

# Записки левой руки

Наталья ЕФРЕМОВА, старший преподаватель МГОПУ

## Детская болезнь левизны

Моему деду левую руку в детстве привязывали к туловищу — чтобы отучить ею пользоваться. Лупили, наказывали, ставили в угол — левшой быть не разрешали. В школе, в мастерских — везде ему приходилось работать правой, преодолевая свою «нехорошую» особенность. Уже став взрослым и поступив в институт, он правую руку сломал (разумеется, не специально), а пока выздоравливал, писал конспекты левой. У нас дома дед устроил настоящую мастерскую, где творил как левой, так и правой — обеими руками: шкатулки, микроскопы Левенгука, самый крохотный замочек в мире...

А для меня дед сделал картофельный нож «под левую руку». Ибо я пошла в него — если не умением мастерить и «левизной» политических убеждений, то, по крайней мере, леворукостью. Меня, конечно, научили писать «правильной» рукой. Но у доски от волнения я начинала работать обеими: записывала правой, подрисовывала левой, а если очень увлекалась, то вообще писала в обратную сторону. Большие заголовки и рисунки на плакате до сих пор вывожу левой рукой, причём вверх ногами — так удобнее! И устойчивый почерк до сих пор не появился — наклон и рисунок букв получаются «под настроение».

Меня, в отличие от деда, переучивали довольно мягко и безболезненно. Рисовать, например, разрешали и левой. Поэтому в школе, едва учительница рисования отходила в сторону, я втихаря переключала карандаш в левую руку. А вот на балете проблемы были куда серьезнее — усваивать комплексы движений удавалось с трудом. Пробовала даже ходить на занятия дважды, с двумя группами подряд. Но когда пошли «верчения», я никак не могла угнаться за всеми — пришлось балетный кружок бросать. Вообще-то я не левша, а амбидекстр — «ведущими» являются обе руки (а иногда кажется, что, наоборот, — ни одной).

Когда рос наш сын Егор, мы долго не могли понять, какая же рука у него будет главной — ни правая, ни левая ловкостью не отличались. Амбидекстр? Мой холерический супруг называл его «нолидекстр» (то есть безрукий), а также... «тормоз». Пожалуй, это был единственный недостаток мальчика: неловкость и медлительность. Казалось, Егор и сам не может выбрать ведущую руку. Проблему решила энергичная бабушка: просто велела ему делать всё правой. Ребёнок особенно не протестовал. Так он стал правшой. Но многие признаки левши у него остались. Главным образом, это касалось пространственного восприятия. Мальчик долго не мог «сообразить», как повторить движения танца, зарядки, как управлять велосипедом, как ловить мяч...

Ещё Егор очень выразительно лепил и рисовал, однако без единой «правильной» линии: настоящую технику ему освоить никак не удавалось. Изображение часто становилось зеркальным или заваливалось набок — у него получались то «Дельфины наклонного моря», то «Кривокаменный замок». Один бок у нарисованного им круга всегда оказывался кривым, словно у пальцев начинали «дрожать коленки» и линия соскальзывала.

Затем — школа. Всё, что касалось процесса познания, шло отлично. А вот оформление... Загогулины, «вылезания» за поля; здесь курица ходила лапой, а здесь она на минутку присела... Порой он делает в тетради по русскому такие лингвистические анализы, которые и нам не по зубам. Однако педантичная учительница из-за каракулей постоянно снижает ему оценки. Что с ним в конце концов такое?

Всё стало проясняться, когда я познакомилась с работами психологов, изучающих проблему левшей. Начну с мрачноватой цитаты. «Как всякое меньшинство, левши внушают враждебность, подозрительность, впечатление отсутствия всяких человеческих добродетелей и умений. Они часто становятся психоневротиками, эпилептиками, заиками; обнаруживают трудности при письме и чтении, зеркально пишут, затрудняются в ориентации в пространстве, рисовании; упрямы, непорядочны, гомо- и бисексуальны. Но Леонардо да Винчи и Микеланджело — левши...» — так безапелляционно говорил о левшах крупнейший исследователь

в этой области Ж. Эррон. Таким до сих пор является образ левши и в массовом сознании. Хотя я, будучи из этого племени, высказалась бы намного мягче.

### **Сено? — Солома!**

Ребёнок-левша как бы всякий раз изобретает свой способ построения и овладения миром правой рукой. Ему нелегко научиться пользоваться иголкой, ножницами, спицами, завязывать шнурки и заправлять одеяло в пододеяльник. Дело в том, что особенность левшей — нарушение благословенного автоматизма, который позволяет нам всему научиться и переделать тысячи дел, не задумываясь над каждым движением. Левше же приходится усваивать навыки не автоматическим повторением, а подбором логических связей — делать всё «через ум». Открывая консервную банку, я постоянно смотрю, под каким углом стоит нож. А когда я вяжу, каждая петля — это очередной смелый шаг в борьбе с нитью. Через полгода вместо шарфа на свет появляется некая жёлтая колбаска, которую я тут же распускаю, чтобы приступить к работе с новыми силами. Но я уже взрослый, опытный человек. А ребёнку-левше приходится контролировать все свои движения, поэтому не удивительно, что они становятся замедленными и неуклюжими. Особенно трудно переключиться с одного процесса на другой или делать несколько дел сразу, например разговаривать и чистить картошку (что это я всё о своём да о женском...).

Родители, не терзайте маленького левшу своими требованиями! — присоединяюсь я к совету детских психологов. Лучше учить его не через глаза, а через тело — вставая за спиной и двигая его руками и ногами, словно это Пинокио. И тогда деревянная кукла превратится в живого мальчика. Полезно использовать дедовский приём «сено—солома»: надевать, например, на левую руку красную «фенечку». И левая половина мира становится «красной»: взмахни «красной» рукой... Когда пишем, буква «я» повернута в «красную» сторону, а «к» от неё отворачивается... Ребёнку помогает и ощупывание руками объёмных букв игрушечной «азбуки». А учась рисовать, пусть обводит линии, намеченные взрослым.

Полезны для детей-левшей занятия восточными единоборствами (особенно у-шу). Там, кстати, по отношению к телу царит полная справедливость: сколько движений выполнено влево, столько же и вправо. Но и здесь ученика ждут трудности — при повторении движений тренера, стоящего к нему лицом. Помочь могут два приёма: «двигаем деревянную куклу» и «выпускаем тень-двойника». Первый приём мы уже описали. А второй? Нужно выпустить из тела свою «тень», мгновенно развернуть её и совместить с фигурой тренера, заставив принять ту же позу. А затем так же быстро возвратиться обратно, после чего наложить на «тень» свои собственные движения. Нужно немного приноровиться — и обучение пойдёт как по маслу.

Наш сынок долгое время проявлял упорную неспособность усвоить простейший танец, пантомиму, приёмы борьбы. Чтобы его обучать, приходилось детально исследовать самые обычные наши действия («как это у меня так получается?»). И только разбив их на элементарные движения, которые можно отработать по отдельности, мы добивались результата. Сегодня уже многое позади. Егор гордится своей первой яичницей (зажаренной дочерна) и тем, что ему удаётся порезать (точнее, изрубить на мелкие клочки) редиску в салат. Будем двигаться дальше, веря в то, что ребёнок-левша, научившись делать всё «через ум» и привыкнув совершенствоваться, достигнет больших успехов, чем его сверстники-правши.

### **Ленивая память**

У нас были какие-то иррациональные сложности с запоминанием. Ребёнок рос умным, хорошо учился, много знал. Но оказалось, что он не может воспроизвести информацию «по заказу». Перед сном к сыну приходил папа и вдохновенно читал «лекции о природе вещей». Ребёнок кивал и поддерживал разговор. Но как-то раз возник вопрос: «Так... о чём это мы говорили вчера?» Выяснилось, что наш книголюб и поэт этого не помнит. Более того. Оказалось, что он не помнит... вообще ничего! Самой малости не может удержать в памяти — отсюда большая рассеянность. Не удаётся механически запоминать иностранные слова — хоть десять раз повторять. Что за дырявая голова! После этого отец стал с ним заниматься мнемо-

ником. Например, они заполняли воображаемый буклет: на первой странице лошадь, фонарь и морковь, на второй — синица, лепёшки и пепельница... Самые дикие сочетания! А затем вопрос: «Что у нас находится на третьей странице?» Запоминали также последовательности цифр и воспроизводили их прямо, в обратном порядке, вперемешку... Развивали образное видение: «Представь себе синий одуванчик и белую пчелу...» Вроде бы такие тренировки помогли (жалко только, что их было не много).

Проблема в том, что у детей-левшей нарушения автоматизма касаются и процессов запоминания. И нередко вместо механического запечатления им приходится изобретать сложный мнемонический алгоритм. Особенно это касается пространственных кодов, начиная с того же «право — лево». Одна девочка, которая проходила коррекционный курс у психолога А.В. Семенович, пришла к выводу, что «слева — это там, где рука, которая на пианино берёт аккорды». Другая девочка (это, кстати, была я) носила слева значок, и разразился скандал, потому что в советском садике значки носить было нельзя (возможно, позабытый уже скандал и помог мне запомнить, где же это нехорошее «лево»). А наш сын твёрдо усвоил, что левая сторона там, где стучит сердце. Оказывается, это умозаключение ничуть не проще, чем предыдущие. Во-первых, с ним связаны переживания спортсмена с четырёхлетним опытом: ухо папаша прижимается к груди, слушая, не перегрузилось ли сердце. А во-вторых, недавно Егор прочёл повесть Б. Акунина «Алтын-толобас», где капитан, муштруя солдат, использовал такой же приём: налево — это где сердце... Вот как сложно, «через ум» была решена эта проблема!

### **Где-то за зеркалом**

Левши живут в своём собственном пространстве — и времени. Нашего бедного малыша отец заставлял зубрить станции метро, улицы, остановки трамвая: «Ребёнок не умеет ориентироваться в собственном районе!..» А рядом с отметками роста бисерными буквами записано: «Октябрь, 2000. Не умеет определять время. Декабрь, 2001. Не умеет определять время...» Теперь после измерения роста Егор с хохотом бежит к часам, вглядывается, пыжится и выдаёт: «Десять тридцать!» (ошибаясь всего-то на час-другой). Оказывается, ориентироваться в географическом пространстве и определять время по стрелочным часам — для левши сложнейшая задача. Некоторые хитрят, пытаясь вычислить, который час, путём сложных умопостроений. Другие постоянно ошибаются. Похоже, что у левшей проблема не только со стрелками будильника, но и с внутренними часами — отсюда неумение правильно оценивать временные интервалы.

Ох уж эта пространственная ориентация... Направляясь по какому-нибудь адресу, дороге я, конечно, запоминаю — но как муравей: по деревьям, солнцу, пятнам на асфальте. Описать тот же путь словами — выше моих сил. Равно как и пользоваться планом, картой (приходится постоянно уточнять у прохожих). Когда я пытаюсь перевести образы в слова, картина может исказиться, и, скажем, розовый и приземистый в моих представлениях дом вдруг оказывается жёлтым и стройным. Однажды в детстве мы спустились в подземный переход, и когда вышли на другую сторону улицы, я никак не могла понять, где же мы очутились, почему всё вокруг стало другим. От этого подкашивались ноги и хотелось плакать. В другой, уже взрослой жизни я шла на юг, и вдруг вышло солнце, и оказалось, что я продвигаюсь... на север. Я даже присела — так закружилась голова. Интересно, что у обычных людей (правшей) пространственный анализ осуществляет правое полушарие — главным образом, та область, где граничат теменная, височная и затылочная зоны. У левшей эта естественная функция нарушается — ведь правое полушарие вынуждено управлять ведущей рукой и речью.

Кстати, о речи. Когда слушаешь левшу, нередко складывается впечатление, что средств языка не хватает, чтобы выразить мысли. «Я как собачка — всё понимаю, но сказать не могу», — говорю я мужу, если он решает завести со мной философскую беседу. Специалисты утверждают, что у детей-левшей наблюдается сравнительно поздний дебют самостоятельной речи, она замедлена, скупа, содержит неправильные конструкции. Порой они заикаются, а при письме — путаются в буквах, совершая ошибки, которых «не бывает» (замена букв местами,

зеркальные написания). Приходится учить написание слов наизусть, заучивать словари — это как раз соответствует основательности левшей. Были случаи, когда человек писал левой рукой каллиграфически, но с пятью ошибками в слове, а правой — очень неразборчиво, многие буквы зеркально, но абсолютно грамотно.

### Левые ролевые отношения

Я где-то прочла себе приговор: левши — аутсайдеры, существа обидчивые, эмоции свои контролировать не могут и вообще — буки. В основном это оказалось чепухой. Но констатация факта аутсайдерства показалась мне весьма точной. С этологических позиций аутсайдер — индивид, находящийся на периферии социальной группы и имеющий либо неопределённый, либо низкий ранг. Многие левши, по моим наблюдениям, — типичные аутсайдеры. В социальной группе существует иерархия, получившая название в отношении птиц — «порядок клевания» (вначале пищу из кормушки клюёт главная курица, в конце — захудалые). Так вот, аутсайдеры вообще не принимают участия в «порядке клевания» и клюют либо на стороне, либо последними, крайне редко первыми. В таком случае мы с Егором, конечно же, аутсайдеры. Дружелюбные, общительные, порой даже лидеры. Но коллектив, в котором сложился устойчивый «порядок клевания», нас выталкивает — мы какие-то не «свои».

Возможно, аутсайдерство левшей возникает не только под влиянием особенностей мозга, но и под давлением «общественности», которая норовит переучить, укорить или просто привлечь внимание к их инаковости. Таким образом, нервная система испытывает перегрузку, причём двойную. Во-первых, из-за нарушения автоматизма приходится вовлекать дополнительные ресурсы сознания (о чём мы уже говорили). Во-вторых, требуется постоянная подстройка своего поведения под вкусы окружающих. Переученные левши обычно имеют скрытые комплексы неполноценности, элементы фрустрированности (а если без сложных слов — выглядят затюканными и подавленными). Так высшие психические процессы отнимают ресурсы у структур, отвечающих за эмоции и управление телом. И пока всё «пропускается через ум», нервная система изнашивается, создавая почву для неврозов и эмоциональных срывов. Общее ослабление нервной системы влечёт за собой и другие заболевания: иммунные, сердечно-сосудистые.

Левша — это в своём роде «рыжий-конопатый». Однако если не показывать на него пальцем, то негативные эффекты, перечисленные в высказывании Ж. Эррона, могут и не проявиться. Мне кажется, что наделение левшей конкретными психологическими особенностями не лишено предвзятости. Исследователь уже знает, что вот эти дети пишут левой рукой и что они обратились за психологической помощью, поэтому и приглядывается к особенностям их души. А если просто окинуть взглядом большую группу людей, можно ли отделить «зёрна от плевел»? Невротики, упрямцы, балбесы и заики налево, остальные направо! Я не верю, что толпа тут же поделится на левшей и правшей. Слишком велико индивидуальное разнообразие людей. Нельзя забывать и о том, что асимметрия мозга проявляется очень неодинаково. Здесь, как в политике, — найдутся и «ультралевые», и «умеренные правые центристы»... Психологические качества правополушарности могут и не сопровождаться леворукостью. Всё зависит от того, какие зоны коры получают преобладающее развитие. Кстати, когда давление среды ослабевает, число правополушарных людей резко возрастает: от семи до двадцати пяти процентов. Такая ситуация наблюдается как в слаборазвитых странах (где дети не учатся писать), так и в развитых странах, где у детей просто много свободы (Япония, США). А ещё — у близнецов, которые создают свой собственный ограждённый мирок.

С этими мыслями я отправилась принимать зачёт у студентов-психологов. И подметила, что одна из студенток — девушка с яркой замечательной внешностью — пишет левой рукой. Оказалось, что её никогда не переучивали, — на этом настояла мама. Я заговорила о готовящейся статье и посетовала: сложно быть левшой. Ответ был неожиданный:

— Ха! Да это мы смотрим на правшей с чувством превосходства. Потому что они научились жить только в «правом» мире, а мы — и в «правом», и в «левом»!

Сколько было уверенности в этом голосе! Эх, хорошо, когда у рук никто не отбирает

свободу...