лучший День благодарения в нашей жизни» 13
Что вы забыли? 16
«Что было хорошего в нашей семье на этой неделе?» 17
Добро пожаловать на наше семейное собрание 18
Гибкий семейный манифест 21
Конец ознакомительного фрагмента. 23

Брюс Фейлер
Секреты счастливых семей. Мужской взгляд

Перевод *А. Маркелова*
Редактор *П. Суворова*
Руководитель проекта *А. Половникова*
Корректоры *Е. Сметанникова, М. Миловидова*
Компьютерная верстка *А. Фоминов*
Дизайн обложки *Ю. Буга*

© Bruce Feiler, 2009
© Издание на русском языке, перевод, оформление. ООО «Альпина нон-фикшн», 2014

Все права защищены. Никакая часть электронной версии этой книги не может быть воспроизведена в какой бы то ни было форме и какими бы то ни было средствами, включая размещение в сети Интернет и в корпоративных сетях, для частного и публичного использования без письменного разрешения владельца авторских прав.

* * *

Посвящаю Иден и Тайби

Куда бы вы ни отправились, чем бы ни занимались, всегда помните…

Все счастливые семьи похожи друг на друга, каждая несчастливая семья несчастлива по-своему.
Лев Толстой

Введение
Почему нам необходимо переосмыслить семейную жизнь

Шел первый вечер ежегодного семейного сбора в августе. Четыре поколения нашей семьи каждое лето собирались вместе в городе Тайби-Айленд, штат Джорджия, что немного восточнее Саванны. Мы устраивали шумные семейные трапезы, во время которых ели приготовленные на пару креветки и кукурузу в початках и поливали грязью политиков. Мы сообща трудились над оригинальными арт-проектами, используя крышки от бутылок и костяшки для игры в домино. Нас жалили медузы.

В этом месте мой дедушка когда-то научил нас играть в блекджек. Здесь я впервые поцеловался. Моя жена Линда так полюбила Тайби-Айленд, что предложила назвать в честь этого удивительного райского уголка одну из наших дочерей-двойняшек. Вторая дочка получила имя в честь другого рая на земле – Иден[1].

Но сейчас рай был на грани развала.

Мы с Линдой приехали первыми. Нашим девочкам недавно исполнилось пять лет, а это означало, что мы выжили в родительском супермарафоне – с кружками-непроливайками и памперсами. Но теперь нас ждал целый ряд новых испытаний: как разбудить и собрать всех утром, как сделать так, чтобы дети пусть иногда, но досиживали до конца ужина, как хотя бы изредка флиртовать друг с другом. Кроме того, выезжая из дома тем утром, я забыл взять с собой мягкие игрушки девочек, а это означало, что жена будет спать, отвернувшись от меня, как раз тогда, когда мы, по идее, должны наслаждаться обществом друг друга.

У моей сестры и ее мужа, которые приехали после нас, были свои трудности: они пытались оттащить своего сына-подростка от приставки Nintendo, а дочку – заставить выполнять домашние обязанности, словом, готовили своих детей к началу непростого периода – формирования компашек, третирования и давления со стороны сверстников.

Мой старший брат, прибывший последним, предупредил нас, что пришла пора затронуть весьма сложные темы – поговорить о маме с папой. Настал ли момент для того, чтобы отец постоянно передвигался в кресле-каталке? Насколько ухудшилось зрение мамы? Может, ей пора перестать водить машину в темное время суток? Должны ли они продать свой дом и переехать поближе к нам? Или пусть продадут дом и переедут подальше?

Я чувствовал себя куском колбасы в сэндвиче – зажатый, словно в тисках, в заботах о стареющих родителях с одной стороны и подрастающих детях – с другой.

Разумеется, все это напряжение вскоре нашло выход. Когда мы собрались за ужином, я заметил краем глаза, что мой племянник пишет под столом эсэмэску. Я знал, что мне не стоит ничего говорить, но не смог удержаться и попросил его отложить телефон в сторону.

Бабах! Взрыв – и над нами повис ядерный гриб. Моя сестра огрызнулась на меня, дескать, не нужно поучать ее сына; мама оскорбилась, что у нее такие невоспитанные внуки; отец заметил, что самыми невоспитанными всегда были мои дочери; брат фыркнул, что с нами больше невозможно серьезно разговаривать; а моя жена всплеснула руками и пошла за мороженым для дочерей. *Точно так же поступила бы ее мать*.

– Они еще даже не доели овощи, – посетовал я.

– Но мама обещала нам банан с мороженым! – закричали девочки и тут же разразились рыданиями.

– Хватит, – не выдержал я. – Мы идем спать!

---

[1] Eden в переводе с английского означает «рай». – *Прим. пер.*

Дочки тут же убежали в дальнюю часть дома, и в скором времени все наконец разошлись по своим комнатам.

Позже тем вечером отец позвал меня в свою спальню. В его дрожащем голосе чувствовался ясно различимый страх, которого я никогда прежде не замечал.

– Наша семья разваливается, – сказал мне отец.

– Нет, что ты! Конечно, нет, – инстинктивно возразил я. – Она крепче, чем когда-либо.

Но, лежа в постели той ночью, я думал: *«А вдруг он прав?»* Может быть, нам и впрямь грозит развал? Есть ли секретный рецепт соуса, который склеивает семьи, не давая им распадаться? Каковы ингредиенты, позволяющие отдельным семьям быть благополучными, крепкими, жизнеспособными, счастливыми, наконец?

Мы с Линдой, как, впрочем, и все наши знакомые, не могли найти ответы на эти вопросы. Сейчас, когда наши дети немного подросли, мы должны были приступить к созданию семейной культуры, но эта задача казалась еще туманнее, чем прежде. Наши девочки вступили в золотую пору детства – от первого шага до первого поцелуя, от приучения к горшку до выпускного бала, и именно теперь пора было начать культивировать семейные ценности. В мире переизбыток советов о налаживании грудного вскармливания, методов борьбы с детскими истериками и проблемным сном, но очень сложно найти по-настоящему дельные идеи о воспитании отпрысков в более позднем детстве.

Возможно, потому, что ожидающие нас проблемы гораздо коварнее. Соблюдение «тихих часов» – детская игра по сравнению с ограничением времени, проводимого перед экраном телевизора. Как приучить детей к дисциплине, но в то же время не лишить их радостей? Можно ли привить им незыблемые ценности в безумном мире, где ценятся новизна и жесткость? Как супругам найти время позаботиться друг о друге, если они проводят столько времени в заботах о детях?

Когда бы у нас с Линдой ни возникали эти вопросы, мы всегда обращались к опыту наших родителей, даже несмотря на то, что он утратил актуальность и порой граничит с абсурдом. Или заходили в Facebook, хотя у наших друзей тоже нет ответов на все эти вопросы. В журналах и телешоу в основном только общие фразы. Практические руководства с их жизнеутверждающими клише пылятся стопками рядом с нашей кроватью. Даже метафоры устарели. «Поколение сэндвича»[2]? Линда никогда не подала бы нашим детям на обед фастфуд. Тогда кто же мы? Намазки из органического хумуса в вегетарианском ролле?

В наши дни старые правила уже не применимы, а новые еще только предстоит написать.

На следующее утро я задал Линде вопрос: к кому обратиться, чтобы в нашей семье все было хорошо?

[2] К «поколению сэндвича» относятся люди, которые вынуждены заботиться о старшем и младшем поколении одновременно, предоставляя поддержку (в частности, финансовую) и пожилым родителям, и подрастающим детям, которые еще не обрели финансовой независимости. – *Прим. ред.*

Новый день для семей

Оказывается, сейчас – самое что ни на есть подходящее время для поиска ответов на этот вопрос. За последние 50 лет в том, что принято считать семьей, произошла полномасштабная революция. В нашем обществе есть семьи с детьми от разных браков или с детьми, которые были ранее частью двух других семей, а также семьи с усыновленными детьми. Есть полноценные семьи, живущие в разных домах, и разведенные супруги, которые остались под одной крышей. Есть семьи с одним родителем, двумя, тремя или более и семьи с одним, двумя или тремя вероисповеданиями, а некоторые и вовсе неверующие.

Вне зависимости от того, к какой семье вы принадлежите, семья, как показывают современные исследования, имеет огромное влияние на то, счастлив человек или нет. Многочисленные опросы подтверждают, что удовлетворенность жизнью в первую очередь определяется временем, проведенным с людьми, которые вам дороги и которым дороги вы. Проще говоря, счастье – это другие люди, а другие люди, с которыми мы проводим больше всего времени, – это наша семья.

Так как же проводить его плодотворно? За последние десять лет произошел серьезный прорыв в понимании эффективного и органичного функционирования семей и других небольших групп людей. Исследования в различных областях от неврологии до генетики полностью изменили наше представление о том, как родители должны воспитывать своих детей, о чем беседовать за ужином и как взрослым братьям или сестрам говорить друг с другом на сложные темы. Современные инновационные открытия в области социального взаимодействия и бизнеса повлияли на работу людей в группах. В вооруженных силах США и профессиональном спорте были внедрены передовые программы и техники для того, чтобы команды функционировали более эффективно и быстрее оправлялись от неудач.

Но основная часть этих революционных идей остается сконцентрированной в культурах отдельных социальных групп, куда ограничен доступ семейным людям – т. е. тем, кто больше всего в них нуждается.

Я задался целью уменьшить масштаб проблемы и предпринял попытку написать такую книгу, которую сам больше всего хотел бы прочесть как супруг, отец, дядя, брат и повзрослевший ребенок. Я разложил по полочкам семейную жизнь, выделив то, что делаем все мы – любим, ссоримся, едим, играем, дурачимся, тратим деньги, принимаем жизненно важные решения, и постарался найти способы оптимизировать эти аспекты. Я подобрал ярчайшие примеры, разыскал умнейших людей и самые благополучные семьи, которые только мог найти, чтобы собрать лучший опыт, имеющийся на сегодняшний день. Моей целью было создать руководство для счастливых семей.

Большая часть изложенных мною идей лежит, как оказалось, на самом виду. Я прошел курс обучения у основателя Гарвардского переговорного проекта[3] и узнал, как ссориться по-умному. Я посетил главный офис канала ESPN, чтобы выяснить, что известно лучшим тренерам о создании успешных команд. Совместно с «зелеными беретами» я пытался смоделировать идеальный сбор всей семьи. Я получил совет от банкира Уоррена Баффетта на предмет того, как грамотно распределять карманные деньги. Я совещался с ведущими разработчиками игр в Кремниевой долине, пытаясь понять, как сделать семейные отпуска веселее.

И – это был один из самых чудесных дней – я присутствовал на съемках «Американской семейки», самого популярного сериала в США. В нем затрагиваются многие из существующих сегодня в семьях тенденций. Там есть провинциальная семья, которая испытывает трудности

[3] Гарвардский переговорный проект (Harvard Negotiation Project) – метод ведения переговоров, предложенный профессором Гарвардского университета Роджером Фишером. – *Прим. ред.*

во всем, начиная от технологий и заканчивая свиданиями. Есть пара гомосексуалистов, удочеривших вьетнамскую девочку. Есть ворчливый дедушка с молодой женой-колумбийкой и ее страдающим от безнадежной любви сыном.

Успех «Американской семейки» во многом обусловлен тем, что вне зависимости от того, насколько эксцентричны персонажи или безумен сюжет, прямо перед титрами авторы словно дергают за невидимую ниточку, и члены семьи заключают друг друга в объятия. Хотел бы я иметь доступ к одной из таких ниточек! Я задал актерам и создателям «Американской семейки» вопрос, о чем может говорить успех шоу и должны ли мы все проживать свою жизнь как комедию положений.

В ходе моего исследования мне также пришлось столкнуться с огромной массой утративших актуальность советов и невежественных рекомендаций, и эта книга стала чем-то вроде крестового похода против некоторых модных нынче тенденций.

Первая – это индустрия, направленная на улучшение семейных отношений. Из почти двух сотен книг, которые я прочел, те, что были написаны психотерапевтами, семейными психологами, экспертами в области воспитания детей и другими традиционными «авторитетами» в области семейной жизни, оказались наименее полезными. Не то чтобы они были плохо написаны. Дело в том, что представленная в них информация произвела на меня впечатление банальной и устаревшей. Вопросы, которые в них ставились, были актуальны 30 или даже 40 лет назад; ответы показались мне шаблонными. Спустя столетие после Фрейда в этой когда-то инновационной области, похоже, возникает крайне мало свежих идей.

В то же время почти все остальное в современной жизни подвергается преобразованиям и переосмысливается. Где же новые идеи для семейных людей? На начальном этапе я поставил себе цель побеседовать с яркими личностями из разных сфер – технологий, бизнеса, спорта и военных сил – о современных методиках, которые они используют дома, в своей семье. Я также принял решение ни в коем случае не говорить с психотерапевтами. (Для протокола: я нарушил эту установку только однажды, встретившись с врачом-сексопатологом из Бельгии.)

Вторая тенденция – это движение за счастье. Любой, кто в последние годы заходил в книжный магазин или искал что-то в Интернете, знает, что в начале XXI столетия появилось новое направление, называемое позитивной психологией.

Оно было основано группой ученых-новаторов, которые сместили фокус внимания с психических заболеваний и других патологий на высокоэффективных людей и то, чему остальные должны у них поучиться. Данная область стала бурно развиваться, и я, как и многие другие, узнал для себя немало нового из этой любопытной литературы.

Но, как замечают даже ведущие практики в области позитивной психологии, сосредоточенность на личном счастье сделала нашу культуру более поверхностной и эгоцентричной. К примеру, основная задача большинства книг о счастье – выяснить, что делает нас счастливыми. Однако, по статистике, такие вещи, как воспитание детей, забота о престарелых родителях и дела по дому, приносят нам меньше всего счастья. Но это же 80 % моего времени бодрствования!

Мы должны обратиться к центральному замыслу науки о счастье: взять пример с тех, кто делает все правильно, и применить полученные знания в той области нашей жизни, которую незаслуженно обходят вниманием, – в семейной жизни.

И, наконец, нужно сказать о родительских войнах. В последние несколько лет появилось огромное количество книг, статей и публикаций в журналах, в которых ведутся ожесточенные споры о том, как правильно воспитывать детей. Быть строгими, как китайцы; нет, быть расслабленными, как французы; или шлепать отпрысков, как в старые добрые времена в старых добрых Соединенных Штатах Америки. Эти мнения, которые так яро отстаивают авторы,

странным образом перекликаются. Разве боевая мать-тигрица из книги Эми Чуа[4] не является просто обратной стороной либерального доктора Спока[5]?

У авторов этих книг есть идеология, которую они защищают. У меня ее нет. Нет никакой страны, с которой я хотел бы посоревноваться. У меня нет талисмана, приносящего счастье. Но есть вопрос: что именно счастливые семьи делают правильно и как остальным этому научиться?

И неважно, что я выясню. Я не собираюсь сводить это к списку из нескольких пунктов, которыми вы непременно должны руководствоваться, чтобы создать идеальную семью. В 1989 г. Стивен Кови опубликовал «Семь навыков высокоэффективных людей»[6], одну из самых популярных книг по самосовершенствованию. Она была продана тиражом более 25 млн экземпляров. Эта книга породила бесчисленное множество подражателей, ищущих «пять простых шагов» или «шесть простых истин». Интернет с его акцентом на мудрости размером не больше байта только форсировал эту тенденцию. Как известно каждому блогеру, пользователю Twitter или Pinterest, читатели обожают списки. Да и я тоже осилил массу таких списков (и сам придумал немало), но втайне их ненавижу. Они нервируют меня, так как я всегда беспокоюсь, что забуду номер четыре или не соглашусь с номером два.

Потому в своей книге я попытался уйти в противоположную крайность. Я решил создать сборник лучших идей по каждой теме, касающейся не только воспитания детей, но и супружеской жизни, секса, обращения с деньгами, спорта и воспитания внуков. Моей целью было придумать «Список, который положит конец всем спискам», более двух сотен смелых и свежих идей в помощь вашей семье. Это может показаться вам непосильной задачей, но прошу – прочтите их все.

У подобной коллекции нет четкого порядка, рамок и ограничений, которые необходимо соблюдать, поскольку очевидно, что никто не сможет взять на вооружение абсолютно все идеи. Если вы похожи на меня и Линду, то некоторые из изложенных здесь мыслей заставят вас испытать неловкость. *Должен ли я употреблять в речи слово «вагина», когда купаю дочерей в ванной, вместо более деликатного «половые органы»?* С другими вы наверняка согласитесь не сразу. *Что значит я должен отменить свидание?* А какие-то, возможно, с ходу отвергнете. *Позволить детям решать, как именно они будут наказаны?!*

Но если вы все же похожи на нас, то будете потрясены тем, как много не знали, и вам будет невтерпеж применить прочитанное на практике. Я практически готов гарантировать, что вы никогда не слышали о большей части идей, описанных в этой книге. (Что касается нас с Линдой, то для нас в новинку были почти все.) И я готов поспорить, что по крайней мере некоторые из них окажутся вам полезными. Позволю себе надеяться, что если вы воплотите в жизнь хотя бы по одной идее из каждой главы этой книги, то обстановка в вашей семье изменится к лучшему меньше чем за неделю.

Кто из нас этого не хочет? Несмотря на все разговоры о семье в нашей культуре, многих из нас неотступно преследует страх, что мы справляемся не так хорошо, как могли бы. Мы знаем, что наше благополучие в первую очередь зависит от обстановки в семье, однако удивительно мало времени посвящаем ее улучшению. Только послушайте, что мы постоянно говорим: мы заняты, мы устали, мы подавлены. Мы чувствуем, как утекает время. Стремясь угнаться за стрелками биологических часов, мы завели детей, а теперь пытаемся бежать наперегонки с другими часами и стать вместе с нашими детьми полноценной семьей.

---

[4] Чуа Э. Боевой гимн матери-тигрицы. – М.: АСТ, 2013.

[5] Бенджамин Спок – известный американский педиатр, чья культовая книга «Ребенок и уход за ним», изданная в 1946 г., является одним из крупнейших бестселлеров в истории США. – *Прим. авт.*

[6] Кови С. Семь навыков высокоэффективных людей. Мощные инструменты развития личности. – М.: Альпина Паблишер, 2013.

И это возможно! В ходе своего исследования я убедился в том, что мы способны привить детям систему семейных ценностей, которую они пронесут с собой через всю свою жизнь. Мы способны расширить круг любви и поддержки, включив в него бабушек, дедушек, родных братьев и сестер, даже самодовольного дядю Джо. Мы можем иметь счастливую семью.

Почти полтора столетия назад великий русский писатель Лев Толстой начал свое произведение «Анна Каренина» со строчки, ставшей одной из самых популярных в мировой литературе: «Все счастливые семьи похожи друг на друга, каждая несчастливая семья несчастлива по-своему». Когда я впервые прочел эту фразу, я подумал, что первая ее половина лишена смысла. Счастливые семьи просто не могут быть похожи друг на друга: одни – большие, другие – маленькие; одни – шумные, другие – тихие; одни – классические, другие – нетрадиционные.

Но в процессе работы над этой книгой я изменил свое мнение. Недавние исследования позволили нам впервые в истории выделить краеугольные камни, на которых зиждется гармоничная семья; понять техники, используемые благополучными семьями для преодоления своих проблем; выявить навыки, необходимые каждому из нас, чтобы успешнее выполнять свои функции в этом самом взыскательном из всех социальных институтов. Можно ли спустя многие годы признать, что Толстой был прав: у всех счастливых семей есть нечто общее?

Ответ, я полагаю, утвердительный. Позвольте показать вам почему.

I. *Все время адаптируйтесь*

Манифест гибкой семьи

План XXI столетия, или Как уменьшить хаос и умножить счастье

Напряжение нарастает всю неделю. Один ребенок отказывается заправлять постель. Второй никак не отложит свой iPhone.

– Разве не твоя очередь выносить мусор?

– Эй, я же просила, перестань брать мою жвачку!

– Мамаааааааааа!

К вечеру воскресенья вся семья жаждет покоя.

Наступает семь часов вечера, и солнце начинает садиться над городком Хидден-Спрингс с населением 2280 человек, расположенным к северу от Бойсе, столицы штата Айдахо. Две лошади скачут по горному серпантину. Какие-то подростки заканчивают игру в бейсбол на одной из улиц города. Но внутри трехэтажного дома цвета карамели в неоклассическом стиле шестеро членов семьи Старр приступают к самому важному делу: еженедельному семейному собранию.

Это типичная американская семья с характерными для нее проблемами. Дэвид, лысеющий толстяк с усами и бородкой – инженер-программист. Он принадлежит к новой породе неравнодушных отцов, которые постоянно возятся со своей семьей. У него синдром Аспергера[7], из-за чего ему трудно считывать эмоции других людей. Дэвид и его жена Элеанор представляют собой любопытную пару, потому что она крайне экспансивная женщина, эдакая мать-земля с волосами цвета пламени, которая готова поделиться со всеми соседями своей любовью и свежеиспеченным хлебом из кукурузной муки. Спустя несколько лет после их свадьбы Дэвид прошел тест на восприятие эмоций и набрал 8 баллов из 100, Элеанор же набрала 98. «Как мы вообще находим общий язык?» – удивлялись они.

Эти полные противоположности за пять лет произвели на свет четырех детей – Мейсона (которому сейчас 15), Каттера (13), Изабель (11) и Боумана (10). У одного был синдром Аспергера, у другого – синдром дефицита внимания при гиперактивности; один был пофигистом, а другой отличался заниженной самооценкой; один был лучшим учеником в математике и давал частные уроки в одной части города; другой отлично играл в лакросс и тренировался в другой части города. «Мы жили в полном хаосе», – говорит Элеанор.

Как и многие родители, Старры оказались в западне между гармоничным и радужным семейным бытом, который они мечтали построить, и той взрывоопасной изматывающей обстановкой, в которой существовали в действительности. Эта разница казалась особенно громадной в утреннее время, когда дети просыпались, и за час до того, как они укладывались спать, – зоны боевых действий современной семейной жизни.

«Когда вы живете в доме, где шесть человек пытаются почистить зубы в одно и то же время и все ссорятся, никто не может быть счастлив, – говорит Элеанор. – Я пыталась руковод-

[7] Синдром Аспергера – одно из пяти общих нарушений развития, характеризующееся серьезными трудностями в социальном взаимодействии, а также ограниченным, стереотипным, повторяющимся репертуаром интересов и занятий. – *Прим. ред.*

ствоваться философией “люби их, и все наладится”, но это не работало. И в один прекрасный день я поняла, что не могу больше это терпеть».

Это было в тот день, когда Дэвид попросил детей описать их маму. Все как один сказали: «Она много кричит».

Однако то, что предприняли супруги Старр, было удивительно. Вместо того чтобы обращаться к своим родителям и друзьям или пытаться найти совет в книгах и телепередачах, они прибегли к тому, с чем работал Дэвид. Они изучили суперсовременную программу, называемую «гибкая методология разработки», которая быстро получила распространение во всем мире – от автопроизводителей в Японии до разработчиков программного обеспечения в Кремниевой долине. Гибкая методология разработки – это система групповой динамики, в рамках которой рабочие организуются в небольшие команды; каждая команда по утрам проводит короткое совещание, а в конце недели устраивает более продолжительное собрание, чтобы обсудить результаты работы. В компаниях эти собрания называют «анализ и ретроспектива»; дома Дэвид и Элеанор Старр именуют их «семейными собраниями».

Как в 2009 г. написал Дэвид в своем авторитетном докладе «Гибкие практики для семей», еженедельные семейные собрания улучшают взаимодействие, повышают продуктивность, уменьшают стресс, а кроме того, благодаря им всем нравится «быть частью семейной команды».

Мы с Линдой позаимствовали концепцию гибкой методологии и применили ее в общении с нашими дочерьми. Вскоре мы поняли, что еженедельные семейные собрания – самая эффективная идея из реализованных нами за все то время, что прошло с рождения наших детей. Эти собрания стали центральным элементом, вокруг которого мы выстраивали свою семейную жизнь. Они преобразовали наши отношения с детьми и друг с другом совершенно неожиданным для нас образом.

И собрания эти длились каких-то 20 минут.

«Лучший День благодарения в нашей жизни»

За последние десятилетия институт семьи пережил кардинальные изменения. От сокращения числа браков к росту разводов, от наплыва женщин на рабочие места до необычного всплеска вовлеченности мужчин в воспитание детей – словом, почти все аспекты семейной жизни претерпели изменения.

Несмотря на это, семья осталась приоритетом, и ее значимость в целом даже выросла. По результатам опроса, проведенного в 2010 г. американской исследовательской организацией Pew Research Center, выяснилось, что три четверти взрослых считают семью самой важной составляющей своей жизни; они признались, что «очень удовлетворены» своей семейной жизнью, и восемь из десяти опрошенных говорили о том, что их нынешняя семья так же крепка или даже крепче, чем та, в которой они выросли.

Это хорошие новости. Теперь перейдем к плохим: почти все опрошенные чувствуют себя невероятно уставшими от ритма и забот повседневной жизни, и такое истощение крайне отрицательно сказывается на благополучии семьи. Опросы показали, что и родители, и дети проблемой номер один считают стресс, причем как в доме, так и за его пределами. А если родители пребывают в состоянии напряжения, оно передается и их детям. Исследования показывают, что стресс, испытываемый родителями, ослабляет умственные способности детей, разрушает их иммунную систему и повышает риск ожирения, психических заболеваний, диабета, аллергии и даже кариеса.

И эти изменения могут быть постоянными. Исследователи из Университета Британской Колумбии и Висконсинского университета сравнили ДНК детей сразу после рождения и 15 лет спустя. Они обнаружили, что стресс, испытываемый родителями в первые годы жизни детей,

фактически изменил их ДНК. Это имеет долгосрочные последствия, значение которых мы только начинаем понимать. Итак, хотелось бы еще раз подчеркнуть: стресс, который вы испытываете, может сильно повлиять на мозг вашего ребенка.

И детям это тоже известно. В ходе опроса, в котором приняла участие 1000 семей, Эллен Галински, президент института «Семья и работа» и автор книги «Я сам! Или как мотивировать ребенка на успех» (Mind in the Making)[8] задавала детям вопрос: «Если бы вам пообещали исполнить одно желание, связанное с вашими родителями, чего бы вы пожелали?» Почти все родители предполагали, что дети хотят проводить с ними больше времени. Они ошибались. Дети хотели, чтобы родители меньше уставали и не так сильно нервничали.

Как же решить эту проблему, по крайней мере в своем доме? Одна из главных сложностей заключается в том, что в семье постоянно происходят перемены. Мое любимое высказывание о воспитании принадлежит моему другу Джастину, у которого четверо детей: «Все в жизни временно, даже хорошее». Как раз тогда, когда дети начинают спать ночью, они перестают спать днем; научившись ходить, они тут же принимаются закатывать истерики; не успевают дети привыкнуть к футболу, как к нему добавляются уроки игры на фортепиано; именно тогда, когда они могут сами укладываться спать, у них появляются домашние задания, и им снова нужна помощь родителей; когда они набивают руку на тестах, то начинают писать SMS, ходить на свидания и часами сидеть в Интернете. Неудивительно, что, по мнению известного семейного терапевта Сальвадора Минухина, наиболее важная характеристика семьи – умение «быстро адаптироваться».

А что, кто-нибудь выяснил, как снизить стресс и повысить способность к адаптации? Да, действительно, этому вопросу посвящена целая научная область. В начале 1980-х гг. Джефф Сазерленд, в прошлом служивший летчиком-истребителем во Вьетнаме, работал старшим техническим специалистом в крупной финансовой организации в Новой Англии. Тогда он начал замечать, насколько неадекватной была разработка ПО. Компании следовали «каскадной модели разработки», при которой руководители отдавали программистам замысловатые команды и ожидали, что они будут выполняться. 83 % проектов реализовывались с опозданием, превышали бюджет или вообще проваливались.

– Я смотрел на происходящее и думал, что это похуже, чем летать над Северным Вьетнамом, – сказал мне Джефф, когда я был в гостях в его бостонском доме. – Там только половину людей убивали!

Джефф был настроен разработать новую систему, при которой идеи должны были не только спускаться сверху, но и «всплывать» снизу. Примерно в 1990 г. он просматривал выпуски *Harvard Business Review* за 30 лет и наткнулся на одну статью от 1986 г., авторы которой, Хиротака Такеучи и Икуджиро Нонака, отмечали, что темп в бизнесе становится все быстрее и ключевыми характеристиками успешных организаций служат скорость и гибкость. В статье освещались стратегии таких компаний, как Toyota и Canon, а сплоченные команды уподоблялись игрокам регби, которые собираются вокруг мяча.

– Мы прочли эту публикацию и поняли: вот оно! – рассказывал Сазерленд.

В заслугу Джеффу ставят то, что он использовал термин scrum[9] применительно к бизнесу. Позднее это понятие вошло в зонтичный термин agile development – «гибкая методология разработки». Сегодня это стандартная система в сотне стран (слово «гибкий» используется как собирательное понятие), и две трети всего программного обеспечения разрабатывается в соответствии с такой философией. Вероятнее всего, вы не далее как сегодня использовали что-нибудь, начиная от мобильного телефона и заканчивая поисковой системой, что было создано

[8] Галински Э. Я сам! Или как мотивировать ребенка на успех. – М.: Эксмо, 2010.

[9] Scrum в переводе с англ. – толкотня, схватка вокруг мяча (в регби). – *Прим. пер.*

на основе гибкой методологии разработки. Спустя некоторое время такие ведущие организации, как GE и Facebook, тоже начали применять ее в своей работе.

Во многих отношениях гибкость представляет собой часть более масштабной социальной тенденции к децентрализации власти. Бизнес-гуру Том Питерс говорил, что «гибкие организации преуспевают», потому как не связаны жесткими правилами. У них есть определенная свобода для того, чтобы создавать новые правила. Подобная эволюция происходила в семьях на протяжении десятков лет: власть перестала быть исключительно прерогативой отцов, ею начали обладать и матери, и все чаще – сами дети. Приверженцы гибкой методологии разработки неизбежно начали задаваться вопросом, могут ли семьи извлечь какую-то пользу из принципов этой системы.

– Я все чаще вижу людей, которые используют гибкий подход дома, особенно в отношениях с детьми, – заметил Джефф.

В то время их собственные дети уже выросли, но Джефф и его жена Арлин начали использовать эту систему для организации семейных уик-эндов. Они отвели меня в кухню и показали висевшую на стене гигантскую блок-схему, которая была поделена на три колонки: НАДО СДЕЛАТЬ, В ПРОЦЕССЕ, СДЕЛАНО. В левой колонке НАДО СДЕЛАТЬ супруги приклеивали стикеры с задачами – «накормить животных», «сходить за продуктами», «созвониться по скайпу с Вероникой». Когда кто-либо брался за конкретную задачу, самоклеящийся листочек перемещался из первой колонки во вторую, а когда задача была выполнена – в третью.

Благодаря наглядно представленным данным все члены команды могут следить за прогрессом остальных.

– Если у вас в доме есть похожая вещь для общего пользования, – сказал Джефф, – то я гарантирую: дел будет сделано вдвое больше. Ручаюсь.

Они обожают приводить в пример свой первый День благодарения, проведенный по новой системе.

– Мы собрались все вместе и составили список необходимых дел, – рассказала Арлин. – Купить еду, приготовить посуду, накрыть на стол. Затем мы разбились на небольшие команды для выполнения каждой отдельной задачи.

– Например, мы организовали команду, отвечающую за прием гостей, под началом девятилетнего ребенка, – добавил Джефф. – Когда звонили в дверь, он собирал остальных членов своей команды и бежал с ними в прихожую: «Привет! Мы так рады вас видеть! Позвольте нам взять ваши пальто!» Наши гости никогда не встречали столь теплого приема. Все согласились с тем, что это был лучший День благодарения в нашей жизни.

Но, естественно, и в этой системе случился сбой. Члены команды, накрывавшей на стол, никак не могли договориться между собой относительно того, как расположить карточки с именами. Одна из невесток предпочитала сидеть рядом со своим мужем, тогда как в семействе Сазерлендов пары обычно разделяли. Команда никак не могла прийти к консенсусу, и из-за этих споров стол стал камнем преткновения.

– В таких случаях гибкая методология разработки особенно эффективна, – заметил Джефф. – На следующий день на нашем обзорном совещании мы обсудили произошедшее. Сначала озвучили саму проблему: *команда не может договориться о том, как рассадить гостей,* а затем предложили решения для следующего семейного сбора: *мы можем сажать пары вместе, делить их или комбинировать как угодно.* Затем мы пришли к соглашению, которое заключалось в том, чтобы от раза к разу чередовать варианты.

Так какие же они вынесли уроки?

– И у Джеффа, и у меня было непростое детство, – ответила Арлин. – Наша первоочередная задача как родителей заключается в том, чтобы не выстраивать для наших детей такие же барьеры, какие наши родители выстраивали для нас.

– Вот здесь и вступает в дело методология, – подхватил Джефф. – Люди считают естественным жить в мире, где все дисфункционально. Но это не так. Мы должны быть удовлетворены своей жизнью. Все, что нужно для этого сделать, – устранить препятствия, делающие вас несчастными, и тогда вы станете намного счастливее. Вот как работает эта система.

В сущности, гибкая методология разработки помогает принять тот факт, что хаос и порядок существуют бок о бок. *Признав тот факт, что трудности неминуемо возникнут, а затем внедрив методику борьбы с этими трудностями, вы повысите свои шансы на то, что система – в данном случае ваша семья – будет работать исправно.*

Что вы забыли?

Подобной целью руководствовались Элеанор и Дэвид Старр, когда решили сделать так, чтобы всем в их доме жилось хорошо.

Первой проблемой, за которую они взялись, был утренний бедлам. Дэвид, который привык пользоваться информационной настенной доской на работе, предложил сделать такую дома. Семейство собралось вместе и составило утренний чек-лист, в котором было перечислено все, что дети должны успевать сделать до школы. Этот список повесили на стене в кухне. Он выглядел так:

Утренний чек-лист

1. Принять витамины или лекарства.
2. Съесть завтрак.
3. Принять душ или помыть лицо и шею.
4. Привести в порядок волосы.
5. Сделать утренние дела по дому.
6. Почистить зубы (две минуты).
7. Рюкзак, обувь и носки.

Что вы будете есть на ланч?

Что вы берете с собой в школу сегодня?

Что вы забыли?

Первые несколько недель никаких перемен не происходило. Дети пребывали в растерянности, все время спрашивали, что они должны делать, и жаловались.

– И каждый раз, когда они начинали топтаться на одном месте, – рассказывает Элеанор, – я просто говорила им: «Загляните в список». Через некоторое время я стала похожа на заезженную пластинку: «Загляните в список. Вы должны заглянуть в список». Постепенно дети начали сами смотреть в него без напоминаний. На это ушло около двух недель. Нам пришлось внести в чек-лист некоторые поправки. Самый младший не умел читать, поэтому мы придумали для него символы. Но в конечном итоге все получилось.

Еще как получилось! Оказавшись в кухне у супругов Старр в понедельник в шесть утра, через пять лет после того, как они ввели эту систему, я был поражен увиденным. Элеанор спустилась в кухню, сделала себе кофе и села в кресло. Она так и просидела там следующие полтора часа, а за это время двое ее старших детей спустились вниз, сверились с чек-листом, приготовили себе завтрак, снова бросили взгляд на список, упаковали ланч, заглянули в чек-лист, перезагрузили посудомоечную машину, подошли к чек-листу, накормили животных, заглянули в чек-лист в последний раз, затем собрали вещи и отправились на автобусную остановку.

Когда я спросил, зачем они так часто заглядывали в список, Элеанор объяснила, что спросонья им так комфортнее.

После того как старшие дети ушли из дома, спустились двое младших и проделали все то же самое, только обязанности по дому у них были иные. Теперь Элеанор могла сосредоточиться на приятной части материнства – расспросить детей о грядущих экзаменах, утешить их, приласкать и подбодрить. Поразительная динамика в семье! Такого я еще никогда не видел.

Я сказал Элеанор, как это меня впечатлило, но разочарованно добавил, что подобная система никогда не приживется в моем доме: нашим девочкам нужен неусыпный контроль, к тому же они никогда не бросят свои занятия и не пойдут сверяться с чек-листом. Элеанор посмотрела на меня с сочувствием:

– И я думала так же. Я просила Дэвида не лезть с его рабочим реквизитом ко мне в кухню. Но я ошибалась.

Дэвид просиял и добавил:

– Человек от этого испытывает невероятное удовлетворение. – Он нарисовал в воздухе галочку. – Даже взрослые обожают делать это на работе. А дети просто в восторге!

Итак, благодаря утреннему чек-листу преобразилась одна из самых проблемных областей в их жизни. Но еще более существенная трансформация произошла, когда они применили другой принцип гибкой методологии разработки.

«Что было хорошего в нашей семье на этой неделе?»

Сразу после ужина вечером в воскресенье десятилетний Боуман плюхнулся на стул в кухне и застучал руками по столу, изображая барабанную дробь. Это был сигнал к началу семейного собрания. Постепенно все остальные члены семьи уселись за стол и тоже принялись отбивать ритм. Два старших мальчика подрались за стул. Изабель отобрала у Боумана конфету, которую тот выхватил у нее из рук.

– Вы двое, перестаньте, – сказал Дэвид.

Когда все угомонились, он задал первый вопрос:

– Что было хорошего в нашей семье на этой неделе?

Ключевая идея гибкой методологии разработки – это то, что жизнь постоянно меняется, и мы должны самоорганизовываться так, чтобы иметь возможность реагировать на изменения оперативно. Центральный элемент программы – еженедельное обзорное собрание, построенное на принципе «контроль и адаптация». Традиционно задаются три вопроса: 1) Что сделано с момента предыдущего еженедельного собрания? 2) Что будет сделано к следующему собранию? 3) Есть ли какие-то проблемы, мешающие работе или замедляющие ее, в решении которых вам нужна помощь?

Супруги Старр несколько модифицировали эти три вопроса для своего семейного собрания.

1 *Что было хорошего в нашей семье на этой неделе?*

2 *Что мы могли бы улучшить?*

3 *Над чем мы будем работать на следующей неделе?*

Меня поразило то, как охотно дети отвечают на вопросы. Когда их спросили, что было хорошего, Каттер ответил, что все отлично справились с делами по дому; Мейсон ответил, что они с Боуманом придумали хорошее решение, когда сломался триммер для газона; Элеанор заметила, что они с Мейсоном стали меньше ссориться.

Ответы на второй вопрос: «Что мы могли бы улучшить?» – были еще более показательными. Один ребенок сказал, что в списке дел по дому возникла путаница; другой – что справляться с вечерними задачами становится все сложнее. Элеанор отметила, что дети забыли о правиле не смотреть телевизор в будни, а Дэвид заключил, что в целом члены семьи слишком часто перебивали друг друга.

Но действительно невероятные вещи стали происходить, когда они перешли к последнему вопросу: «Над чем мы будем работать на следующей неделе?» Дэвид перечислил все пункты из списка требуемых «улучшений», и члены семьи проголосовали за то, чтобы сфокусироваться на двух из них: ограничить просмотр телевизора и избавиться от перебивания. Затем дети предложили возможные способы контроля за временем, проводимым перед телевизором. Как насчет секретного пароля? Слишком сложно – решили они. Что если просто договориться следовать правилу? Недостаточно жесткая мера. А может, приклеить специальный знак на все телевизоры? «Только если он будет не очень уродливым», – попросила мама. Не проблема; двум детям дали задание придумать знаки.

Далее перешли к вопросу о перебивании, и один ребенок выступил со смелым предложением. Отжимания! Всем эта идея понравилась, но сколько их должно быть? Два? Десять? Пять? Остановились на семи, но возник еще один вопрос: кто должен решать, когда наказание действительно необходимо? И снова появилось решение: один родитель или два ребенка. Чтобы продемонстрировать, как это работает, все четверо упали на пол и начали считать отжимания.

В своей статье «Гибкие практики для семей» Дэвид подчеркнул важнейшие различия между использованием методологии на работе и дома. Сотрудникам платят за то, чтобы они следовали системе, а членам семьи – нет. Сотрудников можно уволить, а детей – нет.

И все же, как утверждает Дэвид, главное преимущество в обеих областях жизни одинаково: гибкая методология дает механизм для коммуникации. «Почему работает система с семейными совещаниями? Потому что они проводятся в установленное время и нацелены на то, чтобы привлечь внимание к конкретным поступкам. Если вы не обсуждаете проблемы в спокойной обстановке, ваши планы по улучшению семейной жизни никуда не приведут».

Добро пожаловать на наше семейное собрание

Вернувшись домой, я рассказал Линде о том, как работает гибкая методология в семье. После того как доклад Дэвида появился онлайн, его попросили провести несколько семинаров в рамках компьютерных конференций, специализированная пресса подхватила новые идеи, и они начали распространяться с невероятной скоростью. По всей стране стали создаваться блоги на эту тему; опубликовали практическое руководство. Линда была настроена скептически, но согласилась попробовать в деле по меньшей мере некоторые из техник.

Первое, с чем мы решили поэкспериментировать, – это утренний чек-лист. Утро в нашем доме было кромешным адом с воплями, угрозами, слезами и истериками – и это только со стороны взрослых! Мы сели вместе с девочками и рассказали им о нашем плане, а заодно донесли до них новость, что они теперь уже достаточно большие для того, чтобы заправлять кровати по утрам. Мы составили список, соорудили постер, чтобы все это выглядело более привлекательно. Когда я упомянул, что хочу, чтобы все были повеселее по утрам, девочки добавили к списку фразу, которую слышали от своих двоюродных братьев: «Восторг, веселье, класс!» Мы повесили чек-лист рядом с кухней.

Составляя этот список, я преследовал цель уменьшить нашу утреннюю сумятицу хотя бы на 20 %. Но только за первую неделю хаос сократился наполовину. Я был ошарашен. В особенности я заметил, что девочки были строги по отношению к самим себе и не ставили галочки в тех случаях, если этого не заслужили. Вместо галочек частенько появлялись хмурые смайлики. Линда тоже была под впечатлением, и я видел, что она стала снисходительнее относиться к тем эксцентричным идеям, которые я тащил домой. Разумеется, система не была совершенной. Ни я, ни Линда днями напролет не копались в социологических исследованиях, но я не уставал напоминать себе, что Старры начали на пять лет раньше и их дети были намного старше.

	Понедельник	Вторник	Среда	Четверг	Пятница
Одеться	✓	✓	✓	✓	✓
Заправить постель	✓	✓	✓	✓	✓
Открыть жалюзи	✗	✗	✓	✓	✗
Накрыть на стол	✓	✓	✓	✓	✓
Выпить молоко	✓	✓	✓	✓	✓
Принять витамины	✓	✓	✓	✓	✓
Убрать со стола	✓	✓	✓		✓
Почистить зубы	✓	✓	✓		✓
Собрать рюкзаки	✓	✓	✓	✓	✓
Пальто/Варежки	✗	✓	✓	✓	✓
Восторг, веселье, класс!	✓	✓	✓	✓	✓

Через месяц наши девочки освоились, и их рвение несколько ослабело. Мы то и дело возвращались назад, и нам приходилось прибегать к привычным фразам вроде «Поторопись, надень ботинки», «Найди свои варежки, мы опаздываем». Несколько раз я даже забы-

вал распечатать список. Через три месяца мы устроили пересмотр чек-листа. Мы позволили девочкам изменить формулировку некоторых пунктов, другие убрали совсем (как, например, «одеться»), третьи переставили местами и провели эксперимент с бонусными баллами. Наконец мы решили, что уже достаточно уверенно владеем гибкой методологией разработки, чтобы перейти к главному эксперименту.

Но наше первое семейное собрание оказалось далеко не таким эффективным, как утренний чек-лист.

Начали мы отлично – позаимствовали у семьи Старр идею с отбиванием барабанной дроби. Затем разыграли одну из моих любимых сценок, когда один человек говорит «ма», то быстрее, то медленнее, а затем замирает и произносит: «Добро пожаловать на наше семейное собрание».

И наконец, мы поставили три вопроса:

1 *Что хорошего произошло в твоей жизни на этой неделе?*
2 *Что пошло не так?*
3 *Над чем ты будешь работать на следующей неделе?*

Вот тут-то и начались проблемы. Тайби пожаловалась, что начали не с нее. Иден заметила, как сильно ей нравится детский праздник, который, похоже, никому кроме нее не нужен. Я посмотрел на Линду и увидел, что она листает каталог. Плохо, очень плохо. По прошествии нескольких недель и нескольких в равной степени невразумительных бесед я позвонил Дэвиду.

– Ты фокусируешь внимание совсем не на том, – сказал он. – Цель собрания – не говорить о каждом из вас как об индивидуальности, а сосредоточиться на том, насколько хорошо вы функционируете вместе как семья.

Он был прав. Мы никогда не обсуждали самое главное: *как* быть семьей. Мы переформулировали вопросы:

1 *Что хорошего произошло в нашей семье на этой неделе?*
2 *Что пошло не так?*
3 *Над чем мы будем работать на следующей неделе?*

И вдруг наши дочери стали говорить совершенно удивительные вещи. Ценной информации в сказанном ими было немного – нас потряс сам факт, что они это говорят. Что хорошего произошло в нашей семье? «Мы больше не боимся кататься на велосипеде». – «Мы намного лучше заправляем постели, без напоминаний». – «Мы мыли тарелки». Что пошло не так? «Мы вовремя не сдали задания по математике». «Мы не встречали гостей у двери, как просила мама».

Как и большинство родителей, мы считали своих дочерей чем-то вроде Бермудского треугольника – черной дыры, в которую проваливаются наши слова, но обратно ничего не всплывает, по крайней мере ничего обнадеживающего. Семейное собрание стало для нас тем самым окном в их сокровенные мысли.

На этом достижения не закончились. Вскоре девочки начали адресовать свои комментарии не только друг другу, но и нам. Что пошло не так? «Папа слишком много кричал с утра». – «Мама, ты забыла купить молока, поэтому мы не ели гренки, как ты обещала». Что хорошего было на этой неделе? Иден: «Я помогла Тайби сделать домашнюю работу». Тайби: «Мы заботились об Иден, когда она болела». Кто мог подумать, что они настолько сознательны!

Самые приятные моменты наступали, когда мы переходили к вопросу, над чем мы будем работать на следующей неделе. К моему великому удивлению, девочкам особенно нравилась эта часть. Они предлагали пункт за пунктом. Списки получались такими длинными, что нам

пришлось искать способ отсеять лишнее. Мы разработали систему голосования, которую я назвал «олимпийской», по аналогии с той, что использовали при выборе города – места проведения Олимпийских игр. Все голосовали за импонирующие им пункты, а затем мы исключали те, которые набрали наименьшее число голосов, и так раунд за раундом, пока не оставалось два пункта-победителя. Затем девочки сами предлагали, какие будут поощрения и наказания. Поздороваешься с пятью людьми на этой неделе – получишь дополнительные десять минут на чтение перед сном. Ударишь кого-нибудь – и лишишься десерта на месяц. Мы с Линдой считали, что в последнем случае недели будет достаточно, но наши дочери оказались в этом плане маленькими тиранами: нам неизменно приходилось смягчать придуманные ими наказания.

Разумеется, был некий разрыв между невероятной зрелостью, которую демонстрировали девочки во время этих 20-минутных собраний, и их реальным поведением в последующие дни. Но это не сильно нас беспокоило. Мы с Линдой испытывали такое чувство, словно прокладывали подземный электрический кабель, благодаря которому через много лет в их мире будет свет. Два года спустя воскресными вечерами мы все еще проводили семейные собрания. Линда начала причислять их к самым ценным моментам, которые она переживала как мать.

Гибкий семейный манифест

Так что же мы почерпнули из гибкой методологии разработки?

Слово agile, означающее «гибкий», вошло в бизнес-лексику 13 февраля 2001 г. Джефф Сазерленд и 16 других разработчиков встретились в Юте, чтобы найти общий язык по ряду новых техник, набиравших в то время популярность. Обсуждение длилось два дня без перерывов. В конечном итоге один из совещавшихся встал и сказал: «Есть ли что-то, относительно чего мы можем прийти к согласию?» Менее чем через час у них был бюллетень из 12 пунктов. Они назвали его «Манифест гибкой методологии разработки программного обеспечения». С тех пор он был переведен на 58 языков.

Я видел, как работают приемы, основанные на гибкой методологии разработки, на примере многочисленных семейств, и считаю, что пришло время разработать «Гибкий семейный манифест». Предлагаю включить в него пять положений.

1 *Имейте в виду, что решения существуют*. Я впервые услышал о гибкой методологии от одной своей знакомой в Кремниевой долине, когда обратился к ней однажды в канун Нового года с вопросом, известно ли ей хоть что-нибудь, что может помочь моей семье. Идеи гибкой методологии разработки заставили меня поверить в то, что есть сотни подобных инноваций, которые можно найти в совершенно неожиданных местах и которые могут помочь стать счастливее многим семьям. Для того чтобы улучшить в них обстановку, нужно говорить не только с семейными терапевтами. Мы можем пообщаться с любым человеком, специализирующимся на слаженной работе групп. Это стало главным посылом данного проекта. Решения существуют – нам лишь нужно их отыскать.

2 *Наделяйте детей правами*. Как родители мы инстинктивно отдаем детям приказы. Мы думаем, что лучше знаем; это проще; да и у кого есть время на споры? Кроме того, обычно же мы оказываемся правы! Семья – одна из наиболее «каскадных» систем. Но, как вскоре обнаруживают все родители, повторять детям одно и то же раз за разом – не всегда лучшая тактика. Самый главный урок, который мы можем вынести из гибких практик, – постараться как можно чаще менять направление этого каскада. Пусть ваши дети сыграют роль в своем собственном воспитании.

Пользу такого подхода подтверждают и недавние исследования человеческого мозга. Ученые из Калифорнийского университета и других научных учреждений обнаружили, что у детей, которые планируют свое время, ставят еженедельные цели и оценивают свою работу,

укрепляются префронтальная кора и другие отделы мозга, а в результате улучшается когнитивный контроль. Эти так называемые организационные навыки помогают детям научиться самодисциплине, дают им умение избегать отвлекающих факторов и взвешивать все за и против, принимая какое-либо решение.

Самостоятельно выбрав себе меру наказания, дети внутренне более нацелены на то, чтобы его избежать, а выбирая себе поощрение, сильнее заинтересованы в том, чтобы его получить. Позвольте детям принять участие в своем воспитании.

Вот еще один из уроков, усвоенных мной из гибкой методологии: когда я встречаю знакомых, которые пользуются чек-листами – списками дел по дому, расписаниями, тратами на карманные расходы, я задаю им вопрос, кто ставит галочки – взрослые или дети. Ответ неизменный – взрослые. Но наука утверждает, что есть способ получше. Чтобы достичь максимальной пользы, позвольте детям самим отмечать решенные задачи. Так они станут сознательнее. Даже если такой подход не всегда эффективен, он прививает детям навык решения проблем, а этот навык они пронесут через всю свою жизнь.

Как сформулировала Элеанор Старр, «моя единственная цель – вырастить детей дееспособными взрослыми людьми. Я не хочу, чтобы, поступив в колледж, они звонили мне каждый день. Мне хочется, чтобы к тому времени каждый из них уже мог самостоятельно принимать решения».

3 *Помните, что родители не являются непогрешимым идеалом*. Родители инстинктивно стремятся выглядеть всезнающими в глазах своих детей. Мы принуждаем себя быть людьми, у которых на все есть ответ, компетентными во всех вопросах, мистером или миссис «Реши-Это». Но существует масса доказательств того, что такая модель лидерства уже не является оптимальной. В 2012 г. ученые из Массачусетского технологического института опубликовали в *Harvard Business Review* революционный труд о секретах успешных команд. Они наблюдали за небольшими группами людей, работающих в разных сферах деятельности на разных континентах, и пришли к выводу, что в самых эффективных командах нет доминирующего харизматичного лидера. Члены успешной команды обсуждают все вопросы как с ним, так и друг с другом; они регулярно проводят собрания, на которых все высказываются в равной мере.

Звучит знакомо? «Крайне важно, – сказал мне Дэвид Старр, – чтобы детям на семейных собраниях позволялось говорить все что угодно, даже о взрослых. Если я, вернувшись из командировки, с трудом вхожу в привычное русло или если мама на этой неделе была к ним не слишком добра, у них есть право выразить свое недовольство. Однажды я сорвался на Боумане, и это всплыло на собрании: другие дети дали мне понять, что мое поведение было неприемлемым. Это дало максимально возможный эффект».

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, купив полную легальную версию на ЛитРес.

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