

# Вокруг развития и воспитания

Новое о хорошо знакомом  
и ещё не знакомом

## Трудная наука расставания

Сегодня «патология связи» — очень модный сюжет у психоаналитиков. Если индивиды всех возрастов все больше «приклеиваются» друг к другу, то во многом это объясняется «страхом перед расставанием», который преследует нас с раннего детства. Даниэль Байи, профессор психиатрии из Университета Экс-Марсель, анализирует эту проблему XXI столетия в беседе с корреспондентом парижской «Фигаро» Софи Каркен.

— Если послушать психиатров, то боязнь расставания у людей нарастает. Но разве жить — не значит переносить разлуку? И страдать от этого?

— Конечно. Еще Фрейд говорил, что расставание с матерью является фундаментальным изначальным опытом, из которого развивается неизбежный страх. Но именно благодаря этому опыту расставания индивид обретает безопасность, необходимую для постижения мира. На восьмом месяце жизни ребенок понимает, что он не составляет единого целого с матерью, и это позволяет ему развиваться самостоятельно. Все остальное — вопрос степени. Это уже дело психолога — отличать «сильную» привязанность от «чрезмерной». И мы, психиатры, все чаще встречаем детей, «приклеенных» к матери, которые отказываются ходить в школу или ночевать у приятеля. Здесь мы имеем дело уже с патологией. Но матерям часто трудно это заметить. К тому же, как бы то ни было, ребенок, цепляющийся за юбку, тешит их самолюбие. Они думают, что это любовь, на самом же деле это уже зависимость.

— Вы говорите, что одним из самых неожиданных проявлений страха перед расставанием является боязнь школы.

— Да, и она нарастает. Это не детский каприз, это полная неспособность посещать школу — с болями в животе, с приступами паники. Во время занятий такие дети все время тревожатся о маме, думают, все ли с ней в порядке. В свою очередь, ро-

дители способствуют укоренению этого расстройства, ругая школу. Ведь что мы делаем, когда критикуем учебное заведение? Мы мешаем ребенку самому открывать для себя мир, который позволяет ему взрослеть. Это то же самое, что не выпускать его из родительских объятий.

— Значит, родители сами должны «выталкивать» своего ребенка, прививать ему желание уйти?

— Конечно! Это основа воспитания. Вот почему ребенку так важно учиться жить без них, выращивать свой потайной сад, не вмешивать их во все свои частные дела. Родители должны выглядеть в сознании ребенка как спасательный круг, к которому он может прибегнуть в случае необходимости. Но они должны разрешать малышам рисковать. Часто из желания защитить свое дитя взрослые лишают его возможности обрести собственный опыт. А нужно, наоборот, побуждать детей развивать свои способности и свою самостоятельность, учить находить собственные решения. Нужно достаточно доверять им, чтобы они научились выражать себя и даже вступать в конфликты с родителями, не боясь потерять связь с ними. Как мы далеки от такого подхода!

Но рано или поздно малыш поймет, что он не составляет одного целого с матерью



## Победитель уступает Неудачнику

Если бы вдруг в одной компании людей сошлись люди, которых зовут Аудионаука, Банджо, Пума, Пилот-инспектор, Деним, Богиня любви, они скорее всего принялись бы обсуждать своих родителей, которые дали им такие имена. А родители их — знаменитости, которым казалось, что причудливое имя может обеспечить ребенку известность и успех в будущем.

Одного из близнецов Джулии Робертс зовут Финнеус, дочь Гвинет Пэлтроу — Эппл (Яблоко), детей Бекхэмов — Бруклин и Ромео. И эти имена, похоже, менее вызывающи, чем те, которые упомянуты выше.

Однако имя далеко не всегда гарантирует удачу. В конце 1950-х папаша из Нью-Йорка назвал одного своего сына Лузер (Неудачник), а другого — Уиннер (Победитель). Но Лузер сделал успешную карьеру, а Уиннер тридцать раз попал в тюрьму за разные преступления — от бытовых драк до краж со взломом.

Любопытно, пишет «Гардиан», что стремление знаменитостей быть оригинальными, давая имена детям, не так уж сильно повлияла на фанатов, которых они пытаются впечатлить. Влиге самых популярных имен играют все те же: Томас, Дэниел, Уильям, Эмили, Люси и Софии; на протяжении десяти лет в Англии лидировал Джек. Так что мир имен знаменитостей и имен простых людей разделяет пропасть. И со временем она может стать еще глубже.

Это в Британии. А жители Германии нарушают закон, который обязывает граждан страны давать детям понятные и приемлемые имена. Маленьких немцев называют в честь любимого курорта мамы или места работы папы. Страстью давать детям странные имена страдают около 20 процентов жителей Федеративной Республики. Родители хотят, чтобы их ребенок был ни на кого не похож, и хватаются за все, что может способствовать этому.

В некоторых землях ФРГ общества немецкого языка дают советы регистрирующим органам. Родители могут назвать ребенка Виннету, так как это имя существует у индейцев. А вот с именем Макдональдс соглашаться не рекомендуется, поскольку это было бы несанкционированным использованием зарегистрированной торговой марки.

Впрочем, не только немецкие семьи озадачивают себя поисками необычного имени для ребенка.

Один из наиболее известных примеров — знаменитый террорист Карлос, которого назвали Ильич в честь вождя мировой революции. В России можно познакомиться с Пофиста-

лом (Победитель фашизма Иосиф Сталин), Леундежем (Ленин умер, но дело его живет), Урювкосом (Ура, Юра в космосе), Кукуцаполей (Кукуруза — царица полей).

Не отстают и американцы. Счастливая мать семьи Джексон из Чикаго придумала для своих пятых детей имена с медицинским уклоном: Менингит, Ларингит, Аппендицит, Перитонит, Тонзиллит.



И всех их зовут Гарри Поттер

## Карьера вместо ребёнка?

Женщинам, чей возраст приближается к тридцати, следует сделать перерыв в карьере и родить ребенка, чтобы избежать возможной драмы, если они, перейдя этот рубеж, уже не смогут иметь детей. А многие работающие британские женщины с рождением детей чересчур затягивают: более трети женщин, средний возраст которых 29 лет, воздерживаются от беременности — копят деньги на дом. Пятая часть женщин этой категории стремятся сделать карьеру.

Сьюзан Харт, редактор журнала «Беременность и роды», проведшего опрос двух тысяч женщин, уверена, что прерванную карьеру, как правило, можно восстановить. Женщины не должны упускать возможности родить ребенка: «К 35 годам женщины в два раза менее способны к зачатию, чем в 25 лет, а к 40 годам — в два раза менее фертильны, чем в 35 лет. Мы не хотим сказать, что женщина должна рожать, как только поднимется хотя бы на одну ступень-

## Чипсы — не для девочек

У девочек, которые в детстве увлекаются чипсами, выше риск заболеть раком молочной железы во взрослом возрасте. Исследователи с медицинского факультета Гарварда говорят, что с каждой порцией чипсов, съеденной в дошкольном возрасте, риск рака молочной железы возрастает. Данные получены в результате проходившего в течение нескольких десятилетий наблюдения за состоянием здоровья 80 тысяч медицинских сестер. Уже установлено множество связей между режимом питания и заболеваниями.

Статья, опубликованная в «Международном онкологическом журнале», основана на информации о 582 женщинах, болевших раком молочной железы, и 1569 женщинах, не страдавших этим заболеванием. Исследователи анализировали режим питания девочек в возрасте от трех до пяти лет, спрашивая матерей, как часто их дочери употребляли в пищу те или иные продукты. Риск заболеть раком молочной железы к 60 годам равен примерно 1 к 25. По оценке доктора Карин Майклз

и ее коллег, потребление чипсов хотя бы раз в неделю в возрасте до пяти лет повышает этот риск более чем на четверть. Отмечено, что сам картофель риска не повышает, но такую возможность стоит принимать в расчет, когда его поджаривают на масле, насыщенном жирными кислотами.

Проведенное исследование является еще одним свидетельством того, что рак молочной железы, возможно, закладывается на ранних этапах жизни женщины, и что питание в этом возрасте играет особенно важную роль. Конечно, полученные данные приходится интерпретировать с осторожностью, так как они зависели от способности матери вспомнить, как питалась ее дочь в детстве. Возможно, матери заболевших женщин о том, что ели их дочери, припоминали иначе, чем матери здоровых.

Нездоровыми продуктами считаются также хот-доги и мороженое, но они не связаны с риском возникновения рака молочной железы.

Памела Голдберг, генеральный директор британской организации, борющейся за предупреждение рака молочной железы, заявила: «Мы должны пропагандировать здоровое и сбалансированное питание, включающее в себя много фруктов и овощей, среди женщин любого возраста».

## Наш геном лучше

В журнале «Нэйче» опубликованы результаты исследования генома шимпанзе — животного, которое имеет наибольшее сходство с гомо сапиенс. Шимпанзе — четвертое млекопитающее (после мыши, крысы и человека), геном которого расшифрован полностью.

Анализ обнаружил удивительное сходство его с геномом человека. Они идентичны на 96 процентов.

Но большинство ученых обратили внимание прежде всего на другое. Саймон Фишер из Оксфордского университета говорит о том, что «самой трудной задачей на будущее является выявление тех крошечных различий, благодаря которым сформировались уникальные человеческие черты, такие, как язык».

Мозг человека отличается большим объемом и более сложной стро-

ской информации (молекулы, которые регулируют активность других генов и играют важнейшую роль в развитии эмбриона) также более развиты в организме человека.

У шимпанзе нет трех важных генов, которые связаны с развитием воспалительного процесса при реакции человеческого организма на болезнь, и этим можно объяснить разницу, существующую между иммунными системами человека и шимпанзе. С другой стороны, люди утратили ген, который может защитить от болезни Альцгеймера. Сильнее всего разнятся те гены человека и шимпанзе, которые находятся в хромосоме, определяющей сексуальное поведение самцов. В этой хромосоме некоторые гены у шимпанзе за 6 миллионов лет подверглись мутации и утратили свою активность, в то время как у человека в этой хромосоме сохранились 27 активных видов генов. Вероятно, в организме человека действует некий механизм восстановления утрачивающих активность таких генов, чего нет у шимпанзе.

Дэвид Пейдж из Института биомедицинских исследований в Уайтхеде предполагает, что такую разницу можно объяснить особенностями сексуального поведения людей и шимпанзе.

У приматов много сексуальных партнеров, поэтому большее значение имело развитие тех, что связаны с выработкой спермы, в то время как у людей, придерживающихся, как правило, моногамии, шло развитие ряда других генов.



Пошли разными дорогами

ением главным образом благодаря тому, что наши гены вырабатывают соответствующий протенин именно в период внутриутробного развития человеческого зародыша и в младенчестве. Гены считывания генетиче-

ку по карьерной лестнице. Но где-то после 25 лет она должна задуматься о том, чтобы найти себе спутника жизни и сделать в своей карьере перерыв».

Обычно пара осознает наличие проблемы бесплодия в среднем после 17 месяцев безуспешных попыток зачать ребенка. Две трети таких пар думают, что проблемы с деторождением имеют отношение к их образу жизни в прошлом. Однако самые распространенные причины бесплодия связаны с возрастом. Это, в частности, нарушение овуляции у женщин и снижение количества сперматозоидов у мужчин. По оценкам, подобные проблемы испытывает каждая седьмая пара.



А медитация для мозга благотворна?

Умственные упражнения могут снизить возраст мозга людей старше 60 лет, улучшив их память и отсрочив спад интеллектуальной деятельности. Это мысль звучала на форуме Британской научной ассоциации. Познавательные задачи, кроссворды и головоломки могут снизить возраст мозга на 14 лет, сообщил Иэн Робертсон из дублинского колледжа Тринити: «Продолжительность жизни увеличивается, население стареет, и задача сохранения интеллектуальных способностей выходит на первый план».

Профессор Робертсон, написавший книгу «Острый ум навсегда», говорит, что умственные упражнения — очень хороший способ сохранить память, которая при спаде умственной деятельности страдает в первую очередь. Идея заключается в том, чтобы не позволять мозгу впадать в лень и вернуть его к той насыщенной

жизни, которую он вел в молодости: «Одна из причин, по которой наша память нас подводит, когда мы стареем, заключается в том, что мы не набрасываемся на информацию с той же жадностью, что прежде».

Это было подтверждено в ходе исследований с применением сканирования мозга. Когда молодые люди получают список слов, которые они должны запомнить, отмечают активная работа левой лобной доли их мозга, а также основного центра памяти в гиппокампе. Однако когда точно такое же задание получали 70-летние, их лобная доля была задействована не так сильно, и, вероятно, поэтому они хуже запоминали.

Однако пожилые люди могут помочь своей памяти, систематически заставляя себя проделывать умственные упражнения. Основной принцип: надо дополнять процесс запоминания дополнительными ум-

ственными заданиями, для выполнения которых будут задействованы лобные доли. Такие упражнения в купе с деятельностью, занимающей мозг, могут дать замечательные результаты. Профессор Робертсон приводит в качестве доказательства результаты трех тысяч человек в возрасте от 65 до 94 лет, которые в ходе исследования проделывали умственные упражнения по запоминанию, решали задачи или работали над скоростью реакции с помощью компьютерных игр. По сравнению с контрольной группой, представители которой ничего подобного не делали, участники эксперимента показали усиление мозговой функции. Тренировки омолодили мозг добровольцев примерно на десять лет.

### Зарядка для ума

- Поупражняйтесь в запоминании списка слов, связывая каждое из них с образом. Таким образом активизируются мозговые связи, и способность к запоминанию возрастает.
- Представьте себе знакомую дорогу и свяжите каждое слово из списка с одним из пунктов на пути. Вы можете, например, представить себе, что оставляете предмет, обозначаемый словом, в определенном месте: бутылку молока — у почтового ящика, буханку хлеба — у двери соседа.
- Объемную информацию, которую трудно запомнить целиком, можно разделить на части. Например, длинный номер телефона разбить на группы цифр по три. Это улучшает память и повышает внимательность.
- Взяв газету, прочитайте сначала только заголовок статьи, мысленно составьте ее конспект, а затем быстро пробежите текст. О чем идет речь? Кто главные действующие лица? Получив представление о статье, прочитайте ее полностью. Составленный конспект поможет запомнить больше.
- Внимание — лучший путь к успеху. Иногда мы не помним ничего, что встретилось нам на пути домой или на работу, потому что наше внимание отключено. Старайтесь спрашивать себя: «Где я? Что я делаю?». Таким образом вы активизируете внимание и упражняете мозг.
- Играйте в игры, требующие умственной концентрации: разгадывайте кроссворды и головоломки, сражайтесь в компьютерные игры. Такие занятия помогают продлить молодость мозга.

Патрик и Томас — семилетние близнецы, внешне абсолютно похожие друг на друга. Но достаточно провести с ними несколько минут, чтобы понять разницу: Патрик — задумчивый, деликатный; Томас — шумный, взрывной. Когда близнецам было два года, Патрик нашел в шкафу мамы туфли и надел их. В три года, когда Томас сжимал в руке игрушечный пистолет, Патрик говорил, что его любимая игрушка — кукла Барби. В прошлом году учительница рассказала матери близнецов, что одноклассник Патрика обескуражен его заявлениями: он настаивает на том, что он девочка, а не мальчик. Побеседовав с психологом, мама выяснила, что такое поведение имеет научное название: детское гендерное несоответствие.

Существуют многочисленные исследования данного феномена, в соответствии с которыми три четверти детей, у которых наблюдается это несоответствие, становятся гомосексуалами или бисексуалами, когда вырастают.

Но если это так, почему тогда один близнец проявляет женские наклонности и черты гея, а другой вырастает гетеросексуалом? Фрейд утверждал, что гомосексуальность порождается окружающей средой и является следствием особенностей родительского воспитания, излишней заботы и опеки матери. Но близнецы-то получают одно воспитание!

Теории последнего десятилетия основываются на противоположной гипотезе, подчеркивая генетический характер гомосексуально-

сти. В 1993 году был открыт так называемый ген гея и проведены исследования по количеству нейронов в гипоталамусе (зона мозга, контролирующая сексуальную сферу): у гетеросексуалов их оказалось в два раза больше, чем у геев. Но близнецы Патрик и Томас получили идентичное генетическое наследие. Так почему же у них разная сексуальная ориентация?

Окончательного ответа пока не найдено, но все новые исследования дают доказательства важности генетических и биологических факторов в развитии того или иного типа сексуальных предпочтений.

Что касается Патрика и Томаса, о которых рассказали «Нью-Йорк Таймс» и «Гардиан», то, возможно, различия возникли еще тогда, когда близнецы находились в утробе матери. Патрик мог пережить дородовой стресс, связанный с его положением в матке, — из-за особенностей притока крови или каких-то других факторов.

## Боль? Всё дело в голове

Телесные страдания — это не только результат болезненных физических явлений, но и производное деятельности мозга. Исследование группы нейробиологов под руководством Роберта Когилла из университетского медицинского колледжа в Северной Каролине подтверждает существование участков мозга, позволяющих человеку моделировать воздействия на его тело, смягчая или обостряя ожидаемые страдания. Сигналы от воздействия на чувствительные нервные окончания передаются мозгу, и на то, как эти сигналы воспринимаются нами, может повлиять такой фактор, как ожидание боли.

Как сообщает «Журнал Американской академии наук», это исследование указывает путь к новым способам борьбы с болью, которые основываются не только на лекарственных препаратах, но и на психотерапии. Ученые привлекли к эксперименту группу из десяти здоровых людей, которых подвергали болезненным воздействиям (высокой температурой), фиксируя при помощи специальной аппаратуры происходящее в мозгу. Тепловое воздействие на ноги (не слишком продолжительное, чтобы не привести к ожогам) могло быть слабым, средним, сильным.

Выяснилось следующее: когда испытуемых заставляли поверить, что они испытывают самую слабую боль, то интенсивное воздействие воспринималось ими как действительно слабое. Более высокие ощущения оказывались почти на треть менее сильными, чем в том случае, когда они ожидали интенсивного воздействия и в самом деле его получили. Предупреждение о том, что боль будет не такой уж сильной, действовало так, будто испытуемые получали дозу морфина. А показания аппаратуры свидетельствовали о том, что отвечаю-



щие за ощущение боли отделы мозга, введенные в заблуждение ложным ожиданием, были менее активны.

«Это означает, что боль — это не только результат сигналов, поступающих от пораженного участка тела, — заявил Когилл, — а продукт взаимодействия между этими сигналами и информацией, которую разные люди воспринимают по-разному... Болезненные ощущения должны снижаться не только пилюлями; мозг в состоянии моделировать боль, и мы должны использовать эту способность».

В тисках боли

Н. П. (по материалам Интернета, иностранной печати и радио)