

АНАСТАСИЯ ДИВЕЕВА

МИФЫ О НАКАЗАНИЯХ



Анастасия Дивеева

Мифы о наказаниях

<https://litres.ru/74671808>

SelfPub; 2026

Аннотация

«По-другому он не понимает», «Без наказаний вырастет неуправляемым», «Меня наказывали, и ничего». Эти убеждения передаются из поколения в поколение. Но чему на самом деле учится ребёнок, когда его пугают, стыдят или бьют?

Анастасия Дивеева, клинический психолог и специалист по работе с детским травматическим опытом у взрослых разбирает 11 мифов о наказаниях, опираясь на психологию развития и современные исследования. Объясняет, что может стоять за непослушанием и как выстраивать границы дозволенного без унижения и страха.

В книге есть примеры разговоров и практические шаги: как реагировать на отказ и нарушение правил, отличать последствия от замаскированного наказания, помогать ребёнку исправлять причинённый вред. Отдельные главы посвящены взрослому: как заметить приближение срыва и восстановить контакт, если уже накричали или ударили.

Для родителей, педагогов и психологов, которые хотят воспитывать без насилия, сохраняя границы и уважение к ребёнку.

Содержание

Введение	6
Почему существуют стратегии наказаний в отношениях?	8
Механизм наказаний	9
К каким последствиям приводят наказания?	10
Главное: как выйти из замкнутого круга конфликтов, приводящих к наказаниям?	11
Почему это чтение может быть непростым?	13
Тревога	14
Вина	15
Стыд	16
Соппротивление	17
Что такое мифы?	18
Почему мы говорим о мифах?	18
Мифы прошлого	21
Мифы о детях	23
Почему мифы меняются не сразу?	27
Наказание в цифрах	29
Корни наказаний	34
Первый источник — регуляция поведения в животном мире	35
Второй источник — магическое мышление	37
Вина и наказание «козла отпущения»	39

Третий источник — иерархия	42
Наказания в обществе	45
Наказание: варианты использования слова	49
История слова «наказание»	52
Манипуляция потребностями	53
Базовые потребности	53
Манипуляции базовыми потребностями	55
Угроза и поведенческие реакции	56
Безопасность — физическая и психологическая	58
Привязанность и принадлежность к отношениям	59
Наказание за автономию	62
Создание зависимости только от отношений с собой: «Только я знаю, что для тебя хорошо»	63
Достоинство и ценность личности	64
Свобода и автономия	65
Перспективы и доступ к возможностям	66
Зависимость потребностей ребенка от взрослых	67
Подчинение или послушание?	69
Схема формирования послушания	70
Подмена внутренних ориентиров внешними	71
Расщепление между «Я есть» и «Каким мне нужно быть»	72
Выученная беспомощность и отказ от агентности	74
Интернализация контроля — рождение «внутреннего надзирателя»	76
Манипуляция потребностями в структурах	78

общества	
Прерывистое подкрепление	79
Поощрение как другая сторона наказаний	82
Как манипуляция потребностями работает в отношениях	84
Самоконтроль	86
Формирование ложного Я	87
История отношения к детям и детству	88
Психоистория: прошлое через призму психологии	88
Появление детства	91
Конец ознакомительного фрагмента.	93

Анастасия Дивеева

Мифы о наказаниях

Введение

Вы снова сорвались. Накричали или ударили. Ребёнок, который только что устроил истерику в магазине или в пятый раз отказался убирать игрушки, наконец сделал то, о чём его просили «по-хорошему», и затих. Но эта тишина громче любого крика. Вы чувствуете отчаяние, вину, стыд и бессилие. В голове крутится один и тот же вопрос: «Неужели нельзя по-хорошему?»

Если эта ситуация вам знакома, знайте: вы не одиноки. Многие родители оказываются в этом тупике, чувствуя себя пойманными в ловушку привычных реакций.

Когда нам важно добиться от ребёнка желательного поведения, может казаться, что строгость — единственный путь к дисциплине. Но мы чувствуем: должен быть и другой способ договариваться. Наши дети заслуживают отношений без насилия.

Эта книга для взрослых, которые видят тупик в наказаниях и хотят найти другие способы взаимодействия со своими детьми.

Часто мы прибегаем к наказаниям от бессилия: в стрес-

се хочется поскорее остановить поведение ребёнка и «преподать урок». Нам может не хватать навыков общения с детьми разного возраста, а привычные способы воздействия мы нередко усваиваем в собственном детстве: «Меня били — и ничего, человеком вырос!»

Хорошая новость в том, что привычные реакции можно постепенно менять.

На страницах этой книги мы обратимся к психологии развития и исследованиям последствий наказаний, разберём мифы об их необходимости и обсудим ненасильственные способы взаимодействия с детьми.

Вы найдёте не только объяснения, но и практические инструменты, которые помогут строить отношения на основе доверия, понимания и взаимного уважения.

Почему существуют стратегии наказаний в отношениях?

Как страх, усвоенные в семье способы общения и социальные нормы влияют на наши повседневные реакции.

Как идеи «чёрной педагогики» могут поддерживать передачу насильственных способов воспитания из поколения в поколение.

Почему, несмотря на намерение договариваться, мы срываемся и перестаём следовать своему решению «больше так не делать».

Механизм наказаний

Почему быстрое подчинение ещё не означает внутренней ответственности и как наказания могут усиливать тревогу, скрытность и ощущение бессилия.

Почему шлепки, унижение, бойкот и угрозы нельзя считать безобидной дисциплиной.

Какие альтернативы наказаниям помогают сохранять границы, не разрушая достоинство, безопасность и контакт с ребёнком.

К каким последствиям приводят наказания?

Почему внешне послушный ребёнок не обязательно чувствует себя спокойно и безопасно.

Как усвоенные в детстве способы подчинения и контроля могут проявляться во взрослых отношениях.

Какие психологические последствия могут формироваться у детей и взрослых в отношениях, где регулярно применяются стратегии насилия.

Главное: как выйти из замкнутого круга конфликтов, приводящих к наказаниям?

Эта книга не о том, как стать «идеальным родителем». Она о том, как замечать в себе привычку решать вопросы силой и манипуляциями и учиться строить безопасные отношения. Если сейчас вы на грани срыва, можно начать с практических глав о том, как остановиться и восстановить контакт, а к теории вернуться позже.

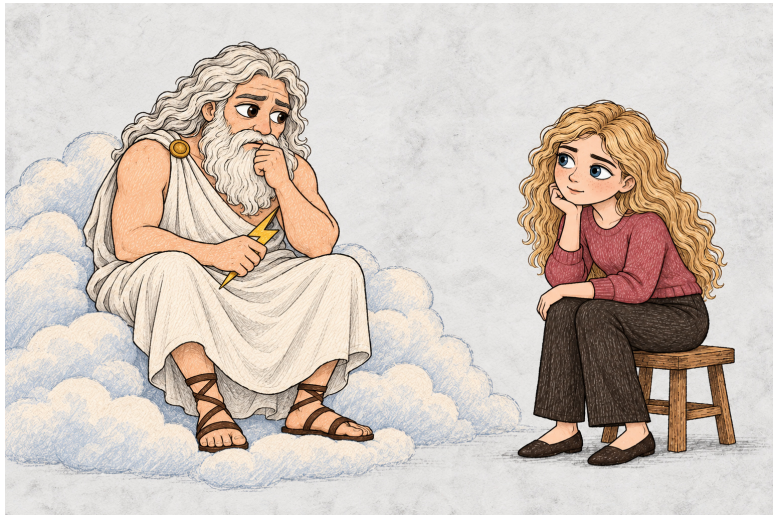


Рисунок 1. Мифы меняются, когда привычный способ обращаться с силой становится предметом размышления.

Почему это чтение может быть непростым?

Разговор о детско-родительских отношениях редко остаётся нейтральным. У каждого из нас есть не только отношения с детьми, но и собственный детский опыт.

Чтение может поднимать воспоминания и переживания, с которыми не всегда хочется или хватает сил встречаться. Иногда мы защищаемся от них: избегаем трудной темы, отрицаем её значение, обесцениваем или ищем привычное объяснение.

Тревога

«А что теперь делать? Я всё делал(а) неправильно?»

Тревога может возникать, когда старые ориентиры перестают работать, а новые ещё не появились. Дайте себе время: новые знания и опыт помогают находить опору.

Вина

«Я так делал(а)... Значит, я навредил(а) своему ребёнку?»

Вина может говорить о том, что нам не всё равно. Но она не должна становиться приговором. Важно признать вред, остановить насилие и учиться действовать иначе.

При этом мы сами заслуживаем сострадания и возможности исправлять ошибки.

Стыд

«Какой же я плохой родитель...»

Стыд касается уже не поступка, а личности: «Со мной что-то не так, я испорченный». Он может заставлять закрываться и защищаться, мешая изменениям. Но причинённый вред не делает вас навсегда «плохим родителем». Многие способы обращения с детьми мы получили в наследство от семьи и культуры. Теперь их можно пересмотреть — не оправдывая насилие и не отказываясь от ответственности.

Соппротивление

«Это всё ванильная теория. В жизни так не работает»

Новая информация иногда вызывает сопротивление: хочется отвергнуть её или обесценить. Но несогласие само по себе не означает, что вы защищаетесь от истины. Задавайте вопросы, проверяйте доводы и дайте себе время попробовать другой способ общения.

Что такое мифы?

Почему мы говорим о мифах?

Мифы — не только древние сказания о богах, героях и чудовищах. В этой книге мы будем называть мифами и привычные объяснения, которые принимаются за истину без достаточной проверки.

При помощи мифа древний человек стремился навести порядок в хаосе бытия: структурировать опыт, связать причину и следствие, придать смысл происходящему.

Потребность в предсказуемости побуждает нас искать причинно-следственные связи.

Неопределённость может вызывать тревогу.

Объяснения снижают её, поддерживают ощущение контроля — даже если они ошибочны.

В древнем мире многие явления оставались необъяснимыми, а возможности влиять на них были ограничены.

Болезнь, засуху, неурожай или смерть могли воспринимать как знаки вмешательства невидимого мира. Такие объяснения различались от культуры к культуре:

Если приходила засуха, значит, прогневался бог дождя.

Если заболел ребёнок, значит, семью коснулось проклятие.

Если погибал урожай, значит, было нарушено табу.

Если племя терпело бедствие, значит, кто-то не исполнил нужный обряд.

В подобных объяснениях можно узнать три знакомых вопроса:

почему это случилось?

кто виноват?

что теперь делать?

Так возникает карта, по которой можно ориентироваться в реальности.

Миф не только объяснял мир, но и подсказывал, как на него воздействовать. Это могло поддерживать ощущение контроля: «Я понимаю, что делать, чтобы не произошло беды».

Мифы прошлого касались не только болезней и природных бедствий.

Они проникали в представления об устройстве семьи, воспитании детей, роли женщины и мужчины, власти старших, социальных нормах и допустимых способах влияния.

Доступ женщин к образованию ограничивали, в том числе ссылаясь на якобы вредные для женского здоровья последствия учёбы. Например, врач Эдвард Кларк в книге «Пол в образовании» связывал одинаковую для юношей и девушек учебную нагрузку с риском для женского здоровья. Это исторический пример медицинского обоснования ограничений, а не подтверждение их необходимости. [1]

Расистские теории выдавали иерархию человеческих групп за научный факт и использовались для оправдания рабства, колониализма и сегрегации. [2]

Мифы прошлого

Болезни могли объяснять вмешательством сверхъестественных сил. Уже в древнем трактате «О священной болезни», входящем в Гиппократов корпус, автор спорил с представлением, что необычные приступы имеют особое божественное происхождение и требуют очищающих обрядов. Значит, разные объяснения сосуществовали и тогда. [3]

Кровопускание широко применяли, в том числе в XVIII веке, опираясь на представление о необходимости восстановить равновесие телесных «соков». Позднее эти объяснения устройства организма были пересмотрены. [4]

Значение обработки рук для предотвращения передачи инфекций в медицине осознавали не сразу. В 1847 году Игнац Земмельвейс ввёл обработку рук хлорным раствором в акушерской клинике; после этого смертность от родильной горячки снизилась. [5]

Леворукость считали недостатком и пытались исправлять принуждением. Музей истории британских школ, например, описывает удары линейкой по рукам, которыми детей отучали писать левой рукой. [6]

То, что выходило за пределы привычной картины мира, могло казаться угрожающим.

«Так все делают» — этот аргумент и сегодня помогает удерживать привычные способы поведения.

В европейском фольклоре встречается поверье о «подменыше»: необычное поведение ребёнка объясняли тем, что его подменили сверхъестественные существа. В одном из преданий, записанных братьями Гримм, мать принимает младенца за чужого из-за его крика и необычайного аппетита. [7]

В этом предании матери советуют бить предполагаемого подменыша, чтобы вернуть своего ребёнка. Предание не позволяет судить о распространённости такого обращения, но показывает опасную логику: жестокость получает оправдание, когда вместо ребёнка с его потребностями взрослый видит угрозу. [7]

Мифы о детях

История воспитания тоже знает немало пугающих объяснений детского поведения.

В старых руководствах по уходу встречались рекомендации не брать плачущего младенца на руки, чтобы не избаловать, и кормить по расписанию. Например, педиатр Лютер Эмметт Холт советовал оставлять ребёнка плакать, если считал причиной плача привычку или желание добиться внимания. Эти рекомендации соседствовали с советами проверить, не испытывает ли младенец физического неудобства. Историческое руководство показывает, как рано детскую потребность в контакте могли истолковать как нежелательную привычку. [8]

Закаливание тоже включали в воспитательные системы. Джон Локк в «Мыслях о воспитании» советовал ежедневно мыть ребёнку ноги холодной водой, постепенно приучая к ней. Это пример исторического представления о выносливости, а не современная рекомендация по уходу за ребёнком. [9]

Для исправления осанки и ограничения движений детей создавали специальные приспособления. Позже мы вернёмся к одному из примеров — системе врача Морица Шребера.

Особенно тяжёлый пример из истории медицины связан с недооценкой боли младенцев.

Представления о незрелости нервной системы младенца служили одним из оснований для недостаточного обезболивания при операциях. Во второй половине XX века исследования помогли пересмотреть эти представления: новорождённые воспринимают боль, и её облегчение необходимо. [10]

«Ложка за маму, ложка за папу», «У нас свиной нет!» — эти фразы знакомы многим.

Убеждение, что ребёнок обязательно должен съесть всё предложенное, оправдывало кормление силой, даже когда он плакал и выплёвывал еду.

Другой пример — убеждение, будто после бритья налысо волосы ребёнка станут гуще и крепче. Само бритьё не меняет толщину волос и скорость их роста. [11]

Но желание взрослых «сделать как лучше» могло оставлять без внимания переживания самого ребёнка, которому не нравилась навязанная стрижка.

В истории школ встречаются и практики публичного унижения. Один из примеров, описанных Музеем истории британских школ, — ребёнок в «колпаке для дураков», которого усаживали в угол класса. [6]

Так ребёнка превращали в наглядный пример для остальных: исправлять поведение пытались через публичный стыд. Вместо разговора о конкретном поступке появлялся ярлык, направленный на самого человека.

Развитие знаний заставляет пересматривать то, что рань-

ше казалось незыблемым.

Пересмотр привычного объяснения может начаться с неудобного вопроса:

А что, если мы ошибаемся и система работает по-другому?

Многие привычные объяснения были частью картины мира, основанной на доступных в то время знаниях.

Насилие над детьми, женщинами и зависимыми людьми тоже долго оправдывали его якобы воспитательной пользой.

Сегодня нет оснований ломать ребёнка ради «правильной» руки.

Во многих обществах расширились права женщин, а расистские теории утратили научную легитимность. Однако предрассудки и дискриминация не исчезли сами собой.

Заблуждение может быть встроено в традицию и поддерживать привычный порядок — и всё же оставаться заблуждением.

Поэтому полезно задавать себе вопросы:

А что, если это не истина, а только унаследованное объяснение?

А что, если мы делаем это просто потому, что так делали до нас?

Есть ли другие объяснения того, почему это происходит?

Люди разных эпох нередко были уверены, что уже знают, как устроен мир.

Но на протяжении всей истории человек снова и снова

оказывался перед одним и тем же явлением: то, что казалось незыблемой истиной, оказывалось в какой-то момент заблуждением.

Почему мифы меняются не сразу?

Старые представления могут сохраняться веками. Вот несколько причин, по которым нам трудно с ними расстаться.

1. Страх нового. Новое пугает: мы ещё не знаем, как с ним обходиться.

2. Потребность в опорах. Привычные объяснения создают ощущение опоры. Даже устаревший ответ порой кажется безопаснее неопределённости.

3. Страх потерять влияние и власть. Некоторые заблуждения выгодны тем, кто обладает властью. Удобно считать женщину неспособной к равноправной общественной жизни: тогда её легче контролировать. Удобно объявлять другую группу людей неполноценной: тогда её легче эксплуатировать. Удобно считать ребёнка собственностью: тогда можно не считаться с его волей.

4. Страх несостоятельности. Не у каждого из нас достаточно самопринятия, чтобы допустить ошибки и заблуждения. Иногда проще держаться за ложные убеждения, нежели открыться новому знанию и оказаться в позиции ученика.

5. Отсутствие критического мышления. Мы можем искренне верить в то, во что верит наше окружение, не задаваясь вопросом об основаниях этой веры.

Но вера не делает ложь истиной. И то, что когда-то каза-

лось нормой, не обязано оставаться нормой навсегда.

Наказание в цифрах

Когда мы говорим о наказаниях детей, легко представить отдельные семьи, в которых взрослые особенно жестоки или не способны контролировать собственную агрессию. Но масштаб проблемы значительно шире.

Наказания на протяжении поколений были настолько привычной частью воспитания, что многие их формы до сих пор вообще не воспринимаются как насилие.

Шлепок может называться «воспитательной мерой», крик — «строгостью», унижение — «мотивацией», запугивание — «предупреждением о последствиях».

Поэтому статистика наказаний говорит не столько о существовании отдельных неблагополучных семей, сколько о большой культурной традиции обращения с детьми.

По данным Всемирной организации здравоохранения, опубликованным в 2025 году, около 1,2 миллиарда детей в возрасте от 0 до 18 лет ежегодно подвергаются телесным наказаниям дома. Причём ВОЗ специально подчёркивает, что телесным наказанием считается применение физической силы с намерением причинить ребёнку боль или дискомфорт независимо от того, насколько «лёгким» взрослый считает воздействие. [12]

То есть привычное «я же только слегка шлёпнул» не выводит такое действие за пределы определения телесного на-

казания.

Данные UNICEF позволяют увидеть ещё более широкую картину.

Если учитывать не только физические воздействия, но и психологическую агрессию, насильственные способы дисциплинирования остаются повседневным опытом огромного числа детей.

По оценке UNICEF, опубликованной в 2024 году, шесть из десяти детей младше пяти лет — почти 400 миллионов — регулярно сталкиваются дома с психологической агрессией или физическими наказаниями. Около 330 миллионов подвергаются физическим наказаниям. Это глобальная оценка на основе сопоставимых данных 100 стран за 2010–2023 годы, а не подсчёт каждого случая. [13]



Рисунок 2. Глобальные оценки относятся к разным группам. ВОЗ (2025): около 1,2 млрд детей 0–18 лет ежегодно подвергаются физическим наказаниям дома. UNICEF (2024): почти 400 млн детей младше пяти лет регулярно сталкиваются дома с психологической агрессией или физическим наказанием; около 330 млн из них — с физическим наказанием. Эти числа не складываются.

Речь идёт о раннем возрасте, когда ребёнок особенно зависим от взрослого, а его способности к саморегуляции, контролю импульсов и пониманию сложных правил только формируются.

Получается, ребёнка могут наказывать за то, с чем он в силу возраста ещё не умеет справляться.

Отношение к телесным наказаниям постепенно меняется. Всё больше государств признают право ребёнка на защиту от насилия, в том числе в семье.

По данным UNICEF на июнь 2024 года, телесные наказания детей дома были законодательно запрещены в 66 странах. [13]

Однако законодательный запрет и реальное изменение культуры далеко не одно и то же.

Практика, существовавшая столетиями, не исчезает после принятия одного закона. Она продолжает жить в семейных сценариях, привычных фразах, автоматических реакциях взрослых и представлениях о том, каким должен быть «хорошо воспитанный» ребёнок. Именно поэтому отказ от наказаний требует не только юридических изменений, но и изменения самого понимания детства, дисциплины, власти и ответственности взрослого.

Статистика помогает увидеть нечто более важное: мы говорим не о редких случаях, а о массовой воспитательной практике, которая прямо сейчас переживает исторический пересмотр.

Во многих исторических обществах право ребёнка на физическую и психологическую неприкосновенность внутри семьи не было закреплено так, как сегодня.

Сегодня этот вопрос задаётся всё чаще.

Нейронаука позволяет исследовать последствия того, что раньше оправдывалось традицией.

Психология развития помогает лучше понимать возможности ребёнка, а международные нормы закрепляют его право на уважение достоинства.

Но если наказания настолько распространены даже сегодня, когда мы знаем о развитии ребёнка больше, чем когда-либо прежде, возникает следующий вопрос: почему эта практика оказалась настолько устойчивой?

Почему человечество столетиями считало причинение боли ребёнку естественной частью его воспитания?

Чтобы ответить на него, нам придётся посмотреть назад — в историю детства, власти, послушания и самой идеи наказания.

Корни наказаний

Наказание — древняя стратегия воздействия на поведение, существовавшая задолго до современных воспитательных методик и психологических теорий.

Чтобы понять её устойчивость, посмотрим на несколько возможных объяснений — биологических и культурных. Это не единая доказанная история происхождения наказаний, а разные стороны вопроса.

Один из механизмов наказания — страх боли или других неприятных последствий. Само по себе избегание опасности выполняет защитную функцию.

Живое существо должно быстро запоминать, что опасно: огонь обжигает, хищник нападает, изгнание из группы угрожает выживанию.

Страх помогает остановиться, отступить, избежать действия, которое прежде привело к боли. Но эта защитная реакция ещё не объясняет, чему человек научится и как будет вести себя без угрозы.

Первый источник — регуляция поведения в животном мире

В зоопсихологии также описаны формы поведения, которые внешне напоминают наказание.

У некоторых социальных животных агрессивные сигналы и действия могут ограничивать поведение других особей: рычание, укусы, удары, оттеснение от ресурса.

Такие взаимодействия могут быть связаны с доступом к пище, территории или партнёрам и с защитой детёнышей. Приписывать им человеческую цель «воспитать» было бы неточно.

У шимпанзе исследовали в том числе реакции на неравное вознаграждение. В эксперименте некоторые животные чаще отказывались от обмена или предложенной пищи, когда партнёр за такое же действие получал более предпочтительную еду. Между группами шимпанзе обнаружились различия; исследователи предположили, что терпимость к неравенству может зависеть от социальной близости. Это не даёт оснований отождествлять такие реакции с человеческим чувством справедливости. [14]

После конфликтов у некоторых видов наблюдается примирительное поведение. Но утверждать, что животные «не держат обиду» или что любой их конфликт сразу заканчива-

ется, мы не можем.

Поведение животных помогает исследовать механизмы агрессии и регуляции, но само по себе не доказывает происхождение человеческих наказаний и не определяет этику воспитания.

Второй источник — магическое мышление

Другая линия объяснения связана с магическим мышлением: бедствие воспринимается как кара за нарушение невидимого порядка.

Кто-то согрешил, нарушил табу, прогневил богов, не исполнил ритуал. В такой картине мира цепочка могла выглядеть так:

Если есть беда, значит, есть причина.

Если есть причина, значит, есть виновный.

А если есть виновный, он должен понести наказание, пройти очищение, быть изгнанным или стать частью обряда восстановления порядка.

Жертва могла восприниматься как способ умиловить высшие силы и снять угрозу с общины. Человек не мог остановить засуху или болезнь, но мог совершить обряд, принести дар или отдать что-то ценное в надежде предотвратить беду.

Жертва и наказание — не одно и то же. Но в некоторых представлениях они сближаются: страдание или потеря должны вернуть нарушенный порядок.

Страдание приобретает сакральный смысл: становится платой, очищением, искуплением или вкладом в будущее

благо.

В этой логике можно узнать устойчивое оправдание насилия: «причинить боль ради блага».

Вина и наказание «козла отпущения»

С магическим мышлением связан и образ «козла отпущения».

В книге Левит описан обряд: первосвященник возлагал на живого козла руки, исповедовал над ним грехи народа, после чего козла отсылали в пустыню (Лев. 16:21–22). Это образ символического перенесения вины, а не наказания животного за его собственный проступок. [15]

В переносном смысле «козлом отпущения» называют того, на кого возлагают ответственность за общие беды. Его наказание или исключение может создавать ощущение, будто вместе с ним уходят опасность и хаос.

Эта логика узнаваема в семьях, школах и коллективах: вместо анализа причин выбирают одного удобного виновного.



Рисунок 3. «Козёл отпущения»: вместо анализа общих трудностей выбирают одного удобного виновного.

Причины могут быть сложными, многослойными, системными. Они могут быть связаны с историей отношений, распределением власти, накопленной тревогой, бессилием, стыдом, скрытым конфликтом или невозможностью открыто говорить о том, что происходит.

Но выдерживать сложность трудно, иногда просто не хватает знаний и навыков.

Гораздо проще найти одного виновного и вручить ему всю ответственность за происходящее.

После назначения виновного у группы появляется временное облегчение. Ответственный найден. Зло названо. Тревоги становится меньше. Возникает ощущение, что ситуация снова понятна и управляема. Кажется, что если наказать одного, очистится вся система. Если изгнать «плохого», вернётся порядок. Если пристыдить нарушителя, другие не будут совершать подобного.

Иногда таким «козлом отпущения» становится ребёнок. Его называют трудным, неблагодарным, ленивым. Взрослым начинает казаться, что именно он — источник семейного напряжения. Но его поведение может быть связано и с тем, что происходит вокруг него.

На поведение могут влиять тревога в семье, конфликт между родителями, домашнее насилие, борьба за внимание. При этом ни истерика, ни телесный симптом сами по себе не доказывают семейной причины: важно учитывать здоровье, возраст и обстоятельства ребёнка. Наказание не заменяет такого разбора и может усилить напряжение.

Третий источник — иерархия

Иерархия сама по себе не является чем-то плохим. В любой группе, семье, общине или обществе есть распределение ролей, ответственности, опыта и влияния.

Кто-то старше, кто-то младше. Кто-то обладает большей физической силой, знаниями, статусом, ресурсами или правом принимать решения.

В здоровом варианте иерархия помогает организовывать жизнь, распределять ответственность и защищать более уязвимых.

Но в жёстких иерархических системах власть может использоваться не для защиты, а для эксплуатации.

Там, где есть старшие и младшие, сильные и слабые, доминирующие и зависимые, появляется соблазн регулировать отношения силовыми методами. Наказание становится способом показать: кто главный, чья воля важнее, кто имеет право распоряжаться ресурсами, телом, временем, свободой и местом другого человека в группе.

В этом случае наказание нужно уже не столько для предотвращения угрозы, сколько для удержания власти. Оно становится сообщением: «Ты ниже», «Твоя воля менее значима», «Если захочешь что-то изменить, тебе будет больно, стыдно или ты что-то потеряешь».

Именно поэтому наказания часто становятся инструмен-

том регулирования отношений в тоталитарном обществе, где власть распределена по вертикали: старший над младшим, мужчина над женщиной, начальник над подчинённым, учитель над учеником, взрослый над ребёнком.

В такой системе наказание поддерживает вертикаль власти и напоминает человеку «его место», когда он не согласен с вышестоящим.

Патриархальная культура особенно долго опиралась на эту логику. Авторитет старшего мужчины, главы семьи, отца, правителя, священника или начальника воспринимался как почти естественный и неоспоримый.

Подчинение и кротость считались добродетелями, непослушание воспринималось как порок, а наказание — как допустимый способ вразумить человека, поставив его «на место».

Так закреплялась модель власти: тот, кто выше, распоряжается ресурсами, устанавливает правила в своих интересах и подавляет сопротивление. Тот, кто ниже, должен терпеть и подчиняться.

В семье эта логика проявлялась особенно остро: зависимость ребёнка могла считаться достаточным основанием для его безусловного подчинения старшим.

Своеволие объявляли опасным. За него наказывали, ограничивали свободу и доступ к значимым ресурсам.

Быть отвергнутым, изгнанным, пристыженным, лишённым защиты означало стать крайне уязвимым. Потеря при-

надлежности группе или семье могла быть почти равна угрозе жизни.

Поэтому многие древние формы наказания строились не только на физической боли, но и на лишении места среди «своих»: изгнании, позоре, клеймении, публичном унижении, отлучении, бойкоте, лишении статуса или имени. В иерархическом обществе могли наказывать потерей принадлежности.

Именно поэтому так важно отличать иерархию ответственности от иерархии подавления.

Здоровая иерархия говорит: «я отвечаю за безопасность, поэтому я принимаю сейчас решение».

Подавляющая иерархия говорит: «Я главный, я старший, поэтому ты должен делать, как я сказал».

Взрослая позиция предполагает осмысленные границы и ответственность за тех, кто слабее. Карательная власть использует правила прежде всего для удержания контроля.

Ребёнку нужен взрослый, который устойчивее, опытнее и способен принимать решения. Но его сила должна служить защите и развитию ребёнка, постепенному обретению самостоятельности, а не подавлению воли.

Конечно, здесь возникает непростой вопрос: способен ли взрослый честно разобраться, чем продиктовано правило — потребностью ребёнка в защите, общими интересами семьи или только удобством самого взрослого?

Наказания в обществе

Наказание в обществе нередко обращено не только к тому, кого наказывают, но и к наблюдателям.

Оно показывает, какие правила считаются важными, кто имеет право эти правила устанавливать, кто стоит выше, кто ниже, кто принадлежит группе, а кто может быть исключён из неё. Наказание становится языком власти, нормы и принадлежности.

Публичные казни, телесные наказания, отсечение частей тела, изгнание, лишение статуса и имущества служили не только карой для виновного.

Публичные наказания собирали зрителей и становились сообщением для остальных: власть видит нарушение, виновный будет наказан.

Одним из ранних письменных сводов законов стал Кодекс Хаммурапи XVIII века до н. э. В нём встречается принцип ответного, соразмерного ущерба. При этом мера наказания зависела и от социального положения людей: это ещё не было равенством перед законом в современном смысле. [16]

В античных Афинах вопросы наказания были тесно связаны с гражданским положением человека.

То, как именно наказывали человека, зависело не только от проступка, но и от его места в социальной иерархии.

Например, Демосфен в речи «Против Тимократа» проти-

вопоставлял телесные наказания раба положению свободного человека. Это свидетельство того, как неравенство статусов отражалось в представлениях о допустимой каре, а не описание единого порядка для всей античности. У Платона Сократ, обсуждая возможность изгнания, говорит о трудности жизни вдали от своего города. Наказание затрагивало не только тело, но и место человека среди «своих». [17] [18]

Суд над Сократом напоминает, что наказание могло быть связано и с конфликтом представлений об общественном порядке. В «Апологии Сократа» Платон передаёт обвинения в развращении юношества и непризнании богов, признаваемых городом; речь заканчивается после вынесения смертного приговора. Это рассказ Платона, а не стенограмма процесса; о мотивах обвинителей и обстоятельствах суда историки продолжают спорить. [18]

В средневековой Европе религиозные и правовые представления могли пересекаться, а церковные и светские власти — взаимодействовать в преследовании ереси. Но единой системы для всех стран и столетий не существовало.

Конкретный пример — булла Иннокентия IV «Ad extirpanda» 1252 года, обращённая к властям ряда областей Италии. Она допускала принуждение к признанию под пыткой, хотя оговаривала недопустимость увечья и смерти. Этот документ показывает, как борьба с религиозным инакомыслием соединялась с государственным принуждением; его нельзя считать описанием всей средневековой Европы.

[19]

В XVII–XVIII веках критика жестоких наказаний получила новое развитие. Мыслители спрашивали: делает ли жестокость общество безопаснее?

Чезаре Беккариа в трактате «О преступлениях и наказаниях» 1764 года выступил против понимания наказания как причинения мучений ради самих мучений. [20]

В центре его рассуждений — предотвращение новых преступлений, а не причинение как можно большей боли виновному. [20]

Это стало важной вехой в обсуждении соразмерности и общественной пользы наказания.

В дальнейшем в европейских системах наказания возрастала роль лишения свободы. Телесные и публичные наказания постепенно ограничивались, хотя этот процесс шёл неравномерно.

Наказания становились менее зрелищными, но не исчезали: менялась их форма.

Мишель Фуко в книге «Надзирать и наказывать» (1975) предложил рассматривать развитие тюремной системы в связи с изменением механизмов власти — распространением надзора, режима и дисциплины. Это его историко-философская интерпретация, а не единственное объяснение истории наказаний. [21]

Сегодня наряду с карательными подходами развиваются восстановительные. Но этот сдвиг не повсеместен и не гаран-

тирован.

Гуманизация не означает отказа от границ и ответственности. Она требует пересмотра методов: анализа причин вредного поведения, помощи пострадавшим, обучения другим способам взаимодействия и реабилитации.

Восстановительные подходы обращают внимание на причинённый вред, ответственность и возможность его возмещения. Диалог с пострадавшим возможен лишь при добровольности участия и соблюдении безопасности; он не должен становиться новым принуждением.

В педагогике гуманистический подход делает акцент на правах ребёнка, поддержке развития и отношениях, в которых можно учиться без унижения. Это не одна школа или методика, а несколько направлений с разными теоретическими основаниями.

Травма-информированный подход предлагает учитывать пережитое насилие и его возможное влияние на поведение. Это не оправдывает причинённый вред и не снимает ответственности, но помогает выбирать помощь и не повторять травмирующее обращение.

Наказание: варианты использования слова

Слово «наказание» используется в разных контекстах. Его смысл зависит от того, кто наказывает, кого, за что и с какой целью.

В правовом контексте наказанием называют установленную законом меру государственного принуждения. В разных правовых системах это могут быть штраф, лишение или ограничение свободы и другие меры. Здесь речь идёт об ответственности перед законом.

В педагогике наказанием называют воздействия, призванные изменить поведение через неприятное для ребёнка последствие: порицание, лишение привилегий, постановку в угол, физическое воздействие. При этом важно различать осмысленное ограничение, помощь в исправлении вреда и намеренное причинение страдания ради подчинения. Не всякое неприятное последствие является наказанием.

В психологии поведения наказание — технический термин: последствие действия, которое снижает вероятность повторения этого действия. При позитивном наказании после действия появляется стимул, при негативном — убирается. Эти слова не означают «хорошее» и «плохое». И намерение взрослого наказать ещё не доказывает, что такое по-

веденческое последствие возникло. Сам термин описывает изменение поведения, но не отвечает на этический вопрос о допустимости метода.

В религиозном языке наказание может быть связано с идеями кары, испытания, искупления или восстановления нарушенного порядка. Страдание могли объяснять как последствие греха или как путь к очищению.

В обыденной речи слово «наказание» часто теряет строгий смысл и становится эмоциональной оценкой.

Мы можем сказать: «три часа в пробке — это просто наказание», «этот проект — одно наказание», «отношения с ней — сущее наказание». Здесь наказание означает не юридическую кару, а что-то тяжёлое, неприятное, утомительное или невыносимое.

В близких отношениях наказание может становиться способом выразить недовольство, восстановить контроль или причинить боль в ответ на боль: бойкот, угрозы разрывом, унижение. При этом пауза после ссоры или отказ от общения сами по себе не обязательно являются наказанием. Важно, используется ли дистанция для давления или нужна человеку, чтобы успокоиться и защитить свои границы.

Поэтому стоит уточнять: что вы имеете в виду под наказанием? Кто на кого воздействует, за что, каким способом и ради чего? Это помогает избежать путаницы.



Рисунок 4. У слова «наказание» разные значения: правовое, педагогическое, межличностное, религиозное, поведенческое и бытовое. В психологии поведения это последствие, снижающее вероятность повторения действия. «Позитивное» и «негативное» означают добавление и удаление стимула, а не «хорошо» и «плохо». Не любая пауза в разговоре является бойкотом.

История слова «наказание»

У слова «наказание» есть историческая связь с наставлением. Владимир Даль в словарной статье «Наказывать» отмечал у слова «наказанье» старое значение — обучение, наставление. [22]

В той же статье «наказывать» означает не только карать, но и давать наказ, предписывать. Однако история слов сама по себе ничего не доказывает о пользе того или иного метода воспитания. [22]

Для нашего разговора важно различие этих задач: помочь понять и научиться — или причинить страдание в ответ на проступок.

Манипуляция потребностями

Базовые потребности

Для развития ребёнку необходимы безопасность, забота, устойчивые отношения и возможность постепенно становиться самостоятельным. Разные психологические теории по-разному описывают базовые потребности. Ниже я объединяю несколько важных для нашего разговора сторон детского опыта; это не единая общепринятая классификация.

Давайте перечислим основные:

Физическая безопасность — потребность в защите от боли, угрозы и физического вреда для нас и наших близких.

Надёжная привязанность — потребность в устойчивой связи со значимыми людьми, от которых можно получить заботу и защиту.

Эмоциональная предсказуемость — возможность рассчитывать на чуткую и последовательную реакцию близких.

Устойчивость повседневной жизни — понятный распорядок, привычное место и предсказуемость событий. Это даёт ребёнку опору. Когда угрозы лишиться дома или привычного уклада используют для давления, ощущение безопасности может оказаться подорвано. При этом неизбежные перемены сами по себе не равны такому давлению: взрослый может

помочь их пережить.

Ощущение агентности — возможность влиять на свою жизнь: выбирать в пределах возраста и обстоятельств, видеть связь между своими действиями и результатом, чувствовать себя участником происходящего.

Уважение и возможность развиваться — признание чувств, мыслей и особенностей ребёнка, поддержка его интересов и способностей.

У каждого человека есть и другие значимые ценности и интересы. Они тоже могут становиться мишенью для давления.

Манипуляции базовыми потребностями

В этой книге нас прежде всего интересуют наказания, при которых взрослый угрожает значимым потребностям ребёнка, чтобы добиться подчинения.

«Не будешь слушаться — получишь» — угроза безопасности. «Не будешь слушаться — уйду» — угроза связи. «Пока живёшь в моём доме, будешь делать, как я говорю» — отказ признавать право на собственную позицию. Это примеры использования зависимости как рычага давления.

Если человек не может самостоятельно обеспечить себе удовлетворение этих потребностей (в особенности ребенок), они превращаются в рычаг управления.

Отношения могут стать системой сделок, в которой ресурсы обмениваются на выполнение определенных задач.

Чтобы сохранить доступ к необходимому, человек может отказываться от собственного выбора.

Угроза и поведенческие реакции

Такие угрозы способны практически мгновенно запустить в человеке, а особенно в ребёнке, стрессовую реакцию.

Для описания ответов на угрозу часто используют формулу «бей, беги, замри». В отношениях мы можем наблюдать и уступчивость, попытку умиротворить другого или скрыть своё несогласие. Эти описания относятся к разным моделям и не составляют единого перечня физиологических реакций.

Конкретная реакция зависит от ситуации, возможностей человека сопротивляться и, что особенно важно в случае ребёнка, степени его зависимости от того, кто является источником угрозы.

Для нашего разговора особенно важна стратегия подчинения.

Человек перестаёт открыто сопротивляться, угадывает ожидания и делает то, чего от него хотят, чтобы угроза прекратилась. Это может быть способом приспособиться к опасной ситуации.

Именно поэтому наказание действительно может выглядеть эффективным.

Ребёнок начинает делать то, чего хочет взрослый. Но не обязательно потому, что понял смысл требования или научился регулировать поведение. Возможно, он нашёл способ остановить угрозу: подчиниться.

Зависимость ограничивает возможность сопротивляться. Взрослый иногда может уйти, отстоять границу или обратиться за помощью, хотя и ему это доступно не всегда. У маленького ребёнка возможностей значительно меньше: его безопасность, забота и доступ к ресурсам во многом зависят от взрослых.

Так постепенно отношения могут превращаться в обучение определённой модели: тот, у кого находятся власть и значимые ресурсы, получает возможность определять поведение другого, а тот, кто от этих ресурсов зависит, учится подчиняться.

Безопасность — физическая и психологическая

Что угрожает безопасности:

удары, шлепки и другие физические воздействия на ребёнка; насилие, направленное на его близких или животных
крики, скандалы, угрозы

домашнее насилие

Даже кратковременное физическое воздействие, которое взрослый считает «лёгким», может причинять боль и пугать ребёнка.

Механизм: повторяющаяся угроза может делать среду непредсказуемой и небезопасной.

Ребёнок может привыкнуть постоянно ждать наказания, следить за признаками опасности и испытывать тревогу.

Внимание сосредоточивается прежде всего на том, как защититься.

В состоянии сильного напряжения труднее обдумывать происходящее, учиться новому и доверять.

Ребёнок может начать «ходить по минному полю», пытается предугадать опасность и избежать её.

Вместо уверенности в безопасности отношений могут закрепляться настороженность и недоверие.

Привязанность и принадлежность к отношениям

Что угрожает связи с близкими:

отсутствие чуткой и своевременной заботы

использование разлуки с близкими как наказания

отвержение, бойкот, изгнание

изоляция от других значимых людей и поддержка зависи-

мости только от одного взрослого

Механизм: эмоциональную холодность, игнорирование или угрозу разрыва связи используют для давления: «Будешь так делать — уйду», «Перестану с тобой разговаривать».



Рисунок 5. Здесь показан намеренный бойкот, используемый для давления. Потребность ребёнка в контакте не означает, что любая пауза или необходимость взрослому отдохнуть становится наказанием.

Как это работает: угроза значимым отношениям вызывает тревогу. Маленький ребёнок действительно зависит от заботящегося взрослого, поэтому потеря его расположения может переживаться особенно остро.

Чтобы вернуть контакт, ребёнок может соглашаться даже с тем, что ему неприятно или непонятно.

Если отдаление и примирение становятся способом

управления, близость начинает зависеть от выполнения условий взрослого.

Установление условных правил: «Любовь нужно заслужить»

Например, внимание и тепло родителя становятся наградой за «правильное» поведение.

Чувства: «Будешь злиться — я не буду с тобой разговаривать». Ребёнок может научиться скрывать «неудобные» переживания.

Достижения: «Не поступишь в институт — ты мне не сын». Принадлежность семье ставится в зависимость от успеха.

Лояльность: «Если поддерживаешь папу в нашем конфликте, зачем тогда общаешься со мной?» Ребёнка втягивают в конфликт взрослых, предлагая выбрать сторону.

Наказание за автономию

Например, мать неделю не разговаривает с дочерью-подростком за то, что та поехала на экскурсию с классом вместо поездки с семьёй на дачу.

Создание зависимости только от отношений с собой: «Только я знаю, что для тебя хорошо»

Родитель систематически обесценивает связи с другими: «друзья тебя используют, бабушка балует и портит».

Мир преподносится как опасный, а родитель или семья — как единственный источник правды и безопасности.

Фразы-маркеры: «Только мама тебя по-настоящему любит», «Никто, кроме нас, тебе не поможет», «Я лучше знаю, что ты чувствуешь».

Достоинство и ценность личности

Что подрывает чувство собственного достоинства:

обесценивание и унижительная критика

клички и ярлыки

сарказм, направленный на унижение

сравнение с другими, призванное пристыдить

завышенные ожидания и требование соответствовать заданному идеальному образу

буллинг, травля

Механизм: унижительные замечания и публичное осуждение — «Ты ничего не можешь сделать нормально», «Из тебя ничего не выйдет!» — направлены уже не на поступок, а на личность.

Такие высказывания могут подрывать самопринятие. Человек начинает воспринимать чужую негативную оценку как истину о себе.

Чтобы вернуть ощущение собственной ценности, он может всё больше стараться угодить. Самоуважение тогда оказывается зависимым от внешней оценки.

Свобода и автономия

Что ограничивает автономию:

отсутствие интереса к чувствам и потребностям человека

принуждение и давление на выбор

наказание за непосредственное проявление себя

жесткий контроль

Механизм: порицание за инициативу, самостоятельность и собственное мнение. Средствами давления могут становиться тотальная слежка и мелочная регламентация жизни.

Как это работает: если попытки влиять на происходящее постоянно оказываются безрезультатными, человек может терять веру в собственные возможности. Такой опыт обсуждают в связи с выученной беспомощностью. При этом её объяснение менялось: современные исследования подчёркивают не только последствия неконтролируемого стресса, но и защитную роль опыта, в котором собственные действия действительно меняют ситуацию. Это не диагноз ребёнку по одному признаку и не доказательство того, что любое наказание неизбежно делает его беспомощным. [23]

Одни дети реже проявляют инициативу, другие начинают сопротивляться почти любому требованию. Это разные возможные ответы, а не обязательные этапы одного процесса.

Перспективы и доступ к ВОЗМОЖНОСТЯМ

Что может стать средством давления:

обещание значимых возможностей только в обмен на безусловное подчинение

манипулирование доступом к ресурсам

исключение из значимых занятий и общения

Механизм: взрослый угрожает лишить ребёнка значимых возможностей — занятий, обучения, общения — ради подчинения в другом вопросе.

Это можно назвать «шантажом будущим»: человеку приходится выбирать между собственной позицией и возможностью заниматься важным для него делом.

Ограничение передвижения тоже может стать средством давления: «Ты никуда не пойдёшь», «Сиди дома». Важно отличать произвольный запрет ради наказания от ограничения, необходимого для безопасности и соответствующего возрасту ребёнка.

Ещё один рычаг — значимые вещи: «Заберу телефон», «Лишу игрушек». Вопрос снова в цели и контексте. Понятные правила пользования вещами отличаются от угроз отнять их, чтобы заставить ребёнка подчиниться в любом вопросе.

Зависимость потребностей ребенка от взрослых

Человеческий ребёнок рождается в состоянии чрезвычайно высокой беспомощности и зависимости. В первые годы жизни удовлетворение практически всех его жизненно важных потребностей связано со значимыми взрослыми.

Ребёнок не может самостоятельно накормить себя, обеспечить себе безопасность, согреться, покинуть опасное место, найти жильё и необходимые ресурсы. Но зависимость касается не только физического выживания. От взрослых ребёнок получает любовь, внимание, эмоциональную поддержку, признание, защиту, обучение, доступ к возможностям, а постепенно всё больше свободы и автономии.

Эта зависимость делает ребёнка особенно уязвимым для давления.

Чем младше ребёнок, тем меньше у него альтернативных способов удовлетворить эти потребности самостоятельно. Он не может сказать: «Если здесь со мной небезопасно, я просто уйду и построю другую жизнь».

Его психика решает совсем другую задачу: как приспособиться к тем взрослым, от которых зависит моё благополучие?

Одна из первоочередных задач развивающейся психики

— адаптация.

И человек действительно обладает огромной способностью приспосабливаться к самым разным условиям.

Ребёнок может научиться молчать, когда хочется возразить. Угадывать настроение взрослого. Скрывать чувства. Отказываться от желаний. Становиться удобным. Подчиняться. Или, наоборот, защищать автономию через постоянный протест и агрессию.

Последствия не всегда заметны сразу. Внешне ребёнок может быть очень «послушным». Позже, когда ему нужно выбирать, отказывать, защищать границы и строить близкие отношения, прежние способы приспособления иногда начинают мешать. Но такой исход не предрешён: опыт безопасных отношений и поддержка тоже влияют на развитие.

Подчинение или послушание?

В детско-родительских отношениях подчинение чаще называют более привычным и позитивно окрашенным словом «послушание».

Мы говорим: «Наконец-то он послушался и сделал как надо», «Какой хороший, послушный ребёнок», «Нужно научить ребёнка слушаться». Но если посмотреть на сам механизм, «послушался» нередко буквально означает — подчинился: отказался от собственного намерения и сделал то, чего требовал более сильный и обладающий ресурсами взрослый.

Важно различать выполнение просьбы из понимания, доверия или собственного желания и выполнение из страха.

Ребёнок может выполнить просьбу, потому что заинтересован, понял её смысл, доверяет взрослому или согласился с договорённостью.

А может сделать ровно то же самое потому, что знает: иначе на него накричат, ударят, лишат телефона, отвергнут, пристыдят или ограничат свободу.

Внешне результат одинаков: ребёнок сделал то, что мы хотели. Внутренний психологический процесс принципиально разный.

Схема формирования послушания

Один из возможных путей: взрослый регулярно отвечает наказанием, лишением или отвержением на нежелательные действия ребёнка. Описанные ниже реакции не составляют неизбежной цепочки и не позволяют по одному признаку судить об истории человека.

Следствие: повторяющиеся наказания могут повышать тревогу и чувствительность ребёнка к признакам возможной угрозы. Особенно это происходит тогда, когда реакция взрослого непредсказуема: ребёнку приходится следить не только за правилами, но и за настроением, интонацией и состоянием того, от кого он зависит. Постепенно может формироваться важная стратегия безопасности: заранее угадывать ожидания более сильного и корректировать собственное поведение, чтобы избежать наказания.

Подмена внутренних ориентиров внешними

Причина: поведение регулируется преимущественно угрозами или наградами за соответствие ожиданиям. Объяснению смысла правила остаётся мало места.

Следствие: внутренние ориентиры могут постепенно уступать место внешним. Ребёнок всё чаще оценивает своё поведение через реакцию другого: «Что мне за это будет?», «Меня накажут или похвалят?», «Я останусь хорошим или стану плохим?».

Вместо вопросов «Почему так нельзя?», «Что произошло с другим человеком?», «Как я сам отношусь к своему поступку?» главным регулятором становится внешняя оценка. Ребёнок может прекрасно научиться вести себя «правильно» в присутствии контролирующего взрослого, но это ещё не означает формирования собственных нравственных ориентиров и внутренней ответственности.

Расщепление между «Я есть» и «Каким мне нужно быть»

Причина: если наказанию или отвержению регулярно подвергаются определённые проявления ребёнка — злость, несогласие, плач, любопытство, спонтанность, стремление к автономии, — ребёнок постепенно обнаруживает, что некоторые части себя безопаснее не показывать.

Следствие: может возникать разрыв между внутренним переживанием и внешне предъявляемым Я. Ребёнок злится, но улыбается. Не хочет, но соглашается. Боится, но делает вид, что ему всё равно. Думает одно, а говорит то, что взрослый способен принять.

В психодинамической традиции подобное приспособление иногда рассматривают через понятие ложного Я, разработанное Дональдом Винникоттом: за внешней уступчивостью человек может защищать спонтанные переживания, которые небезопасно предъявлять другим. Это теоретическая модель, а не диагноз по внешнему послушанию. [24]

При этом отвергаемые чувства и желания не исчезают. Они могут подавляться, скрываться, переживаться как «плохие» или проявляться в других обстоятельствах.

О том, как внешнее давление может становиться внутренним, говорят и исследования условного родительского при-

нения. В работе Ави Ассора, Гая Рота и Эдварда Деси воспоминания участников о таком отношении родителей были связаны с чувством внутреннего принуждения и колебаниями самооценки. Это данные о взаимосвязях, основанные на самоотчётах, а не доказательство одной неизбежной цепочки последствий. [25]

Выученная беспомощность и отказ от агентности

Причина: попытки ребёнка сопротивляться, объяснять свою позицию, самостоятельно принимать решения или влиять на происходящее регулярно оказываются безрезультатными либо приводят к усилению давления.

Следствие: одной из возможных адаптаций становится постепенный отказ от инициативы. Ребёнок может усваивать: «От меня всё равно ничего не зависит», «Безопаснее не решать самому», «Лучше дождаться, когда мне скажут, что делать».

Ему становится проще не выбирать, не предлагать, не пробовать, не настаивать на своём. Такой ребёнок может выглядеть очень удобным и управляемым, но одновременно получает меньше опыта, необходимого для развития агентности и автономии: хотеть, выбирать, ошибаться, выдерживать последствия собственного решения и постепенно учиться распоряжаться своей волей.

Беспомощность — лишь один из возможных ответов. Другой ребёнок может усиливать контроль, сопротивляться давлению или резко защищать автономию.

Воля не обязательно исчезает, но ребёнок учится определённым образом обращаться с ней в тех условиях, в которых

ему приходится жить.

Интернализация контроля — рождение «внутреннего надзирателя»

Причина: при многократном повторении внешнего контроля ребёнок постепенно начинает предугадывать требования и возможные последствия ещё до вмешательства взрослого. Для того чтобы избежать наказания и сохранить безопасность отношений, уже не обязательно ждать внешнего запрета — можно заранее контролировать себя.

Следствие: внешний контроль постепенно может становиться внутренним. Ребёнок сам начинает ограничивать «опасные» желания, подавлять нежелательные чувства, избегать ошибок, критиковать и стыдить себя.

То, что раньше звучало снаружи — «Не смей», «Так нельзя», «Что о тебе подумают?», «Не позорь меня», — постепенно может превращаться во внутренний голос: «Мне нельзя», «Я не должен», «Что обо мне подумают?», «Я опять всё сделал неправильно».

В психоаналитической модели Зигмунда Фрейда внутренний моральный авторитет описывается понятием Сверх-Я; он может быть и чрезмерно суровым к человеку. Это язык определённой теории, а не буквальный «надзиратель» внутри психики. Само усвоение норм не является проблемой.

Для нашего разговора важнее, что именно ребёнок усваивает: понимание смысла правил или необходимость постоянно бояться и осуждать себя. [26]

В результате внешний контроль действительно может становиться менее необходимым. Но перед нами могут оказаться два принципиально разных результата воспитания.

В одном случае ребёнок постепенно учится:

«Я понимаю, почему поступаю именно так, могу выбирать и отвечать за свой выбор».

В другом:

«Я должен поступать правильно, иначе со мной что-то не так и произойдёт что-то плохое».

Внешне оба ребёнка могут выглядеть одинаково «воспитанными».

За сходным поведением могут стоять разные способы саморегуляции. В жизни понимание, доверие, привычка и страх нередко сочетаются; важно замечать, на что мы опираемся в воспитании.

Манипуляция потребностями в структурах общества

Управление через значимые потребности встречается не только между родителями и детьми, но и в общественных институтах.

Там, где один человек или группа контролирует необходимые другим ресурсы, возникает возможность использовать эту зависимость для подчинения.

Важно различать правила, защищающие общие интересы, и давление, при котором безопасность, принадлежность или свобода становятся наградой за покорность.

Например, человек может бояться недовольства начальника и стремиться ему угодить, но дома требовать безусловного подчинения от тех, кто зависит от него. Это один из возможных способов воспроизводить знакомую модель власти, а не неизбежная судьба человека, которого наказывали.

Прерывистое подкрепление

Прерывистым подкреплением в психологии поведения называют подкрепление, которое следует не за каждым выполнением действия. В лабораторных исследованиях разные режимы подкрепления по-разному влияли на частоту и устойчивость поведения. [27]

Но отношения нельзя полностью свести к лабораторной схеме. Рассмотрим не доказательство этого механизма, а житейский пример условного принятия: после наказания или отдаления ребёнок старается не раздражать взрослого, а тот снова становится тёплым, обнимает, хвалит, разрешает прежде запрещённое.

Для ребёнка это особенно значимые переживания. После тревоги, связанной с угрозой потери контакта, возвращение расположения родителя приносит сильное облегчение. Снижается напряжение, восстанавливается чувство безопасности, ребёнок вновь получает доступ к близости и значимому для него взрослому. Но одновременно может закрепляться определённая причинно-следственная связь: «когда я веду себя так, как от меня хотят, отношения снова становятся хорошими».

Тогда подчинение может начать восприниматься как способ вернуть безопасность отношений.

Особенно тревожно, когда расположение взрослого

непредсказуемо: ребёнок не знает, что именно вызовет похвалу, а что — отвержение.

Ребёнок может ещё внимательнее отслеживать состояние взрослого и угадывать ожидания. В центре внимания оказывается не собственное переживание, а вопрос: «Что мне сделать, чтобы ко мне снова были расположены?»

Если близость возвращается время от времени и зависит от соответствия ожиданиям, ребёнок может всё настойчивее пытаться «сделать правильно». Значимой наградой становится уже не игрушка, а возвращение контакта.

После страха и отвержения примирение может приносить особенно сильное облегчение: «Мама снова меня любит», «Папа больше не сердится». Ради сохранения этих моментов ребёнок иногда соглашается терпеть последующее давление.

Чередование жестокого обращения и более благополучных периодов изучали и в отношениях взрослых. В исследовании Дональда Даттона и Сьюзен Пейнтер, проведённом с женщинами, вышедшими из насильственных отношений, особенности чередования жестокого обращения и неравенство власти были связаны с сохранявшейся эмоциональной привязанностью к бывшему партнёру. Однако небольшое наблюдательное исследование не даёт полного объяснения того, почему человек остаётся в опасных отношениях или возвращается в них. Значение имеют также угрозы, материальная зависимость, дети, изоляция и доступность помощи. [28]

Если подобная последовательность многократно повторя-

ется в детстве, может закрепляться сама модель отношений: напряжение → угроза или лишение → подчинение → возвращение расположения → облегчение.

Ребёнок может усвоить не только отдельное правило, но и тревожное ожидание: близость приходится заслуживать, а после боли нужно дожидаться тепла. При этом возвращение тепла не гарантировано и не делает насилие безопасным.

Позднее эта схема не обязательно воспроизводится буквально, но она может делать психологически знакомыми отношения, в которых близость чередуется с отвержением, любовь приходится заслуживать, а собственные границы уступают место постоянному ожиданию: «если я буду достаточно хорошим, всё снова станет хорошо».

Поощрение как другая сторона наказаний

Некоторые формы поощрения внешне выглядят мягче наказаний, но опираются на ту же логику: значимое для ребёнка ставят в зависимость от подчинения. Это не означает, что любая похвала или награда вредна.

Наказание звучит как «Не сделаешь — потеряешь», а контролирующее поощрение — как «Сделаешь — получишь».

Какие потребности могут использоваться как рычаг такого поощрения?

Обещание безопасности: «Тогда тебя не будут бить», «Тогда не будут ругать». Здесь отсутствие насилия подаётся как награда, хотя безопасность не должна зависеть от послушания.

Обещание связи: «Когда извинишься — тогда поговорим», «Будешь вести себя правильно — снова сможешь быть с нами».

Доступ к отношениям ставится в зависимость от «правильного» поведения.

Обещание ресурса: «Тогда я тебе куплю», «Тогда получишь доступ». Ресурс становится средством давления, если с его помощью добиваются подчинения, не обсуждая смысл требования.

Обещание ценности: «Только тогда ты молодец», «Тогда будешь достоин». Ценность личности ставится в зависимость от соответствия ожиданиям.

Обещание свободы: «Будешь делать, как я говорю, — разрешу». В отличие от разумного расширения самостоятельности по мере готовности ребёнка, здесь свобода служит платой за покорность.

Обещание перспектив: «Тогда я вложусь в тебя». Поддержка развития становится условной и зависит от текущего подчинения.

В этих случаях наказание и поощрение сходятся в одном: значимые потребности используются для контроля. Но поддержка усилий, конкретная обратная связь и признание успеха могут помогать обучению и не требуют условной любви.

Быстрый внешний результат ещё не показывает, понял ли ребёнок правило. Полезно спрашивать себя: чему он учится — новому действию и его смыслу или необходимости заслуживать моё расположение?

Если безопасность и принятие постоянно зависят от чужой оценки, ребёнок может всё больше искать подтверждение собственной ценности снаружи.

Как манипуляция потребностями работает в отношениях

Описанное давление можно представить как условную схему. Она помогает замечать динамику отношений, но не является универсальной последовательностью или диагнозом.

Создание зависимости. Один человек ставит себя или контролируемые ресурсы в положение единственного источника поддержки, денег, общения или значимых возможностей.

Условные правила. За нарушение следует наказание; если требования ещё и меняются без объяснения, тревога усиливается.

Давление через значимое. Игнорирование угрожает связи, унижение — достоинству, произвольное ограничение передвижения — автономии.

Ожидание боли. Человек начинает связывать самостоятельное действие с риском лишиться важного: «Если возражу, меня отвергнут».

Предупредительное подчинение. Чтобы избежать угрозы, человек заранее подстраивает поведение под чужие ожидания.

Повторение цикла. Давление сменяется временным воз-

вращением тепла или доступа к ресурсам. Облегчение может удерживать человека в отношениях, которые причиняют вред.

Знакомая с детства модель иногда делает подобные отношения менее заметными во взрослом возрасте. Но приспособление под давлением нельзя считать свободным выбором отказаться от достоинства. Возможность распознать происходящее, получить поддержку и изменить отношения сохраняется.

Самоконтроль

Формирование самоконтроля у ребёнка — это естественный и здоровый процесс: он усваивает правила, предвосхищает последствия и постепенно учится управлять своими импульсами.

Важно, на чём держится самоконтроль. Ребёнок может заранее отказываться от желания, потому что представляет недовольство мамы. Сдерживать слёзы, потому что они раздражают папу. Выбирать занятия не по интересу, а только ради одобрения. Здесь поведение регулирует прежде всего страх потерять расположение.

Позднее человек может хорошо знать, что «надо», но плохо понимать, чего хочет. Ему трудно отказывать, выдерживать чужое недовольство, ошибаться, защищать интересы. Это не обязательное следствие строгого воспитания, но повод разобраться, что поддерживает внутреннее давление сейчас.

Формирование ложного Я

Когда проявлять собственную волю небезопасно, ребёнок может учиться скрывать переживания ради сохранения отношений.

Например, ребёнок знает, что за плохую отметку его накажут. Вместо интереса к учёбе у него может появиться привычка скрывать оценки. Если за разбитую чашку следует унижение, безопаснее кажется отрицать причастность. Если за злость отвергают, он учится её прятать. Наказание тогда устраняет не само поведение, а его видимость для взрослого.

За внешней исполнительностью иногда остаются без ответа важные вопросы: «Чего хочу я? Что чувствую? С чем согласен? Где мои границы? Как поступить, если никто не скажет мне, что правильно?»

Поэтому, говоря о послушании, важно уточнять, что за ним стоит.

Понимание правил, внимание к другим и растущая саморегуляция — или отказ от собственной позиции под давлением более сильного?

Чтобы понять, почему эти совершенно разные процессы оказались объединены одним словом и почему послушание на протяжении столетий считалось одной из главных детских добродетелей, нам придётся обратиться к истории самого воспитания.

История отношения к детям и детству

Психоистория: прошлое через призму психологии

Представления о детстве, родительской власти и допустимых способах воспитания менялись вместе с культурой, религией, экономикой и устройством семьи. Поэтому история наказаний — ещё и история отношения к ребёнку: можно ли распоряжаться им или перед нами отдельный человек со своими потребностями, волей и правами?

Дети во многих обществах были особенно незащищены. Родительская власть могла быть настолько широкой, что желание взрослого почти не ограничивалось признанными правами ребёнка. Но это не означает, что все семьи прошлого были одинаковыми или что родители не любили своих детей.

В исторических источниках встречаются представления, в которых жизнь младенца ещё не считается безусловной ценностью. Но отдельный текст нельзя превращать в портрет целой эпохи: важно различать предписание автора, общественную норму и то, как люди действительно обращались с детьми.

Например, в седьмой книге «Политики» Аристотель, рассуждая об устройстве государства, предлагает не растить младенцев с врождёнными физическими особенностями. Сегодня такое предложение резко противоречит представлению о безусловном праве ребёнка на жизнь. Но это именно нормативное рассуждение философа, а не описание всех античных семей. [29]

При этом уже раннехристианские авторы прямо осуждали оставление новорождённых. Иустин Мученик в «Первой апологии» связывал такой отказ от ребёнка с риском его гибели или эксплуатации. Это свидетельство иной нравственной позиции, но само наличие запрета ещё не доказывает, что повседневная практика ему соответствовала. [30]

Психоистория пытается объяснять события прошлого через психологические мотивы людей. Такой подход предлагает интересные вопросы, но его выводы трудно проверять: мы не можем непосредственно исследовать внутренний мир давно умершего человека.

На представления о воспитании влияют знания, хозяйственный уклад, религия и социальные отношения. Они меняются, но не складываются в простую лестницу от «примитивного» к «современному» сознанию.

И сегодня один человек может одновременно опираться на разные представления: интересоваться чувствами ребёнка и требовать безусловного послушания. Иногда нам не хватает информации, иногда — опыта другого общения. Разби-

рять эти противоречия полезнее, чем объявлять собеседника человеком «средневекового уровня развития».

Появление детства

Нам кажется естественным, что детство — особый период жизни со своим темпом развития и потребностями. Но представления о его границах и о правах ребёнка менялись исторически.

Одним из первых исследователей, предложивших посмотреть на детство как на исторически изменяющийся культурный феномен, стал французский историк Филипп Арьес. В своей работе «Ребёнок и семейная жизнь при Старом порядке» он выдвинул для своего времени довольно радикальную идею: привычное нам представление о детстве сформировалось исторически. [31]

По Арьесу, в средневековом европейском обществе граница между детским и взрослым мирами была менее выраженной: после раннего детства дети быстрее включались в общий труд, быт и социальную жизнь. Он противопоставлял это позднему устройству длительного, специально организованного детства.

Выводы Арьеса стали предметом споров. Историк Линда Поллок, исследуя английские и американские дневники и автобиографии XVI–XIX веков, оспаривала картину всеобщего родительского равнодушия в прошлом. Различие между прежними и современными представлениями о детстве не означает, что родители прежде не любили детей и не забо-

тились о них. Но вопрос, поставленный Арьесом, остаётся важным: само представление общества о ребёнке меняется вместе с культурой. [32]

То, что в одну эпоху считается естественным воспитанием, в другую может восприниматься как жестокость. То, что когда-то называли своеволием и стремились подавить, сегодня мы можем рассматривать как этап становления автономии. Поведение, которое прежде объясняли испорченностью характера, современная психология развития может связывать с возрастными возможностями нервной системы.

Иными словами, меняются не только дети. Меняется взгляд взрослого, который на них смотрит.

Другую, значительно более радикальную попытку описать историю этих отношений предпринял американский психолог Ллойд деМоз. Его интересовало уже не только то, какое место ребёнок занимал в обществе, но и как менялась сама психологическая способность взрослого находиться рядом с ребёнком: замечать его потребности, выдерживать зависимость, распознавать его внутренний мир, отделять реальные качества ребёнка от собственных страхов, ожиданий и проекций.

Он предложил шесть психогенных стилей отношения к детям — от детоубийственного до помогающего. [33]

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.