

Фаррелл и Грэй делают блестящий анализ современных представлений о воспитании мальчиков. Иногда это страшно, но мудрость и практические решения, которые предлагают авторы, делают книгу обязательным чтением для всех родителей, учителей и политиков.

*Филипп Зимбардо,
доктор философии, бывший президент
Американской психологической ассоциации и профессор
Стэнфордского университета*

Это самая важная книга XXI века. Если вам небезразлично выживание человечества, вы должны прочитать ее.

*Джед Даймонд,
доктор философии*

Было бы невозможно прочитать эту книгу и не стать лучшим родителем и учителем.

*Марси Шимофф,
соавтор бестселлера № 1 «Куриный суп для души»*

Эта книга поможет вам провести вашего ребенка через множество испытаний, которые обязательно сопровождают его на пути от детства к зрелости.

*Сэм Кин,
известный американский писатель и публицист*

Оригинально, вдумчиво, наполнено практикой. Эта книга очень важна, чтобы понять мальчиков и обеспечить им счастливое будущее.

*Джек Кэнфилд,
соавтор бестселлера № 1 «Куриный суп для души»*

Захватывающая, побуждающая задуматься и безукоризненно написанная книга. Обязательная для каждого родителя, педагога и политика, который заботится о будущем мальчиков и девочек.

*Майкл Дж. Томпсон,
доктор философии*

Эта книга — блестящее исследование проблем, с которыми сталкиваются наши сыновья. Мы получили бесценные знания по таким важным вопросам, как синдром дефицита внимания, роль материнства и отцовства, развитие интеллекта, здоровье мальчиков.

*Сюзанна Сомерс,
автор бестселлера «Голая правда о биоидентичных гормонах»*

Данная книга это отличная возможность помочь нашим детям стать счастливее, здоровее и лучше подготовить их к взрослой жизни и будущим отношениям.

*Доктор Ричард А. Варшак,
психолог, автор множества книг*

Обязательно прочитайте эту книгу, если вам не безразлична судьба наших детей, системы образования, культуры и будущего страны.

*Хелен Смит,
доктор философии, автор бестселлера
«Мужчины на забастовке»*

Это революционная книга об одной из самых жизненно важных и катастрофических, но недостаточно освещаемых тем в мире — воспитании мальчиков.

*Сюзанна Венкер,
корреспондент Fox News и автор книги «Война с мужчинами»*

Бестселлеры Джона Грэя

ДЖОН
ГРЭЙ
УОРЕН
ФАРРЕЛЛ

Мальчики с Марса

ПОЧЕМУ С НИМИ ТАК НЕПРОСТО
И ЧТО С ЭТИМ ДЕЛАТЬ

Девочки с Венеры

ДОЛЖНЫ ПРОЧИТАТЬ ЭТУ КНИГУ!



Издательство
АСТ
Москва

УДК 159.922.1
ББК 88.5
Г91

Печатается с разрешения авторов и литературных агентств Folio Literary Management, LLC и Prava I Prevodi International Literary Agency. Все права защищены. Никакая часть данной книги не может быть воспроизведена в какой бы то ни было форме без письменного разрешения владельцев авторских прав.

**John Gray, Warren Farrell.
The Boy Crisis: Why Our Boys Are Struggling
and What We Can Do About It**

Грэй, Джон.

Г91 Мальчики с Марса. Почему с ними так непросто и что с этим делать / Джон Грэй, Уоррен Фаррелл. — Москва : Издательство АСТ, 2019. — 480 с. — (Бестселлеры Джона Грэя).

ISBN 978-5-17-113893-6

Если в вашей семье есть дети, не ждите, пока они вырастут, наломают дров, прочитают мегабестселлер Джона Грэя «Мужчины с Марса, женщины с Венеры» и скажут с облегчением: «Так вот в чем было дело!» Помогите им сразу вырасти счастливыми и готовыми к взрослой жизни.

Новая книга Джона Грэя — о мальчиках: о становлении мужского характера, физиологии развития, здоровье, интеллекте, роли отца и матери и, конечно, об опасностях, которые поджидают мальчишку в период взросления, ведь взрослые мужчины — это случайно выжившие мальчики. Родители найдут здесь множество рецептов преодоления кризисов в жизни сыновей. Но если у вас растет дочь — обязательно тоже прочтите эту книгу. Она поможет вашей девочке лучше понимать «этих мальчишек», а вам — вырастить прекрасную женщину, которая будет счастлива в семейной жизни и передаст эту эстафету вашим внукам.

Макет подготовлен редакцией



ISBN 978-1942952718 (англ.)
ISBN 978-5-17-113893-6

© 2018 by Warren Farrell
Part VI copyright © by John Gray
© Бродоцкая А., перевод на русский язык, 2018
© ООО «Издательство АСТ», 2019

Содержание

Введение. Почему в наши дни так трудно быть мальчиком?	8
Часть I. Кризис мальчиков – миф или реальность? Что говорит наука ...	21
1. Кризис психического здоровья наших сыновей	22
2. Кризис физического здоровья наших сыновей	27
3. Кризис экономического благополучия наших сыновей	32
4. Кризис образования наших сыновей	35
5. Кризис наших сыновей во всем мире	42
6. Почему мы не замечаем кризиса мальчиков при всей очевидности данных?	44
Часть II. Почему кризис мальчиков – не ваша вина	47
7. Кризис мальчиков. Как мы решили одну проблему и породили другую	48
Часть III. Бесцельность	53
8. Разрыв между поколениями в представлении о цели в жизни	54
9. Парадокс героя. Чтобы себя ценить, надо себя обесценить. Тысячеликий герой	70
10. Почему, чем лучше статистика по благосостоянию, тем хуже статистика по разводам?	79
11. Залог успеха наших сыновей. Как было раньше, и что изменилось сегодня	91
12. Как помочь мальчику обрести равновесие в нашем перекошенном мире	104
Часть IV. Отцы и безотцовщина	115
13. Мальчики без отцов	117
14. В чем же состоит роль отца?	131
15. Как переосмыслить роль отца	136



16. Что папы делают иначе	147
17. Четыре обязанности разведенных родителей	179
18. Отец-воитель. Почему отцовство становится новой целью в жизни для мужчины	192
19. Дискриминация отцов. «Мне не нравится, что они вместе»	203
20. Ребенку нужны двое родителей. Но...	213
21. От культурной слепоты к культурному сдвигу	235
22. Как вернуть отцов в семью	248
Часть V. Героизм и здоровье. Слабость под маской удали	251
23. Героизм и здоровье	252
24. Эмоциональный интеллект и душевное здоровье	279
25. Борьба с депрессией и профилактика самоубийств	295
26. Скрытые опасности для здоровья вашего сына	315
27. От страдальцев, которые причиняют страдания другим, к исцеленным, которые исцеляют других	329
Часть VI. СДВГ и как его лечить	337
28. Неврологический кризис наших дней	338
29. Четыре ипостаси СДВГ	349
30. Многочисленные причины СДВГ	357
31. Естественные методы восстановления дофаминового цикла	380
32. Пищевые добавки, улучшающие производительность мозга	398
Заключение	414
Приложение А. Беседа за семейным ужином. Пять принципов	425
Приложение Б. Аспекты кризиса мальчиков. Польза отца и вред безотцовщины	429
Благодарности	435
Об авторах	438
Примечания	439

Моей жене Бонни

— Джон

*Моей жене Лиз, сестре Гейл, дочкам Алекс и Эрин,
зятю Хатчу и внуку Финли*

— Уоррен

Введение

ПОЧЕМУ В НАШИ ДНИ ТАК ТРУДНО БЫТЬ МАЛЬЧИКОМ?

Мне жаль, что я мужчина.

Дэвид Канлифф, лидер лейбористской партии
Новой Зеландии, 2014¹

Вразгар оживленной застольной беседы, в которой участвовали бывший губернатор, министр, руководитель фирмы по связям с общественностью, два писателя и профессор из Беркли (трое мужчин и три женщины, двое из участников — ярые сторонники феминизма), один из хозяев, писатель Сэм Кин, спросил:

— Если бы вы родились сегодня, кем бы вы хотели быть — мальчиком или девочкой?

Все мужчины ответили «девочкой». Как и две из трех женщин.

А в разгар другого званого обеда дочь наших близких друзей Мелисса сообщила нам с Лиз, что беременна².

Я спросил ее мужа Энди, каким ему видится будущее, если у них родится мальчик. Глаза у Энди так и вспыхнули.

— Пока он будет совсем малыш, я мечтаю о том, как подниму его высоко-высоко под потолок, как буду возиться с ним и играть. Но, наверное, я по большей части представляю себе, каким он станет, когда подрастет, как мы с ним будем играть в мяч и устраивать шуточные потасовки. Жду не дождусь, когда можно будет научить его рыбачить. И играть в футбол. Помню, когда папа нарочно пропустил мой мяч в ворота и дал мне забить гол, потом, когда мы вернулись домой, я с порога закричал маме, что победил папу. Хочу устроить такое же своему сыну.

А потом, тем же вечером, я спросил Энди:

— Если бы вы могли выбирать, кого бы вы предпочли — мальчика или девочку?



Подумав с минуту, Энди очень серьезным тоном ответил:

— Девочку. В наши дни... в наши дни — девочку.

Я спросил, почему, и он тут же сказал:

— Сегодня девочка может стать кем хочет, а мальчик — нет.

И я больше боюсь за мальчика — вдруг будет плохо учиться в школе или увлечется компьютерными играми... Вот так примерно.

Разумеется, девочкам и сейчас приходится сталкиваться с культурными стереотипами, и внешними, и внутренними. Но меня потрясло другое: как ни мечтал Энди об играх с сыном, желание, чтобы жизнь его ребенка сложилась как можно лучше, перевесило любые фантазии о том, как он может в ней поучаствовать, и поэтому он предпочел бы дочку.

В прошлом большинство отцов мечтало о первенце-сыне. Теперь все иначе. Глубинный «отцовский инстинкт» Энди — стремление поставить на первое место то, что лучше для ребенка, а не собственные желания, — вполне соответствует мнению большинства современных пап: будущие отцы почти в два раза чаще хотели бы дочь, а не сына⁵. Что касается будущих мам, они на 24% чаще хотели бы, чтобы их первым ребенком была девочка⁴.

В прошлом нам обычно казалось, что взрослые дочери с большей вероятностью, чем сыновья, возвращаются жить к родителям. Ведь такова была реальность⁵. Но теперь все иначе. Сегодня молодые люди в возрасте от 25 до 31 года живут с родителями на 66% чаще, чем их ровесницы⁶. Впервые за новейшую историю молодые мужчины чаще живут с родителями, чем с партнершами. Напротив, женщины предпочитают жить с партнерами⁷.

Уильям, папа Кевина, говорил мне:

— Когда наш сын вернулся в свою детскую вскоре после того, как мы устроили ему великолепный праздник в честь тридцатилетия, я, помнится, подумал: «Вот доказательство, что я плохой отец». Кевину я ничего не говорил, но эта мысль не дает мне покоя до сих пор.

Однако Кевин почувствовал смущение отца. Правда, его беспокоит совсем другое:

— Мы с одной девушкой так зажигали на вечеринке — ух! Я бы пригласил ее поехать ко мне, но не мог же позвать ее в родительский дом, поэтому просто продолжал к ней подкатывать. Потом она сама говорит: «Тут так шумно. Давай сбежим куда-нибудь!» Я предложил пойти в бар. Она посмотрела на меня будто на ненормального. А потом взмахнула ресницами, провела пальчиком по пуговицам на моей рубашке и говорит: «Может, к тебе? Ты далеко живешь?» Я ответил, что нет, поблизости, но с родителями. Хотел спросить, может, у нее есть куда поехать, но понял, что стоило ей узнать, что

я живу с родителями, как она вся окаменела. Извинилась, сказала, что ей надо «попудрить носик», а сама подошла к подружке, и они начали поглядывать на меня и хихикать. Меня в жизни так не унижали.

На противоположном конце спектра продуктивности — юноша с четко определенными целями в жизни. Что общего у них с Кевином? Беззащитность. Обидчивость. И стыд. Сегодня, в мире Харви Вайнштейнов, Биллов Кросби и прочих рухнувших кумиров, оказывается, что за каждым шовинистом, повинном в сексуальных домогательствах, за каждым насильником и серийным убийцей стоит обиженный мальчик, которому стыдно за своих собратьев. Только представьте себе, сколько стыда накопил Ройс Манн к пятнадцати годам — и как живо и осязаемо он выразил это чувство в стихотворении в прозе, которое написал для программы НАТСН — международного сообщества, цель которого — «высидживать» (hatch) творческих личностей, будто птенцов в гнезде. Приведем отрывок из стихотворения Ройса:

■ ...недавно я стал мужчиной. Это произошло, когда впервые при виде меня женщина перешла на другую сторону улицы... когда женщина, которая шла в десяти шагах впереди, обернулась через плечо... и тут же свернула и перешла дорогу, будто Моисей Чермное море... Шаги ее научили меня, как опасны мои руки. Научили, что это такое — быть мужчиной, хотя мне, быть может, никогда не доведется узнать, что такое бояться мужчин. И в тот миг, представьте себе, я понял наконец Питера Пэна. Понимаете, мне захотелось остаться мальчиком, не становиться мужчиной, ведь мужчина — как я теперь знаю — это помесь отца, брата и насильника, но больше всего в ней насильника.

Стыд, который Ройс уже усвоил, учит его, «как опасны его руки». Главное в мужчине, по мысли автора, то, что его надо бояться. И поэт делает вывод: «Мне захотелось остаться мальчиком», Питером Пэном, потому что в мужчине больше всего от насильника. Когда читаешь эти строки, прямо чувствуешь его стыд — а ведь это голос юноши умного и талантливого.

Радуется, что из Ройса едва ли вырастет шовинист и насильник. Однако в своем стихотворении Ройс нигде не упоминает о здоровых сторонах мужественности, о том, какой вклад он как мужчина хочет сделать в жизнь своей семьи и мира. Если он и вправду считает, что его запрограммировали на насилие, причем чем дальше,



тем хуже, его вклад будет ограничен только тем, что он совершит из чувства вины.

Неважно, на кого похож ваш сын, на Кевина или на Ройса: он растет во времена, когда статья в журнале «Атлантик» под названием «Конец эпохи мужчин»⁸ вызвала такой отклик у мыслящих читателей, что автора попросили развернуть ее в одноименную книгу⁹.

Представьте себе, что ваша дочь растет во времена, предвещающие «Конец эпохи женщин». Ни мальчикам, ни девочкам никогда еще не приходилось расти в годы, знаменовавшие конец эпохи их пола. Ожидание «конца эпохи мужчин» едва ли вдохновит вашего сына на подвиги.

Но правда ли это кризис? Или просто наши дочери стали показывать более высокие результаты, а сыновья остались на прежнем уровне? Однако, как вы узнаете из тех глав, где приводятся статистические данные, мальчики стремительно скатываются практически по всем ключевым параметрам. А глобальное падение качества наших сыновей губительно и для наших дочерей, для семейной жизни, для эмоционального благополучия и общей безопасности их детей.

Мы старательно не замечаем проблемы. Когда слова «boy crisis» — «кризис мальчиков» — ввели в «Гугл» 16 сентября 2017 года, половина результатов на первой странице относилась к рок-группе под этим названием. А примерно половина статей, относящихся к кризису мальчиков в культуре, отмахивается от него как от мифа.

Между тем понимание глубины и международного размаха кризиса мальчиков принесет колоссальную психологическую пользу. Если твоему сыну никак не удастся состояться в жизни, возникает искушение по примеру Уильяма, чей сын Кевин вернулся жить к родителям, решить, что это ты не состоялся как отец. Но когда видишь, как часто то же самое происходит с мальчиками во всех развитых странах, понимаешь, что ты в этом не виноват. Однако в ваших силах сделать очень многое, чтобы помочь своему сыну, во-первых, не стать жертвой кризиса, а во-вторых, превратить этот кризис в отправную точку для эволюционного рывка. Об этом и написана наша книга.

Как я пришел к идее книги

Дело было в 1970 году, когда феминисток как только не обзывали — и «страхолюдинами», и «мужененавистницами», и «синими чулками», и «лесбиянками». Я дал своим студентам в Университете

Ратджерса задание поиграть в ролевую игру — «пожить в шкуре» этих предводительниц женского движения. А оставшихся студентов я попросил сыграть либо молчаливое большинство, либо агрессивное меньшинство, которое осыпало феминисток оскорблениями. Свои роли они исполнили с подлинной страстью. Тогда я поставил перед учениками совсем уж бесовестную задачу: поменяться ролями.

Студенты так живо откликнулись на мое искреннее желание объяснить им суть «женского вопроса», что я даже изменил тему своей диссертации — решил заняться лозунгами и требованиями женского движения. О моих изысканиях узнали в Национальной организации женщин в Нью-Йорке и предложили мне создать «просветительские группы для мужчин» — группы поддержки с феминистским уклоном. Я глазом моргнуть не успел, как оказался в совете директоров Национальной организации женщин и начал ездить по всему миру с пропагандой феминизма — и в обеих ролях организовал сотни групп поддержки, и мужских, и женских, в духе энтузиастов-миссионеров. Когда Национальная организация женщин и идеи феминизма вошли в моду, особенно в университетах, моя карьера лектора стремительно пошла в гору. Я был счастлив, что успехи в борьбе за равноправие женщин превзошли все мои ожидания.

В конце семидесятых резко повысилось число разводов, и я не мог не заметить, что дети в подавляющем большинстве случаев оставались с мамой. А от папы культура требовала не участия в воспитании, а денег. И мы презирали тех пап, которые не платили алиментов. Я и сам разделял эти стереотипы, пока не послушал, что говорят эти папы в моих мужских группах.

И меня поразило, как много думали эти отцы о воспитании детей, насколько безразличными они были. Когда они рассказывали о дискриминации в суде по семейным делам, то открыто возмущались, не жалели гневных и горьких слов, взывали к закону. Но стоило мне спросить их о детях, и на глазах у них показывались слезы. Под маской ярости скрывалась болезненная обида, беспомощность при столкновении с понятиями вроде «права посещения ребенка» и «опекунства», из-за которых отцы чувствуют себя гражданами второго сорта. А если папа видит ребенка раз в две недели на выходных, он понимает, что все, что он пытается вложить в воспитание, за промежутки между визитами сходит на нет.

Я видел, как одни отцы сползают в депрессию, а другие тратят огромные суммы на судебные тяжбы за свое право на равную долю в воспитании. Далеко не все отцы могли себе позволить такие расходы. Многие надрывались на службе, чтобы заработать нужные сум-



мы, но в результате понимали, что в итоге у них не остается времени на пресловутую равную долю.

Примерно тогда же, когда я делал все эти наблюдения, моя сестра Гейл, учительница начальных классов в городе Аллендейле в штате Нью-Джерси, рассказала мне о другой закономерности. Не раз и не два случалось, что если ее ученики вдруг теряли интерес к учебе и у них падала успеваемость, в конце концов оказывалось, что их родители переживают бурный развод.

Когда в 1986 году вышла моя книга «Почему мужчины таковы, какие они есть» («Why Men Are the Way They Are»), ее перевели на много языков, и я стал получать письма от пап со всего мира — и они жаловались на ту же обиду, депрессию и ярость. Между тем в США дети семейных пар, распавшихся в начале семидесятых, стали уже старшеклассниками. После моих выступлений ко мне подходили их родители и со слезами разочарования и печали рассказывали мне, как тяжело живется их детям. Однако я как ученый и феминист пытался понять, чем вызваны проблемы детей — эмоциональными стрессогенными факторами, связанными с разводом, отсутствием общения с отцами или чем-то другим. Это подтолкнуло меня провести исследование, которое легло в основу книги «Воссоединение с отцом» («Father and Child Reunion») в 2001 году. В ходе этого исследования выяснилось, что главной причиной более 25 проблем, с которыми не могли справиться дети, — проблем социальных, психологических, школьных, медицинских — было именно отсутствие общения с папой.

Обзор имевшихся на тот момент исследований с очевидностью показал, что без отцов страдали и мальчики, и девочки. Но к тому времени, как я начал работу над книгой, стало ясно, что на мальчиков безотцовщина влияет гораздо сильнее. И вред от нее сохраняется гораздо дольше. Оставался вопрос: почему. Главная причина состояла в том, что женское движение прекрасно подготовило девушек к разводам — роскоши, которую теперь могут позволить себе развитые страны — однако с нашими сыновьями такой работы никто не вел. Поэтому у наших дочерей появилось гораздо больше четких целей в жизни (растить детей, зарабатывать деньги или так или иначе сочетать одно с другим), зато сыновья страдают от «бесцельности». Чем больше я узнавал о бесцельности жизни мальчиков, тем яснее мне было, почему те из них, у кого нет папы, который мог бы определить цели и заполнить пустоту, так сильно отстают от мальчиков, в чьей жизни вдоволь отцовского влияния.

Короче говоря, я понял, что совокупное пагубное влияние безотцовщины и бесцельности сильнее, чем воздействие этих факторов по отдельности.

Хуже того, мне становилось все очевиднее, что исторические представления о «мужской» цели в жизни требуют от мальчиков развития «героического интеллекта», который прямо противоречит «здравому интеллекту», то есть умению заботиться о собственном здоровье, как физическом, так и душевном. Я наблюдал, как родители, сверстники, чирлидерши кричат с трибун что-то вроде «быстрее, выше, сильнее! Победа любой ценой!», не понимая, что заставляют мальчика идти на неоправданный риск сотрясения мозга или перелома. А потом, когда он получит травму, шлют ему открытки — мол, выздоравливай поскорей и снова выходи на поле, где тебя ждет очередное сотрясение.

Как раз тогда, когда все это начало складываться у меня в голове, мы с женой Лиз переехали в Калифорнию, в город Милл-Вэлли. Там мы познакомилась с Джоном Грэм, автором книги «Мужчины с Марса, женщины с Венеры», и мы с Джоном пошли в первый (примерно из четырехсот) совместный поход по рекам и секвойевым лесам в окрестностях Милл-Вэлли. Я с удивлением узнал, что Джон, который прославился тем, что научил мужчин и женщин понимать, чем они, собственно, отличаются друг от друга, последние десять лет посвятил революционным исследованиям нелекарственных методов лечения синдрома дефицита внимания и гиперактивности (СДВГ), направленных на первопричины этого расстройства. Поскольку СДВГ — одна из самых распространенных личин, за которыми скрывается беззащитность наших сыновей перед жизненными реалиями, я попросил Джона рассказать мне о нем поподробнее. И он рассказал. И не только это. В Части VI этой книги Джон предлагает родителям и учителям выход из порочного круга — попыток на скорую руку лечить СДВГ лекарствами, от которых возникают новые осложнения, а потом лечить эти осложнения другими лекарствами.

Примерно тогда же, в апреле 2008 года, мне вдруг позвонили из Белого Дома. Президент Обама создал Президентский совет по делам девочек и женщин. Поскольку у меня был опыт работы в Национальной организации женщин, меня пригласили консультантом. Я с радостью согласился и добавил, что пора создавать и Президентский совет по делам мальчиков и мужчин, чтобы он сотрудничал с Советом по делам девочек и женщин, поскольку страна должна знать, с какими трудностями сталкиваются наши сыновья.

Мне сказали, что для этого нужно подать особую заявку, и для ее составления я собрал многостороннюю коалицию из 32 известных писателей и практикующих профессионалов¹⁰. У нас ушло полтора года на обсуждения и разговоры, чтобы вычлениить и со-



брать воедино лучшие наши идеи. И хотя ни Обама, ни Трамп так и не создали Президентский совет по делам мальчиков и мужчин, наши дискуссии показали мне, что думают о проблемах мужчин и мальчиков лучшие умы.

Последовали девять лет исследований, заметно расширившие мои горизонты, и теперь я занимаюсь не тем, что может сделать государство, а тем, что могут сделать родители, учителя и местные власти. Произошел и другой сдвиг. Когда я работал над многосторонней заявкой, мне приходилось учитывать чувства всех участников. Поэтому, что касается книги, я исхожу из предположения, что если приходится выбирать между прямой и политкорректностью, вы, читатель, предпочтете, чтобы я выражался прямо. Мне бы хотелось, чтобы к концу чтения у вас сложилась картина, правдиво отражающая положение дел в вашей семье и у вашего сына. Возможно, что-то вам будет неприятно слышать, но если решение проблемы не основано на реальности, оно обречено на провал, и вы лишь почувствуете себя еще беспомощнее. Для каждой проблемы, описанной на страницах книги, я постарался предложить несколько решений, чтобы у вас был выбор в соответствии с особенностями вашей семейной системы. Однако при всех сложностях, с которыми сталкивается современная семья, вынужденная не готовить ребенка к конкретной роли, а предоставлять ему массу вариантов, я обнаружил, что главный инструмент помощи сыну для вас — это «семейный ужин» один-два раза в неделю.

Однако семейный ужин нужно проводить умеючи, иначе он легко может превратиться в семейный кошмар. Например, нужно найти тонкое равновесие между стремлением понять своего сына и требованием, чтобы он стремился понять и вас, и своих братьев и сестер, а это одновременно и наука, и искусство. Поэтому в Приложении А рассказано и о науке, и об искусстве семейных ужинов. И повсюду на страницах этой книги, когда мы затронем области, где ваш сын, скорее всего, вынужден подавлять свои чувства, я обязательно отмечу, что этот вопрос, вероятно, стоит обсудить на семейном ужине.

Когда я пишу «ваш сын». На кого рассчитана книга

На страницах этой книги я часто использую словосочетание «ваш сын». Это потому, что я приглашаю каждого читателя увидеть происходящее глазами ребенка, который мог бы быть вашим сыном.