

# 12+ ОПЕРАЦИЯ «НЕДОРОСЛЬ»

Как воспитать мужчину  
с недоношенным «хочу»



ПАВЕЛ ЖДАНОВ

**Павел Жданов**

**Операция «Недоросль».**

**Как воспитать мужчину**

**с недоношенным «хочу»**

*<https://litres.ru/74401807>*

*ISBN 9785007114110*

**Аннотация**

Два часа ночи. Свет из-под его двери. А на «чего ты хочешь?» — ледяное: «Не знаю. Наверное, ничего».

Это не лень. У этого есть имя — недоношенное хочу: желание, которому не дали dozреть, потому что кто-то рядом всегда успевал сделать всё за него.

Автор показывает: чинится это не разговорами с сыном, а одним конкретным действием родителя — какой бы ни была семья. Каким и когда — внутри.

Без осуждения. Для тех, кто хочет увидеть механизм, а не искать виноватого.

# Содержание

|                                                       |    |
|-------------------------------------------------------|----|
| ОПЕРАЦИЯ «НЕДОРОСЛЬ»                                  | 6  |
| ГЛАВА 1. АВТОМАТ ВЫБИВАЕТ РАНЬШЕ,<br>ЧЕМ ОН ПАДАЕТ    | 7  |
| ПУСТОТА, У КОТОРОЙ ЕСТЬ ИМЯ                           | 9  |
| ТЫ УЖЕ ЗНАЕШЬ ЭТУ НОЧЬ                                | 12 |
| ТЫ НЕ ОДНА В ЭТОЙ КОМНАТЕ                             | 14 |
| ПОЧЕМУ Я ГОВОРЮ «АВТОМАТ», А НЕ<br>«ХАРАКТЕР»         | 15 |
| СОБИРАТЕЛЬНЫЙ ОБРАЗ: ИРИНА И<br>МАТВЕЙ                | 17 |
| ГОЛОС ВНУТРИ ТЕБЯ, КОТОРЫЙ<br>СЕЙЧАС ВОЗРАЖАЕТ        | 19 |
| ЭТО НЕ ХАРАКТЕР. У ЭТОГО ЕСТЬ<br>ПРИЧИНА              | 20 |
| НЕСТАНДАРТНАЯ МЫСЛЬ, О КОТОРОЙ<br>РЕДКО ГОВОРЯТ ВСЛУХ | 22 |
| ЧТО ГОВОРЯТ ТЕ, КТО ИЗУЧАЛ ЭТО<br>ГЛУБЖЕ НАС С ТОБОЙ  | 23 |
| ПЕРВЫЙ ШАГ БЕЗ ГЕРОИЗМА: ДНЕВНИК<br>ВМЕШАТЕЛЬСТВ      | 25 |
| ГЛАВА 2. ТЫ НЕ ПЛОХАЯ МАТЬ. МЕТОД<br>БЫЛ НЕ ТОТ       | 27 |
| МИФ №1: «ПРОСТО ОТДАЙТЕ В                             | 28 |

|                                                           |    |
|-----------------------------------------------------------|----|
| АРМИЮ — ТАМ ИЗ ЛЮБОГО СДЕЛАЮТ<br>МУЖЧИНУ»                 |    |
| МИФ №2: «ЕМУ ПРОСТО НУЖЕН<br>РЕМЕНЬ / ЖЁСТКАЯ ДИСЦИПЛИНА» | 30 |
| МИФ №3: «САМ ВИНОВАТ —<br>ИЗБАЛОВАЛИ, ХАРАКТЕР ТАКОЙ»     | 32 |
| ПОЧЕМУ ЭТО ВАЖНО ПОНЯТЬ ИМЕННО<br>СЕЙЧАС                  | 35 |
| ЕСЛИ ТЫ СЕЙЧАС СО МНОЙ СПОРИШЬ                            | 36 |
| ЧТО ГОВОРЯТ ТЕ, КТО СМОТРЕЛ НА ЭТО<br>ГЛУБЖЕ              | 37 |
| Конец ознакомительного фрагмента.                         | 38 |

# **Операция «Недоросль» Как воспитать мужчину с недоношенным «хочу»**

**Павел Викторович Жданов**

© Павел Викторович Жданов, 2026

ISBN 978-5-0071-1411-0

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

# ОПЕРАЦИЯ «НЕДОРОСЛЬ»

*Как воспитать мужчину с недоношенным «хочу»*

# ГЛАВА 1. АВТОМАТ ВЫБИВАЕТ РАНЬШЕ, ЧЕМ ОН ПАДАЕТ

*(Стадия 1 — Узнавание)*

Пока ты читаешь эти строки, в соседней комнате, возможно, горит экран.

Твой сын не «ленится». То, что ты называешь ленью, — это нервная система, которая ни разу в жизни не встретила ситуацию, где нужно было бы поступить иначе. Не потому, что таких ситуаций не было. А потому, что каждый раз, когда такая ситуация появлялась — экзамен, который он мог провалить, долг, который мог зависнуть, конфликт, который мог остаться неразрешённым, — кто-то рядом успевал зайти и отменить последствие раньше, чем оно случалось.

Этот «кто-то» — не он.

Это не метафора о характере. Это как устройство электрической цепи. У современного парня 14—20 лет мозг физически достраивается не разговорами и не нотациями — а реальными ставками: ситуациями, где есть риск, усилие и по-настоящему неотменённое последствие. Каждый раз, когда взрослый рядом отменяет последствия «из любви», он не воспитывает. Он в буквальном смысле выключает автомат за секунду до того, как по проводке должно было пройти повышенное напряжение — то самое напряжение, которое до-

страивает те самые контуры мозга, что отвечают за взрослое, ответственное поведение.

Ты не сделала ничего плохого. Ты сделала то, что делает хороший, любящий, ответственный автомат: сработала (отключила напряжение) на долю секунды раньше удара. Проблема в том, что за восемнадцать лет автомат срабатывал так часто, что проводка так и не научилась держать повышенное напряжение сама.

# ПУСТОТА, У КОТОРОЙ ЕСТЬ ИМЯ

Есть вещь пострашнее лени, и ты наверняка уже с ней столкнулась. Лень — это когда «хочу, но не делаю». А что делать с другим ответом, тем самым, ледяным: «не знаю, наверное, ничего»? Это не лень. Это пустота там, где вообще-то должно быть желание.

Вот что редко говорят вслух: желание — не то, с чем человек рождается в готовом виде, как цвет глаз. Желание — это навык, и он выращивается по одной и той же схеме — всегда одними и теми же четырьмя тактами. Сначала — **разрыв**: между тем, что есть, и тем, чего пока нет, открывается зазор. Потом — **выдержка**: человек какое-то время остаётся в этом зазоре один, и именно тогда безличная нехватка превращается в *своё*, живое, тянущее чувство. Потом — **действие**: он сам, своими руками закрывает разрыв, потому что тот стал невыносим для него. И только потом — **присвоение**: закрыв разрыв сам, человек получает не просто результат, а совершенно особое чувство «это моё, потому что я сам этого захотел». Именно из тысяч таких завершённых циклов и строится со временем способность вообще хотеть — не эту конкретную вещь, а само умение хотеть чего бы то ни было.

Теперь смотри, что происходит, когда автомат выбивает на втором такте — во время выдержки, до того, как разрыв успел стать своим. Цикл обрывается не в конце, а почти в

начале. И это не ослабляет желание — это не даёт ему родиться. Не слабое хочу. Не подавленное хочу. **Недоношенное хочу** — оборванное на середине созревания, тысячи раз подряд, на протяжении всего детства.

Когда родитель слышит в ответ на «чего ты вообще хочешь» честное «не знаю, наверное, ничего» — это не бунт, не защита и не грубость. На этом месте действительно ничего нет, потому что ни одно желание там ни разу не донашивалось до срока.

## ЧЕТЫРЁХТАКТНЫЙ ЦИКЛ ЖЕЛАНИЯ



*Четырёхтактный цикл желания: разрыв, выдержка, действие, присвоение — и точка, где автомат обрывает цикл*

# ТЫ УЖЕ ЗНАЕШЬ ЭТУ НОЧЬ

Два часа ночи. Полоска света из-под его двери — тонкая, ровная, будто она там всегда была и будет. Ты лежишь и слушаешь: тихий стук клавиш, иногда сдержанный смешок, иногда резкое «да блин» — что-то не получилось в игре. Не в жизни. В игре.

Ты знаешь, что если сейчас встанешь и постучишь — будет одно из двух. Либо тишина и щелчок выключенного монитора, притворное «уже сплю», либо раздражённое, ледяное «что ещё» сквозь дверь, которое сразу отбивает желание говорить дальше.

Утром — семь часов, ты стоишь у его двери третий раз за пятнадцать минут. «Вставай, опоздаешь». Молчание. Потом — глухое, из-под одеяла: «Отстань». Ты идёшь на кухню, и там — гора тарелок с вечера, немытая кружка, крошки на столе, которые он не убрал и ты в этот раз решила не убирать из принципа, но убрала всё равно, потому что иначе к вечеру будет ещё хуже.

И вот здесь, между грязной кружкой и закрытой дверью, у тебя в голове на долю секунды вспыхивает картинка, от которой сжимается живот: он такой же — в двадцать пять. Тот же диван. Те же наушники. Только волосы немного поредел, и уже не спросишь так же спокойно «когда в институт», потому что институт давно закончился — или даже не начи-

нался.

Я знаю, что ты сейчас читаешь это не как отвлечённую теорию. Я знаю, что ты уже прокручивала эту картинку не раз, ночью, когда все спят, а ты — нет. Я знаю, что где-то внутри уже сидит вопрос, который страшно произнести вслух даже самой себе: «Это я его такого вырастила?»

Дай мне сначала ответить тебе на этот вопрос — а уже потом мы разберёмся, что делать.

# ТЫ НЕ ОДНА В ЭТОЙ КОМНАТЕ

По данным американского бюро переписи населения, на 2024 год каждый третий взрослый в возрасте от 18 до 34 лет живёт хотя бы с одним из родителей — и речь далеко не всегда о временных финансовых трудностях. В России, по данным ВЦИОМ, доля молодых людей 18—24 лет, увлечённых видеоиграми, выросла с 40% в 2019 году до 56% в 2022-м, и каждый пятый из них играет ежедневно. В 2026 году ситуация, по всей видимости, только усугубилась. Это не единичная «твоя» семейная драма. Это массовое, статистически видимое явление — у него даже есть отдельное название в западной психологии: «failure to launch», неспособность совершить переход во взрослую самостоятельную жизнь. Исследователи, которые изучают это явление, отмечают: оно чаще встречается именно у молодых мужчин, а не у девушек того же возраста.

Это не делает твою боль меньше. Но это снимает с неё одну лишнюю тяжесть: ты не единственная мать, которая стоит у закрытой двери в семь утра. Ты — часть массового, изученного, объяснимого процесса. А то, что можно объяснить, — можно и изменить.

# ПОЧЕМУ Я ГОВОРЮ «АВТОМАТ», А НЕ «ХАРАКТЕР»

Представь обычный электрический щиток в квартире. Когда через проводку идёт слишком большой ток — автомат срабатывает, отключает линию, защищает дом от короткого замыкания. Это правильная, нужная функция — до определённого момента.

А теперь представь, что автомат настроен так чувствительно, что выбивает не при коротком замыкании, а при любой минимально повышенной нагрузке. Стиральная машина — выбило. Чайник — выбило. Утюг — выбило. В доме годами не может работать больше одного прибора одновременно, потому что проводка ни разу не выдерживала настоящей нагрузки — и не потому, что она слабая по своей природе, а потому, что её никогда не проверяли под напряжением.

Ребёнок, растущий рядом с таким «сверхчувствительным» родителем-автоматом, находится в похожем положении. Не потому, что он плохо спроектирован. А потому, что каждый раз, когда в его жизни должна была пройти повышенная нагрузка — трудность, риск, наступить неприятное, но настоящее последствие, — родитель, из любви, из тревоги, из чувства долга, отработывал раньше и обесточивал ситуацию. Двойка превращалась в разговор с учителем «войдите в положение». Ссора с другом решалась звонком его

матери. Забытые деньги на телефоне — тут же пополнялись. Проспанный будильник — тут же исправлялся криком под дверью, а не последствием опоздания.

Каждое такое срабатывание было отдельно оправданным, разумным, любящим решением. И вместе они дали один и тот же результат: проводка, которая ни разу не выдержала напряжение сама.

Есть у этого и вторая сторона, ботаническая. Растение, которое всю жизнь простояло в теплице — при постоянной температуре, без ветра, без перепадов, — вырастает с тонким, неокрепшим стеблем. Не потому, что семя было слабым. А потому, что стеблю ни разу не пришлось сопротивляться нагрузке — а именно сопротивление и делает стебель толще и крепче. Садоводы это знают и специально «закаляют» рассаду перед высадкой в грунт: выносят на холод, подставляют под ветер, заставляют бороться — иначе растение погибнет в первый же день на улице.

Мы, не желая того, выращиваем своих сыновей в комнатной температуре круглый год.

# СОБИРАТЕЛЬНЫЙ ОБРАЗ: ИРИНА И МАТВЕЙ

*(Собираательный образ, составленный на основе типичных сюжетов, которые встречаются в десятках похожих семейных историй.)*

Ирине сорок семь. Разведена восемь лет назад, растит Матвея одна — отец видится с сыном по праздникам и присылает деньги, но в остальном родительство физически лежит на ней. Матвею семнадцать. В комнате у него пахнет вчерашней лапшой быстрого приготовления и слегка прогретым системным блоком — этот запах Ирина узнаёт с закрытыми глазами, потому что чувствует его каждый раз, заходя убрать посуду.

В восьмом классе у Матвея не задалось с алгеброй. Ирина, сама неплохо считавшая в школе, села с ним рядом на три вечера, потом — на все вечера подряд, потом стала сама звонить учительнице и просить пересдачу, потом — репетитора, которого сама же и оплачивала, сама записывала на занятия, сама следила, чтобы он не прогулял. Матвей закончил восьмой класс без троек по алгебре. Ирина запомнила это как маленькую победу.

Она не заметила момент, когда «помочь один раз» превратилось в «решать за него каждый раз, когда становится трудно». Не заметила, потому что каждое отдельное реше-

ние было правильным. Никто не замечает щелчок автомата, который срабатывает на долю секунды раньше — слышно только тишину, в которой не было того самого «удара», которого он должен был испугаться и из которого должен был сделать вывод сам.

К десятому классу Матвей перестал сам следить за дедлайнами — зачем, если мама всё равно напомним, а если не успеет напомнить, всё равно как-то разрулит с учителем. К выпускному он не выбрал, куда поступать, — ждал, когда мама скажет, куда «лучше». Она сказала — на экономический, «на всякий случай, вдруг пригодится». Он поступил, отучился один семестр без единого предмета, который был бы ему интересен, и тихо перестал ходить на пары где-то в ноябре. Ирина узнала об этом в феврале, когда пришло письмо об отчислении.

В тот вечер она впервые прямо спросила его: «Матвей, чего ты вообще хочешь?» И он, глядя мимо неё в экран телефона, ответил ровно, без вызова, без злости — и от этого стало ещё страшнее: «Не знаю. Наверное, ничего».

Он не врал. На этом месте у него правда ничего не было — потому что ни разу за все эти годы желанию не дали дозреть до конца.

*(Мы вернёмся к Ирине и Матвею через две главы — и ты увидишь, в какой именно момент восьмого класса на самом деле выключился тот автомат, который решил всё, что случилось дальше.)*

# ГОЛОС ВНУТРИ ТЕБЯ, КОТОРЫЙ СЕЙЧАС ВОЗРАЖАЕТ

Возможно, ты сейчас думаешь: «Это всё красиво звучит, но у нас другая ситуация. У меня муж вообще не участвует. У нас были реальные, объективные трудности — развод, переезд, болезнь. Мой ребёнок не такой, как этот собирательный Матвей, у него всё серьёзнее».

Я слышу это возражение в каждой семье, с которой работаю. Контур, о котором мы говорим, не спрашивает про обстоятельства. Он одинаково собирается и в полной семье, и в неполной, и при живом участии отца, и при его полном отсутствии, и после развода, и без развода. Обстоятельства влияют на то, *почему* родитель начал выключать автомат раньше времени — тревога, вина, усталость, желание компенсировать отсутствие второго родителя. Но сам механизм — гиперопека, которая не даёт нагрузке дойти до сына, — работает одинаково в любых декорациях. Именно поэтому следующие семь глав написаны так, чтобы подойти к твоей семье, какой бы «особенной» она тебе ни казалась.

# ЭТО НЕ ХАРАКТЕР. У ЭТОГО ЕСТЬ ПРИЧИНА

Ещё в середине двадцатого века психолог Мартин Селигман в своих экспериментах показал: если живое существо неоднократно оказывается в ситуации, где от его собственных действий ничего не зависит — исход всё равно определяет кто-то извне, — оно постепенно перестаёт даже пытаться действовать самостоятельно, даже когда возможность что-то изменить появляется. Это явление называли выученной беспомощностью. Ключевое слово здесь — «выученной»: не врождённое качество характера, а результат многократно повторённого опыта «от меня всё равно ничего не зависит».

Ровно то же самое происходит с подростком, каждое усилие которого либо подхватывается, либо отменяется взрослым раньше, чем успевает довести дело до конца. Его нервная система, если утрировать, делает совершенно логичный вывод: «зачем напрягаться, если результат всё равно не зависит от меня одного». Это не лень в бытовом смысле слова. Это выученная, обоснованная опытом стратегия экономии сил — просто применённая не туда, куда нужно ему для взрослой жизни.

А вот исследования по мотивации — в первую очередь работы психологов Эдварда Деси и Ричарда Райана о теории самодетерминации — показывают: устойчивая, внутренняя

мотивация человека держится на трёх опорах — ощущении автономии (я сам решаю), ощущении компетентности (у меня получается) и ощущении связи с другими людьми (меня видят и принимают). Гиперопека методично разрушает первую опору: если за тебя решают, чему учиться, куда поступать и как разруливать конфликты, — ощущению «я сам» просто неоткуда взяться. А без него не держится ни компетентность, ни цель, ни то, что мы называем «горящими глазами».

Вот почему разговоры, мотивационные лекции и даже искренние крики «соберись, ты можешь больше» почти никогда не работают долго. Они пытаются включить мотивацию словами — там, где она физически не может включиться, пока не появится реальная автономия, за которую придётся реально отвечать.

# НЕСТАНДАРТНАЯ МЫСЛЬ, О КОТОРОЙ РЕДКО ГОВОРЯТ ВСЛУХ

Большинство родительских книг и советов идут в одну сторону: как ещё лучше помочь, ещё внимательнее наставить, ещё вовремя подстраховать. Специалисты, которые годами работают с семьями в похожем контуре, всё чаще приходят к обратному, контринтуитивному выводу: иногда единственный работающий шаг — это спланированное, осознанное отсутствие помощи там, где раньше она приходила автоматически. Не наказание. Не демонстративное безразличие. Именно спланированное отсутствие спасения в тех точках, где сын способен сам справиться с последствием — и где родитель годами не давал ему этого шанса.

Это не про то, чтобы разлюбить или отстраниться. Это про то, чтобы наконец позволить проводке хоть раз выдержать напряжение самой — и увидеть, что она способна выдержать больше, чем казалось.

# ЧТО ГОВОРЯТ ТЕ, КТО ИЗУЧАЛ ЭТО ГЛУБЖЕ НАС С ТОБОЙ

Психиатр и исследователь травмы Бессел ван дер Колк много писал о том, что тело и нервная система запоминают опыт гораздо надёжнее, чем запоминают слова, — и потому изменить закреплённый в теле паттерн (устойчиво повторяющийся способ реагировать в похожих ситуациях, который человек однажды усвоил и с тех пор воспроизводит почти автоматически) одними разговорами почти никогда не получается, нужен новый прожитый опыт.

Психолог развития Гордон Ньюфелд, изучавший привязанность между родителями и подростками, обращал внимание на парадокс: чем сильнее взрослый тревожится за ребёнка и старается предугадать каждую его трудность, тем меньше у ребёнка остаётся собственного пространства, чтобы натренировать самостоятельность, — забота, доведённая до предела, начинает работать против того результата, ради которого она задумывалась.

А ещё раньше психоаналитик Бруно Беттельхайм писал о том, что настоящая независимость ребёнка рождается не из отсутствия трудностей, а из накопленного опыта преодоления посильных, реальных трудностей — и что оберегать от всех трудностей значит на самом деле оберегать от взросления.

Разные авторы, разные десятилетия, а вывод по сути один: не разговор меняет контур. Меняет его новый, реально прожитый опыт, в котором родитель впервые за долгое время не встал между сыном и последствием.

# ПЕРВЫЙ ШАГ БЕЗ ГЕРОИЗМА: ДНЕВНИК ВМЕШАТЕЛЬСТВ

Прежде чем что-то менять, контур нужно один раз честно увидеть — без вины, просто как наблюдатель. Вот простое упражнение на ближайшие семь дней.

## **Протокол на неделю:**

1. Заведи любой блокнот или заметку в телефоне — назови её просто «Наблюдение».
2. Каждый раз, когда ты за эту неделю сделаешь, скажешь, напомним, разрулишь или заплатишь за то, что теоретически мог бы сделать, сказать или разрулить сам сын, — запиши это одной строкой. Без оценки, без «опять я слабая», просто факт: «Разбудила его в школу», «Позвонила учителю вместо него», «Пополнила телефон, хотя он сам потратил лимит».
3. В конце каждого дня не анализируй — просто перечитай список за день и переходи к следующему.
4. В последний, седьмой день — просто посчитай, сколько строк получилось за неделю. Число может тебя удивить. Это нормально. Это не приговор — это первая честная фотография контура, с которым ты живёшь.

**Вопрос для размышления:** какая из записанных за эту неделю ситуаций далась тебе легче всего отпустить — то есть *не* вмешаться, — и что было в этот момент внутри тебя?

Не нужно ничего немедленно менять по итогам этой недели. Нужно просто увидеть — честно, без самобичевания, — сколько раз в день автомат срабатывает раньше удара.

Дальше в этой книге я покажу тебе тот самый момент в восьмом классе Матвея, когда всё началось на самом деле, — и ты, скорее всего, узнаешь в нём момент из своей собственной истории. А заодно разберём, почему все стандартные способы «исправить» это — крик, лишения, ультиматумы, «мужские разговоры» — не срабатывают в долгую, и почему это значит не то, что сын неисправим, а то, что родитель раз за разом выбирал не тот метод.

# ГЛАВА 2. ТЫ НЕ ПЛОХАЯ МАТЬ. МЕТОД БЫЛ НЕ ТОТ

*(Стадия 2 — Разрушение мифов)*

Есть один короткий вопрос, который почти всегда звучит от близких, друзей, а иногда — и от самого себя, в самый неудачный момент: «А ты пробовала просто...?» Дальше — подставь любое: армию, ремень, лишение всего, разговор по-мужски. Каждый из этих советов звучит убедительно ровно до тех пор, пока не начинаешь разбирать, *почему конкретно* он не сработал бы в твоей истории — или уже не сработал, если ты его пробовала.

В этой главе мы разберём три самых живучих мифа один за другим. И начнём с того, который звучит чаще всех остальных вместе взятых.

# **МИФ №1: «ПРОСТО ОТДАЙТЕ В АРМИЮ — ТАМ ИЗ ЛЮБОГО СДЕЛАЮТ МУЖЧИНУ»**

Это, пожалуй, самый частый совет, который слышит родитель сына-недоросля — от свёкра, от соседа, от случайного человека в очереди, стоит только обмолвиться о проблеме. И в нём есть зерно правды, из-за которого он звучит так убедительно: армия действительно даёт то, чего годами не было дома — жёсткий режим, реальные последствия за невыполненное действие, физическую нагрузку, отсутствие возможности спрятаться в комнате с закрытой дверью.

Но у этой идеи есть слабое место. Армия — это среда с внешне навязанной структурой, где решения продолжает принимать кто-то другой: командир вместо мамы. Меняется не механизм, а вывеска на двери. Автомат в проводке никуда не делся — просто теперь он называется не «мама всё разрулит», а «командир скажет что делать». Молодой человек может прекрасно отслужить, вернуться подтянутым, дисциплинированным во внешних, формальных вещах — и при этом ни разу за всю службу не столкнуться с тем самым моментом, ради которого затевался весь замысел: с ситуацией, где решение о собственной жизни принимает именно он, и последствие несёт именно он, а не структура вокруг него.

Есть и второй, ещё более тонкий момент. Возвращаясь домой — туда же, к тому же родителю с тем же чувствительным автоматом, — молодой человек очень быстро возвращается и в прежний контур. Если дома по-прежнему принято решать за него, встречать его как маленького, снимать с него любую неприятную обязанность «он же только вернулся, устал», — эффект армии откатывается за несколько месяцев практически без остатка. Специалисты, изучающие, как люди адаптируются после резкой смены жёсткой внешней структуры на привычную домашнюю среду, не раз описывали именно такой откат: не потому, что армия «не сработала», а потому, что она пыталась изменить человека в одной системе, а он вернулся в другую систему, которая осталась прежней.

Итог мифа №1: армия — не плохая идея сама по себе, и это не критика тех, кто через неё проходит. Но она не решает контур. Она в лучшем случае временно меняет декорации, в которых контур продолжает работать по старым правилам.

## **МИФ №2: «ЕМУ ПРОСТО НУЖЕН РЕМЕНЬ / ЖЁСТКАЯ ДИСЦИПЛИНА»**

Здесь та же логика, но без переезда в казарму. Идея простая: если добавить достаточно строгости, наказаний, ограничений — мотивация появится сама, из страха перед последствиями.

Здесь стоит вспомнить исследования психолога Мартина Селигмана, о которых шла речь в прошлой главе: там, где живое существо многократно убеждалось, что его собственные действия ничего не решают, оно со временем прекращает пытаться — даже когда появляется реальная возможность что-то изменить. Жёсткая дисциплина, если её вводит тот же самый человек, который годами до этого перехватывал управление за подростка, добавляет в контур не автономии, а ещё один слой внешнего контроля. Меняется только его температура — с тёплой на холодную, но источник решения по-прежнему находится снаружи, а не внутри самого молодого человека.

Есть и физиологическая сторона вопроса. Постоянный страх наказания включает в организме то, что называется реакцией «бей или беги» — древний механизм экстренного реагирования на опасность, из-за которого тело мобилизуется

для короткого рывка, а не для долгой, вдумчивой, самостоятельной работы над своей жизнью. В состоянии хронического страха трудно строить долгосрочные планы, ставить себе цели и решать сложные задачи — мозг в этом режиме занят одним вопросом: как избежать наказания прямо сейчас, а не какой хочет стать моя жизнь через пять лет.

Жёсткая дисциплина может на время подавить самые заметные внешние проявления — грубость, явное безделье на глазах у родителя. Но она крайне редко создаёт то, ради чего всё затевалось: собственное, живое желание что-то делать со своей жизнью. Страх и мотивация — не одно и то же, хотя со стороны иногда выглядят похоже.

## **МИФ №3: «САМ ВИНОВАТ — ИЗБАЛОВАЛИ, ХАРАКТЕР ТАКОЙ»**

Этот миф опаснее двух предыдущих именно потому, что он не про действие, а про приговор — и адресован он одновременно и сыну, и тебе самой.

«Характер» — удобное слово именно потому, что снимает необходимость искать механизм: если дело в характере, значит, «так уж он устроен», и разбираться дальше как будто не нужно. Но характер — не врождённая неизменная данность, вроде цвета глаз. То, что выглядит как «характер» подростка-недоросля, в подавляющем большинстве случаев — закреплённая многолетним повторением стратегия поведения, которая в своё время была абсолютно логичной реакцией на то, как была устроена среда вокруг него.

Вспомни собирательный образ Ирины и Матвея из прошлой главы. Мы остановились на моменте, когда Матвей, глядя мимо матери в телефон, сказал: «Не знаю. Наверное, ничего». Я обещал показать тебе тот момент, в который на самом деле всё началось. Вот он.

Это случилось не в феврале, когда пришло письмо об отчислении. И даже не на выпускном, когда он молча согласился на экономический факультет «на всякий случай». Это случилось раньше — тем самым вечером в восьмом классе, когда Ирина в первый раз села рядом с ним решать задачи по

алгебре не потому, что он попросил, а потому, что увидела тройку в дневнике и испугалась за его будущее.

В тот вечер Матвею было тринадцать. Он честно, хоть и без энтузиазма, пытался разобраться сам — сидел над учебником сорок минут, у него не получалось, он злился на себя, хлопнул тетрадью по столу. Ирина, услышав из кухни этот хлопок, восприняла его не как нормальную, здоровую часть обучения — момент, в котором подросток встречается с трудностью и учится с ней справляться, — а как сигнал тревоги, который нужно немедленно устранить. Она зашла, села рядом, взяла ручку — и через пятнадцать минут задача была решена. Её усилиями, не его.

Матвей не сделал в тот вечер сознательного, злонамеренного вывода «теперь буду сидеть и ждать, пока мама всё решит». Ничего подобного. Его нервная система сделала вывод гораздо проще и гораздо тише, без единого слова: «Когда я злюсь и не справляюсь — кто-то приходит и решает за меня. Значит, не обязательно доводить дело до конца самому». Этот вывод не был озвучен ни разу за следующие пять лет. Он просто закрепился — через повторение одного и того же паттерна: столкнулся с трудностью → появилась мама → трудность исчезла без усилия. К десятому классу этот паттерн уже не требовал даже хлопка тетрадью — Матвею было достаточно легчайшего раздражения, чтобы кто-то рядом почувствовал тревогу и подхватил дело за него.

То, что в семнадцать лет выглядело как «характер», как

«сам такой», в тринадцать лет было одним конкретным вечером, одним конкретным решением любящей, испуганной за оценку матери. Метод — а не сам Матвей — оказался неправильным. И заметь: Ирина в тот вечер не сделала ничего плохого в моменте. Она сделала ровно то, что подсказывало ей материнское чутьё. Проблема не в том, что она плохая мать. Проблема в том, что чутьё редко умеет считать на пять лет вперёд.

# ПОЧЕМУ ЭТО ВАЖНО ПОНЯТЬ ИМЕННО СЕЙЧАС

Если ты дочитала до этого места, у тебя мог возникнуть один тихий, но очень настойчивый вопрос: «Если всё началось так рано и так незаметно — не поздно ли сейчас, когда ему уже семнадцать, двадцать, двадцать два?»

Нет. И вот почему. Контур закрепляется через повторение — но именно поэтому он и размыкается через повторение, только в обратную сторону. Проводка, которая много лет не держала напряжение, физически способна начать его держать в любом возрасте — если ей наконец дать эту возможность вместо того, чтобы в очередной раз выбить автомат раньше удара. Это не про то, что «поезд ушёл». Это про то, что менять нужно не паспортный возраст сына, а конкретную, узнаваемую точку в контуре — ту самую, где ты обычно заходишь на пятнадцать минут раньше, чем стоило бы.

# ЕСЛИ ТЫ СЕЙЧАС СО МНОЙ СПОРИШЬ

Возможно, сейчас в голове звучит что-то вроде: «Хорошо, значит, я не должна была решать за него задачи в восьмом классе. Но что мне было делать — смотреть, как он тройки получает?»

Это правильный вопрос, и в нём нет ничего постыдного — так спрашивает практически каждый родитель, который начинает видеть контур впервые. Ответ на него — не в том, чтобы шарахнуться в другую крайность и вообще перестать участвовать в жизни сына. Ответ гораздо точнее и гораздо ближе, чем кажется: не в том, помогать или не помогать, а в том, *кто в итоге доводит дело до конца*. Мы разберём это подробно в следующих главах, когда дойдём до механики. Пока достаточно знать, что такой ответ существует — и что он не требует от тебя стать холодной или отстранённой матерью.

# ЧТО ГОВОРЯТ ТЕ, КТО СМОТРЕЛ НА ЭТО ГЛУБЖЕ

Психолог развития Кэрол Дуэк, изучавшая, как формируется отношение человека к собственным способностям, показала: дети, которых хвалят за сам факт способностей («ты умный»), значительно хуже переносят неудачи, чем те, кого поддерживают за усилие и процесс («ты хорошо постарался»), — потому что первые начинают воспринимать любую трудность как угрозу образу себя, а не как обычную часть обучения. Родительское желание немедленно устранить неудачу работает в ту же сторону: оно незаметно учит подростка, что трудность — это катастрофа, которую нужно как можно быстрее убрать, а не рабочий момент, через который проходят все.

Психиатр Виктор Франкл, размышляя о человеческом стремлении к смыслу, писал в своих текстах о том, что именно преодоление неизбежного, посильного страдания и трудности формирует в человеке зрелость и цель — а не их устранение и не жизнь в постоянном комфорте.

# 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.