

Либина А. Чтобы не осталась женщина одинокой

Либина А. Чтобы не осталась женщина одинокой/. Психология совладения с кризисами и сложными жизненными ситуациями. – М.: Селена+, 1995. – 560с.

В книге рассматриваются типичные проблемы, которые встречаются на жизненном пути женщин. Как преодолеть застенчивость и пользоваться успехом у мужчин? В чём секрет женской привлекательности и обаяния? Почему невыгодно быть зависимой от собственных обид и разочарований? Где берут начало измены, ревность, конфликты и как налаживать гармоничные отношения с близкими? Эта и другие темы обсуждают участницы тренинга "Ваш стиль самовыражения" вместе с психологом автором книги. На занятиях высказывают свою точку зрения и мужчины – социобиолог, режиссёр, театральный педагог. Читателям будут небезынтересны результаты анализа писем, данные научных исследований и выводы, полученные в ходе психологической консультации. Доступно изложены способы работы с собственными проблемами, приводятся тесты и рекомендации. Практические психологи ознакомятся с авторской концепцией проведения тренинга самоактуализации.

Надеемся, что не только молодым девушкам, мамам и бабушкам, но и мужчинам всех возрастов будет интересно узнать, о чём думают и говорят женщины.

## ГЛАВА 1

### ОДИНОЧЕСТВО – ЭТО КРИЗИС, А НЕ СУДЬБА

"В одиночестве можно приобрести всё, кроме характера."

Стендаль

Из чего складывается одиночество?

В поисках ответа на этот вопрос мы провели специальное исследование.

Свыше двух тысяч женщин дополнили предложения:

1. Во взаимоотношениях с другими я чувствую себя одинокой, когда...

2. Общаясь с другими людьми, я чувствую себя счастливой, когда...

Оказалось, что причины одиночества довольно похожи и, как правило, не зависят от возраста, профессии и положения в обществе. Они описывались приведёнными ниже фразами, расположенными в зависимости от частоты встречаемости в ответах женщин.

Ощущаю ли я своё одиночество?

Вы также сможете узнать, насколько подвержены влиянию чувства одиночества, если проставите "да" или "нет" рядом с высказываниями:

Во взаимоотношениях с" другими я чувствую себя одиноко, когда...

- окружающие меня не понимают и не доверяют мне;
- ощущаю враждебность со стороны других людей и всего мира;
- другие относятся ко мне недоброжелательно;
- ощущаю себя никому не нужной;
- думаю, что не встречу любимого человека;
- чувствую безвыходность ситуации;

12

- ощущаю, что надо что-то предпринять, но не знаю, что именно;
- разочаровываюсь в людях;
- меня ни во что не ставят и обижают;
- избегают общения со мной, не объясняя причин;
- мои самые лучшие чувства остаются безответными;
- я чувствую себя несчастной;
- меня предают близкие люди;
- думаю, что снова ошиблась в выборе;
- нет возможности предпринять активные действия, когда они очень

необходимы;

- окружающие вынуждают меня чувствовать себя виноватой;
- меня используют в своих целях;
- ссорюсь с близкими людьми;
- максимум приложенных усилий не приводит к успеху;
- не ощущаю к себе внимания со стороны близких мне людей;
- много сил отдаю другим и не получаю никакой благодарности.

За каждый ответ "да" поставьте себе один балл и сумму полученных баллов

отложите на шкале:

балл

проценты

интерпретация

0

0

никогда не испытываю чувства одиночества

8

20

Либина А. Чтобы не осталась женщина одинокой  
иногда ощущаю себя одиноко

16

60

я страдаю от своего одиночества

21

100

мне всегда и везде одиноко

Проценты, проставленные под значениями баллов, показывают, насколько ваше ощущение одиночества поглощает остальные мысли и чувства.

Поскольку эти проблемы являются типичными, неудивительно, что с их обсуждения начались занятия и в нашей группе.

Чья проблема самая сложная?

Зоя (24 года, по образованию экономист): Моя свекровь постоянно вмешивается в наши отноше-

13

ния с мужем. По её мнению, я всё делаю не так. Плохо готовлю, не умею вести хозяйство. Недавно она сказала, что хочет, чтобы я с дочкой уехала из её квартиры. Теперь живу у родителей, а муж остался у своей матери. Выходя замуж, я думала, что буду за мужем как за каменной стеной, а он меня даже не защитил.

Анна (42 года, научный сотрудник медицинского института): В коллективе меня не понимают и считают белой вороной. Моя самостоятельность и независимость раздражают многих женщин, к тому же я не люблю говорить о вечных женских проблемах: кухня, дети, муж. Хотя сама я могу хорошо готовить и шить. Стараюсь быть не только преуспевающим научным сотрудником, но и заботливой матерью, женой. Когда же я говорю коллегам на работе, что их "женские темы" мне неинтересны, они обижаются на меня. Не понимаю, почему я должна скрывать то, что меня не устраивает?

Галина (45 лет, менеджер): Мне изменил муж, он предал меня и наши отношения. В тот год у меня было очень много работы, да и не с кем было оставить ребёнка, и муж поехал отдыхать один. Когда он вернулся с курорта, я сразу заметила в нем какие-то перемены, а через некоторое время нашла письмо от женщины. Это было для меня таким сильным потрясением, что вскоре я попала в клинику с неврозом. Прошло 15 лет, но измены я до сих пор не простила. Мы продолжаем жить вместе с мужем в одной квартире как чужие люди. Мне надоела роль домработницы, и всё же я не могу бросить мужа. Я знаю, что он во мне нуждается и ему будет очень трудно одному. К тому же я не хочу, чтобы моя дочь лишилась отца.

Ирина (19 лет, секретарь-машинистка): Не знаю, как познакомиться с молодым человеком. У меня был очень строгий отец, и с детства моя дружба с мальчиками не поощрялась. Сейчас стоит молодому человеку со мной заговорить, как меня охватывает паника, я не знаю, что ему ответить. Ещё я очень застенчива и до дрожи в коленках боюсь любых начальников. Поступала в институт, но из-за страха перед экзаменаторами у меня всё вылетело из головы и я "провалилась". Чувствую себя одино-

14

кой и никому не нужной. Боюсь, что так и проживу одна всю жизнь.

Марина (34 года, врач): Сколько себя помню, меня мучает ощущение незащищенности. Постоянно совершаю какие-то нелепые ошибки. Я работаю в очень крупной поликлинике, приходится много общаться с разными людьми. Стараюсь изо всех сил всё успевать и дома, и на работе, но ощущаю лишь постоянный стресс. Мне нужна поддержка, чтобы кто-то "вытаскивал" меня из этих стрессовых ситуаций. Пробовала снимать стресс на сеансах гипноза и у экстрасенса, но ничего не помогло.

Ольга (50 лет, воспитатель): Я устала и больше не могу так жить. Мой второй муж погиб, и я осталась с двумя детьми, беременная. Моя мама сказала, что в доме обязательно должен быть мужчина. По её настоянию я вышла замуж за третий раз. И вот уже семь лет борюсь с пристрастием мужа к алкоголю. Я вынуждена постоянно быть с ним рядом, иначе он сразу "сбивается с пути". Вместо защитника я приобрела ещё одного великовозрастного ребенка. Очень устаю физически. Сейчас я стала бабушкой, и теперь на мне лежит ответственность за две семьи. В ответ на все мои усилия – никакой благодарности. Пока я не возьмусь за что-нибудь, никто даже пальцем не пошевелит.

Юлия (28 лет, мастер по женским причёскам): Меня очень любят муж и семилетний сын. Мы живем в отдельной квартире, и у нас нет никаких финансовых трудностей. Проблема заключается во мне самой – я влюбилась в другого. Мне очень нравится моя работа, мечтаю открыть салон. Человек, в которого я влюбилась, обещал в этом помочь. Муж не разрешает мне работать, говорит: "Зачем это нужно, чего тебе не хватает?" Я хочу чувствовать себя нужной людям, заниматься

Либи́на А. Чтобы не осталась женщина одинокой интересной работой. Дома я нервничаю, целыми днями рыдаю и ревную мужа даже к его делам. У меня уже начинается депрессия.

Рита (редактор крупного издательства): В свои 35 лет до сих пор не чувствую себя взрослой. Я вынуждена каждый день оставлять детей и мужа и ехать к маме. Она очень одинока. В молодости ей было не до меня. Она работала директором школы

15

и все свои силы отдавала другим людям, своим ученикам. Сейчас она ничем не занимается, и, конечно, ей не хватает общения. Поездки к маме совсем выбивают меня из колеи: я и так нечего не успеваю. В отделе приходится всем помогать, работать и за корректора и за машинистку, да ещё на дом брать свою часть работы. Держусь только на таблетках, но и они уже не действуют. Ужас еще и в том, что у меня совсем не остается времени, чтобы заняться собой. Стала очень быстро набирать в весе. Перепробовала много методов похудения, ходила на курсы, но ничего не помогает. Всё равно чувствую себя в безвыходном положении.

Даша (22 года): У меня нет ни подруг, ни друзей. У меня плохая фигура, и я боюсь, что надо мной будут смеяться окружающие. Где ни появлюсь, обязательно кто-нибудь скажет: "Какая же ты худая!" Поэтому в основном сижу дома и стараюсь ни с кем не встречаться.

Антонина (25 лет, преподаватель вуза): Полгода назад я вышла замуж и уже через месяц развелась. Оказалось, что мой муж не переставал всё это время встречаться с замужней женщиной. На мне он женился только потому, что ему "так было удобно". Меня он посчитал надёжной женщиной, подходящей для создания семьи. Теперь я даже видеть мужчин не хочу. Мне кажется, я никогда никому не поверю.

Нелли (36 лет): У нас семья никак не складывается, так как нет ребёнка. Мы женаты 8 лет и всё это время живём в состоянии развода. Сейчас ситуация обострилась до предела. Муж говорит, что если бы я родила ему ребёнка, то отношения в семье сразу бы наладились. Однако врач сказал, что, возможно, ребёнка у меня не будет вообще. По профессии я художник-модельер и сама достаточно зарабатываю. Могла бы прожить и без мужа, но никак не могу решить, что мне делать.

Вера: Когда у меня родился второй ребёнок, я бросила работу и аспирантуру. Уже четыре года сижу дома с ребёнком. Чувствую, что теряю смысл жизни, растворяюсь в быту. Моя мать и муж борются за влияние на меня. Муж говорит одно, мать другое, а я не знаю, чью сторону мне поддерживать. "Разры-

16

ваюсь" между ними, а своё накопившееся раздражение срываю на детях. У меня такое ощущение, что я нахожусь в трясине, которая с каждым днем засасывает меня всё глубже. Я хотела бы пойти учиться, но все говорят, что в сорок лет уже поздно менять профессию.

Алена: Общение у нас в группе пока ещё мало чем отличается от привычного повседневного "обсуждения" – все спешат поделиться наболевшим, пожаловаться на своих обидчиков. Остальные торопятся дать ожидаемые советы и рецепты "на все случаи жизни", не очень пытаясь вникнуть в конкретную ситуацию.

Вера: У нас получился своеобразный конкурс на тему: "Чья же проблема самая сложная?"

Алена: Несмотря на такое разнообразие и сложность ситуаций, за ними всё-таки угадывается нечто общее. Может, это обида на Судьбу и жалобы на других людей? Каждой женщине кажется, что её ситуация самая уникальная, самая сложная и неразрешимая. Мы обычно думаем, что с другими ничего подобного не случается. На самом деле многие наши сложности в жизни имеют конкретные причины и являются типичными, а некоторые – закономерными. Так, например, обстоит дело с проблемами, сопровождающими возрастные кризисы.

Вся наша жизнь состоит из этапов – детство, юность, зрелость и так далее. Ни одному человеку ещё не удалось избежать закономерных переходов от одного этапа жизни к другому. Для некоторых такие переходы, или кризисы, оказываются очень болезненными, другим удается их смягчить за счет решения множества постоянно возникающих небольших проблем. Научившись принимать самостоятельные решения, мы можем совладать с трудными ситуациями и вовремя распознать приближающийся кризис. Различать жизненные кризисы и повседневные проблемы очень важно.

Антонина: Почему это так важно, если и в том и в другом случае мне требуется тратить силы, чтобы справиться с ними?

Алёна: Те, кто не умеет отличить главное от второстепенного, значимые события от менее важных, как раз и составляют основной контингент обраща-

17

ющихся за психологической помощью. Способы решения проблем могут быть разными в зависимости от индивидуального стиля, окружающих условий и других факторов, о которых мы будем говорить подробно. Существует и общее для всех – метод. К

Либина А. Чтобы не осталась женщина одинокой  
примеру, если вы затратили много сил на решение незначимой для вас в настоящий момент проблемы, то оказываетесь в проигрыше в главном.  
Типичные женские проблемы

Вы можете проверить по шкале "Типичные женские проблемы" насколько значимо для вас каждое из указанных событий. Для этого проставьте рядом с каждым пунктом соответствующий балл:

1. Всё время опаздываю на работу из-за того, что не могу проснуться утром.
  2. Трудно переключиться с повседневной домашней работы на отдых.
  3. Посвящаю домашним делам всё своё свободное время.
  4. Всё чаще я ощущаю себя домработницей, а не женой.
  5. Не могу пригласить домой молодого человека, который мне нравится, так как боюсь осуждения соседей.
  6. Мне приходится сдерживать эмоции и укрощать свою женственность, чтобы окружающие не сочли меня несерьёзной, ведь я учитель (врач, руководитель и т.д.).
  7. В моём возрасте уже слишком поздно учиться и приобретать новую профессию.
  8. Я страдаю от того, что на меня обращают внимание другие мужчины, – ведь я замужем.
  9. Я лучше себя чувствую, когда сижу дома и ни с кем не общаюсь, так как моя застенчивость причиняет мне огромные страдания.
  10. Я вынуждена постоянно контролировать своего восьмилетнего ребёнка, потому что без меня он все делает неправильно.
  11. Никак не могу женить своего сына. Ведь среди современных девушек так сложно найти ему достойную жену.
  12. В доме я играю роль мужчины – мой муж и дети ни на что не способны.
  13. Я не могу выйти второй раз замуж, пока не "выведу в люди" своего ребёнка.
  14. В нашей семье трагедия – моего мужа сократили, и он теперь без работы.
  15. Хотя у меня совершенно не хватает времени, я не могу отказать дочери в просьбе сидеть с её детьми. В конце концов, она моя дочь и это мои родные внуки.
  16. Все свои силы и энергию я отдаю семье, и у меня нет времени следить за своей внешностью.
  17. Я всем безразлична, никто из окружающих меня не поддерживает.
  18. Я никак не выйду замуж, но не ходить же мне с плакатом: "Ищу мужа!".
  19. В свой отпуск опять поеду с родителями на дачу, хотя не отдыхала уже три года. Не могу же я им отказать, они помогают мне материально.
  20. После рождения ребёнка я очень уставала, так как всё приходилось делать самой, а муж не догадывался мне помочь.
  21. Я хотела быть за мужем как за каменной стеной, а он не способен меня защитить и обеспечить, как мой отец.
  22. Я не получаю удовольствия от секса, но вынуждена играть роль темпераментной женщины, чтобы не потерять мужа.
  23. Не знаю, что буду делать, когда дочь (сын) покинет наш дом ради создания своей семьи.
  24. Только мои родители знают, как правильно поступать в трудных жизненных ситуациях.
  25. Я по-прежнему разрываюсь между мужем и своими родителями.
  26. Хотя у меня уже есть свои дети, я до сих пор не могу простить родителям обиды, которые они причинили мне в детстве.
- Значимость каждого из пунктов по отношению к общей удовлетворенности жизнью неодинакова. Так, пункты с 1-го по 9-й обозначают ложные установки. Они лежат в основе повседневных проблем, решение которых целиком зависит от вашего взгляда на существующее положение вещей. Измените свою точку зрения, и проблема исчезнет сама собой.

19

События, обозначенные цифрами с 10-й по 14-ю, связаны с искаженным восприятием взаимоотношений с другими людьми.

Высказывания с 15-го по 22-е свидетельствуют о том, что вы находитесь в полосе кризиса, совладание с которым потребует от вас значительных усилий.

Отмеченные вами пункты 23 – 26 указывают на затянувшийся кризис, требующий немедленного разрешения – пересмотра некоторых основных взглядов на жизнь, изменения отношений и конкретных действий с вашей стороны.

Либина А. Чтобы не осталась женщина одинокой

Рита: я бы никогда не подумала, что мои отношения с мамой можно оценить как затянувшийся кризис.

Даша: Мне тоже показалось странным, что моя застенчивость – проблема, решение которой зависит целиком от меня. Я воспринимала её как непреодолимую трагедию в своей жизни.

На волнах Судьбы

Полный штиль на море вряд ли возможен постоянно. Собственно говоря, так же, как и в жизни. Независимо от нашего желания мы сталкиваемся и с сильным волнением – сложными ситуациями, и со штормами – кризисами. Можно погибнуть под их ударами, можно всю жизнь им сопротивляться, сетуя на неотвратимость Судьбы. Есть и другой способ – совладание с ними.

Многолетняя практика тренинговых занятий показывает, что из-за переоценки незначимых событий и недооценки кризисных ситуаций многие женщины оказываются жертвами невроза, не выдержав непомерного давления негативного стресса.

Антонина: Как мне понять, адекватно ли я реагирую на очередную сложную ситуацию? Проблема другого человека всегда кажется более понятной и разрешимой, а любая собственная превращается в очередную всемирную катастрофу.

20

Шкала измерения стрессовых событий, влияющих на социальную адаптацию

Проблемные ситуации, анализом которых мы будем заниматься в дальнейшем, не являются специфичными. Многие из них характерны для большинства женщин и мужчин, причем не только в нашей культуре. Списки основных жизненных событий составлялись различными авторами. Вот, например, шкала измерения стрессовых событий, влияющих на социальную адаптацию, составленная психологами Холмсе (Holmes) и Рэй (Rahe). Цифры в графе "Ожидаемые изменения" указывают на возможный уровень стресса (в процентах), вызванный в жизни человека тем или иным событием. Номер ранга указывает на то, как сами люди оценивают значимость происходящих в их жизни изменений и соответствующий им уровень стресса.

Ранг

Жизненное событие

Ожидаемые изменения

1

смерть одного из супругов

100

2

разрыв супружеских отношений

73

3

раздельная жизнь супругов

65

4

смерть кого-либо из близких

63

5

хронические заболевания

53

6

заключение брака

50

7

увольнение с работы

47

8

примирение супругов

45

9

выход на пенсию

45

10

изменение в состоянии здоровья членов семьи

44

11

беременность

40

12

Либина А. Чтобы не осталась женщина одинокой  
сложности в интимных отношениях  
39  
13  
появление новых членов семьи  
39  
14  
реорганизация на работе  
39  
15  
изменений в финансовом положении  
38  
16  
смерть близкой подруги, друга  
37  
17  
смена вида деятельности  
36  
18  
увеличение числа ссор с супругом  
35  
19  
большой денежный долг  
31  
20  
отсутствие возможности вернуть крупный долг  
30  
21  
повышение (понижение) в должности на работе  
29  
22  
сын (дочь) покидают дом  
29  
23  
проблемы с семьёй супруга (супруги)  
29  
24  
выдающееся личное достижение  
28  
25  
невыполнение поставленной перед собой цели  
28  
26  
муж (жена) поступает на работу или увольняется  
26  
27  
окончание или начало учебы (школа институт)  
26  
28  
изменения в условиях жизни  
25  
29  
пересмотр личных привычек и пристрастий  
24  
30  
проблемы в общении с начальством  
23  
31  
изменение условий работы или её интенсивности  
20  
32  
смена постоянного места жительства  
20  
33  
привычный вид отдыха изменяется  
19  
34  
изменение в общественной активности  
18  
35

Либи́на А. Чтобы не осталась женщина одинокой  
нарушение привычного режима сна

16

36

расширение или сужение привычного круга друзей

15

37

изменение привычек в еде

15

38

отпуск, каникулы, праздники

13

39

небольшие нарушения закона

11

Как мы видим, не все изменения в жизни вызывают одинаково высокий уровень стресса.

Воспользовавшись таблицей, вы можете подсчитать общий уровень стресса, накопившегося у вас за год. Для этого просуммируйте по графе "Ожидаемые изменения" баллы отмеченных вами событий.

Средние значения

Нарастающий стресс

Высокий уровень стресса

150-199

200-299

300 и выше.

Стресс, или общий адаптационный синдром

"Большинству людей в равной мере не нравится и отсутствие стресса, и избыток его. Поэтому каждый должен тщательно изучить самого себя, и найти тот уровень стресса, при котором он чувствует себя наиболее "комфортно", какое бы занятие он ни избрал. Кто не сумеет изучить себя, будет страдать от дистресса, вызванного отсутствием стоящего дела, либо постоянной чрезмерной перегрузкой."

Ганс Селье

Ганс Селье, канадский психофизиолог австрийского происхождения, впервые обозначил термином

21-22

"стресс" те реакции организма, которые являются общими для всех видов биологических раздражителей.

Высокий уровень стресса часто служит причиной болезни, постоянно подавленного настроения и может проявляться во фразах типа: "Я больше так не могу!", "Я устала от всего". Конечно, не каждый человек, подвергающийся стрессу, обязательно должен заболеть. Многих людей жизненные трудности мобилизуют. Некоторые даже вызывают у себя стрессовое состояние сознательно. Достаточно упомянуть парашютистов, скалолазов, гонимых и многочисленных рекордсменов Книги Гиннеса.

Рита: Почему стресс оказывает столь разное влияние – одних делает сильнее, а других разрушает?

Алёна: За ответом лучше обратиться к самому Селье. Ученый разделял стресс на два типа: дистресс (dis – по-латыни 'плохой') и эустресс (eu – по-гречески 'хороший'). Оба типа стресса вызывают один и тот же физиологический эффект в нашем организме. Джеффри Грей, известный английский психолог, указывает следующие основные реакции организма на стресс: усиливается частота сердечных сокращений, повышается кровяное давление, клетки печени начинают усиленно расходовать свои запасы сахара, дыхание становится прерывистым из-за недостатка кислорода, мышцы сокращаются. Таким образом организм готовится для запуска в действие одной из двух поведенческих стратегий – бегства или борьбы. Общий адаптационный синдром проявляется всякий раз, когда мы чувствуем себя в опасности.

На биологическом уровне изменения, вызванные стрессом, проходят поэтапно. Первый этап – "напряжение", когда нарушается привычное равновесие. Сигналы тревоги возбуждают все органы чувств, сообщая о необходимости действовать любым способом. Второй этап – "приспособление", когда физиологические изменения становятся привычными и сопротивляемость стрессу повышается. Наконец, организм старается освободиться от накопившейся "внутренней энергии", и тогда наступает третий этап изменений – "истощение".

Каждому этапу соответствуют точно изученные

23

изменения в эндокринной системе организма, в частности в надпочечных железах. Одна их часть выделяет кортикоиды, участвующие в образовании биологической

Либина А. Чтобы не осталась женщина одинокой защиты организма независимо от того, что ему угрожает. Мозговое вещество надпочечников выделяет адреналин, который участвует в реакции на стресс.

Кроме биологических есть ещё и психологические предпосылки стресса. Биологическое и психологическое тесно взаимодействуют друг с другом. Физическая боль, уровень кровяного давления, температурные изменения тела влияют на наше ощущение комфорта и дискомфорта, психологическое состояние, отражающееся в настроении и эмоциях. В то же время наши психологические особенности во многом влияют на то, превратится ли стрессовое воздействие в негативное, ослабляющее, или в позитивное, стимулирующее.

Ученые обнаружили, что такие психологические переменные, как депрессия, суицидальные мысли, агрессивность, враждебное отношение к окружающим и самообвинение, увеличивают вероятность возникновения дистресса под влиянием негативных жизненных событий.

Стресса избежать невозможно

Вся наша жизнь, как вы убедились, – это постоянный стресс. Так что же теперь, ради физиологического спокойствия отказаться от активной жизни? Во что же она тогда превратится?

"Я больше не могу так, я устала", – говорит Ольга. Но она не всегда может понять, от чего же именно. Она устала от того, что мешает ей жить нормальной, полноценной жизнью. Устала жертвовать своими желаниями и интересами, бояться осуждения окружающих. Устала от разочарований. Устала наблюдать, как жизнь проходит мимо неё. В практике лечения неврозов этот синдром получил специальное название – "синдром хронической усталости".

Мы каждый день проходим школу освоения жизни, школу стресса. Наша жизнь – это постоян-

24

ное чередование положительных и отрицательных стрессовых ситуаций. Тренинг – это тоже своеобразный стресс. Чтобы избавиться от своих проблем, нам придется заново пережить неприятности детства, вспомнить обиды юности и огорчения сегодняшней жизни. Снова испытать душевную боль, которую очень хочется забыть. Однако, научившись извлекать пользу из стресса, мы сможем в дальнейшем совладать с ним, а значит, и с теми жизненными трудностями, которые мешают нам получать удовлетворение от жизни. Никто не может освободиться от стресса полностью, но научиться ладить с собой, со своим организмом и учитывать влияние внешних событий под силу любому человеку. Стресс, вызванный проблемой, может быть той пружиной, которая заставляет измениться, стать более гибким в восприятии жизни, людей и событий. В этом заключается положительная адаптационная роль стресса, предусмотренная Природой, которая, как известно, не любит небрежного отношения к своим дарам.

Стресс может вызвать и фрустрацию, когда человек не может избавиться от возникшего напряжения и начать действовать. В результате появляются отрицательные эмоции, направленные либо на себя, вызывая депрессию, тревожность, страх, либо на других, проявляясь в виде раздражительности, агрессии, обвинения окружающих. Может образоваться заколдованный круг, когда длительное бездействие приводит к дистрессу, который, в свою очередь, вызывает новый виток фрустрации.

Восприятие тех или иных ситуаций как угрожающих, а значит стрессовых, во многом зависит от установки человека, которая формируется в течение всей жизни.

С другой стороны, наш тип реагирования зависит и от врождённых предпосылок, таких, например, как особенности нервной системы и темперамент. На одну и ту же ситуацию по-разному реагируют даже младенцы. Одни тянутся к новому, которое вызывает у них улыбку, другие в испуге отворачиваются и плачут. Но и такая устойчивая биологическая характеристика, как темперамент, не является препятствием для достижения цели, если вы хо-

25

рошо знаете себя и нашли свой уникальны!»! способ совладения с ситуацией.

Один очень интересный факт заставил меня по-иному взглянуть на людей, темперамент которых называют меланхолическим. Оказывается, "среди любителей-парашютистов многие обладают именно этим типом темперамента. В то время как у "подавленного" своим темпераментом меланхолика даже при упоминании о самолете возникает головокружение и перехватывает дыхание.

Стресс одиночества

– один из самых тяжелых видов дистресса. С другой стороны, факторы негативного стресса часто приводят нас к одиночеству. Поглощенный своей проблемой, человек вскоре оказывается в изоляции от окружающих. Постоянным недовольством, раздражением и обидами он невольно отталкивает от себя тех, в чьей поддержке так нуждается.

Чувство скуки, ощущение своей вины и никчемности, духовной пустоты –



Либина А. Чтобы не осталась женщина одинокой  
симптомы надвигающегося одиночества.

Стресс + риск = ?

Часто человек относится к кризисам как к негативному стрессу только потому, что не представляет общего хода своей жизни, её периодизации и закономерностей. На каждом этапе жизни существуют свои проблемы. Если они не разрешаются, то переход на следующий этап происходит очень болезненно, сопровождаясь негативными эмоциями и переживаниями, нередко соматическими нарушениями, указывающими на то, что стресс обернулся своей негативной стороной.

И в простой, повседневной жизни стресс тесно связан с риском. Деструктивный, разрушающий риск, направленный на выживание или замещение утраченных жизненных ценностей, часто подменяет жизненную активность. Такой риск не даёт личности развиваться.

26

Жизненно необходимый риск проявляется в другом. Рисковать, самому беря на себя ответственность за последствия, любить и разочаровываться, что-то делать и ошибаться, встречать друзей и недругов, изменять свою жизнь, а не менять её на обманчивое спокойствие, которое вскоре оборачивается иной стороной – негативным стрессом, одиночеством, скукой, раздражительностью. Жизнь человека – это постоянный риск, балансирование между положительным стрессом и негативным.

Выбор за вами

В русских сказках и былинах довольно часто встречается эпизод, когда герой должен выбрать одну из трех дорог, которая приведёт его к цели, успеху, счастью или к неудаче. От выбора – уввы! – никуда не денешься. Так, в символической форме, прабабушки и прадедушки предупреждали нас о неизбежности кризисов на жизненном пути. В переводе с греческого "кризис" означает "выбор". Тем не менее мы всеми правдами и неправдами пытаемся уклониться от принятия решения и... оказываемся перед неудачей. Снова встречаемся лицом к лицу с кризисом – и... опять оказываемся перед выбором.

Принимающий закономерность кризисов и стремящийся своевременно совладать с ними успевает выбрать наилучший способ ещё до того, как кризис превратится в конфликт с собой, с другими, со всем миром. Совладение с кризисами требует дополнительных усилий, но успешно преодолевшие их приобретают опыт, уверенность в своих силах и возможность справиться с трудными жизненными ситуациями в будущем.

Те же, кто всячески "уходит" от принятия решения, от своевременного выбора, всё равно вынуждены будут пройти через кризис, но уже не оптимальным путем, а под давлением обстоятельств, других людей, то есть вынужденно. Часто именно они говорят о неизбежности судьбы, рока, "заколдованном круге проблем".

Кризисы подразделяются на:

– возрастные, зависящие от времени жизни человека;

27

– межличностные, отражающие изменения в отношениях с другими: например, семейные кризисы, возникающие между мужем и женой, родителями и детьми;

– "я"-кризисы, затрагивающие изменения в оценке своих возможностей и способностей, во взглядах на жизнь.

Ещё ни одному человеку не удалось перехитрить время или незаметно, без усилий "проскочить" жизненный кризис. Старинная пословица гласит: "Не время проходит – проходим мы". Жить в ладу с собой, с миром, со временем и со своей Судьбой – это большое искусство. Изучению законов, по которым строится это искусство, посвятили свою жизнь многие философы, писатели, учёные. Мы обратимся к исследованиям психологов, занимающихся изучением периодов жизненного пути и закономерных в развитии человека кризисов.

Что нас ждёт впереди?

Периодизация жизненного пути

Путь от биологической зависимости до психологического и социального самовыражения и духовной свободы проходит через ряд закономерных этапов – актов жизни. Кризисы – это антракт, время, когда необходимо остановиться, задуматься и увидеть со стороны уже пройденную часть пути. Возникают кризисы при переходе с одного этапа жизни на другой. Их смена сопровождается изменением основных установок на жизнь в целом и на своё место среди других людей. На биологическом уровне этапы связаны с определённым возрастом человека, хотя указываемые возрастные границы для каждого кризиса весьма приблизительны.

Укрепление корней

Первым этапом очерчен периодом от рождения до 7–8 лет. В зависимости от сформированности у человека ощущения безопасности и защищённости возникает

Либина А. Чтобы не осталась женщина одинокой  
глобальная установка на мир, восприя-  
28

тие его доброжелательным или враждебным. Тип установки связан, в свою очередь, с чувством доверия к окружающим, со способностью проявлять инициативу и не бояться самостоятельных действий. Недоверие развивается вместе с постоянным сомнением в правильности своих поступков, нарастанием чувства вины и страхом наказания. От состояния "корней" будет во многом зависеть дальнейший рост "дерева жизни".

#### Проба сил

Кризис второго этапа с наибольшей остротой проявляется в возрасте 14 – 16 лет. Это переход от детства к взрослости. В этом возрасте мы сравниваем свои силы с возможностями сверстников. Ближайшая задача – определить свой статус, место среди них. Юноша или девушка как бы испытывают себя: "Могу ли я сделать это?" – пробуя реализовать в самых различных сферах жизни. Основной вопрос, требующий разрешения: "Могу ли я добиться признания среди других благодаря своим способностям?" Приходит отчётливое осознание того, что за пределами домашней территории существует огромный мир. Опыт, полученный вне дома, начинает оказывать всё более сильное влияние. Роль родителей начинает ослабевать. Зависимость от них сменяется стремлением больше прислушиваться к собственным желаниям и интересам.

#### Пересаживание корней

В возрасте 17 – 20 лет человек готов к тому, чтобы самому нести ответственность за свою жизнь. Во многом это связано с переосмыслением прежних запретов, табу. Неожиданно возникает мысль, что мир устроен гораздо сложнее, чем это казалось вначале. Главная опасность кризиса на этом этапе заключается в том, что поиск индивидуального пути, своей цели может подменяться выбором идеала для подражания. Американский психолог Эрик Эриксон писал об этом этапе: "Чтобы не  
29

никалш и не впасть в апатию, молодые люди должны быть способны каким-то образом убедить себя в том, что те, кто преуспевает во взрослом мире, при этом взваливают себе на плечи обязанность быть лучшими из лучших". При этом все большее значение приобретает ощущение собственной индивидуальности. В противном случае моё "я" растворяется среди чужих мнений, гибнет под гнётом навязанных мне желаний.

#### План на всю жизнь

Четвёртый этап заканчивается возрастом 24 – 26 лет и отличается необходимостью принятия глобальных решений. С кем связать свою жизнь? Какой тип взаимоотношений будет оптимальным? Сколько иметь детей? Также определяется направление будущей работы и способ достижения жизненного успеха. В этот период мы оказываемся подверженными максималистским настроениям, иногда слишком упрощая реальность и идеализируя собственные возможности. Всё это не означает, что решения принимаются раз и навсегда (хотя многие думают именно так), но таким образом создается основа для будущей жизни. В то же время глобальность решений многих отпугивает и возникает феномен, который Шиихи назвала "транзит". Те, кто попадает под его влияние, оказываются в ловушке. Восторг от правильности принятого решения резко сменяется сомнением, и возникает желание: "Поменять!" – жену или мужа, работу, место жительства. Но на новом месте или с новым партнером все повторяется снова, как по написанному сценарию.

#### Коррекция планов

В возрасте 30 – 33 лет уже есть некоторый собственный опыт в супружеской жизни, карьере. Проверены свои способности и получены первые результаты. Очень важным оказывается уже быть кем-то. С высоты накопленного опыта лучше виден идеализм прежних планов. Если на предыдущем этапе решение принималось где-то на полпути между со-  
30

знательным и внесознательным, то на этом этапе приходит время для обдуманных, зрелых решений. Многим это оказывается не по душе – они охотнее бы остались в своём иллюзорном прошлом. Для стремящихся же к успеху совладение с очередным кризисом предвещает движение к новому, часто еще более продуктивному этапу – периоду зрелости.

#### Осознание середины жизни

Шестой этап, один из самых сложных, приходится на возраст 37 – 40 лет. Это время установившихся отношений в семье, на работе и в социуме. Именно сейчас можно наконец понять, на что ты способен и каков твой потенциал. В этот период

Либина А. Чтобы не осталась женщина одинокой мы испытываем наибольшее давление со стороны взрослой жизни. Это давление возникает как результат испытаний в карьере, заботы о семье и обилия общественных нагрузок. Эриксон считал, что на этой стадии происходит борьба между установкой на продуктивное развитие и состоянием застоя, стагнации. Продуктивность собственного развития тесно связана с возможностью заботиться о других. Мы впервые отчётливо осознаём, что жизнь не бесконечна. Поэтому основная задача – создавать то, что останется после тебя. В книге "Passages" Шиихи этот период описывается так: "Ты сидишь за рулём машины, мимо проносятся города и горы. И вдруг – как всегда вдруг – резкий поворот, и ты видишь: далеко внизу дорога твоей жизни уходит в Большую Чёрную Дыру. Ты уже можешь измерить расстояние до неё и рассчитать время. Что ни говори, это производит сильное впечатление. Правда, можно сделать вид, что ты ничего не заметил, и, не останавливаясь, ехать дальше, стараясь не смотреть вперёд. А ещё можно прибавить газу, закрыть глаза и врезаться во встречную машину.

Но лучше всё-таки поступить иначе. Остановиться, отойти подальше от дороги и сесть на травку. Рассмотреть свою жизнь фрагмент за фрагментом и увидеть всю картину целиком. Возможно, кое-что придётся вычеркнуть, от чего-то отказаться. Теперь можно ехать дальше...".

31

#### Кризис второй молодости

Он начинается после сорока, точнее, в возрасте 44-50 лет. Начиная с этого момента, как считает психолог К. Кеннеди, мы перестаем измерять свой возраст количеством прожитых лет и вместо этого начинаем мыслить в категориях времени, которое нам еще предстоит прожить. Мужчин и женщин этого возраста можно сравнить с подростками. Во-первых, в их организме происходят такие же бурные изменения, вызванные закономерными физиологическими процессами. Из-за гормональных изменений в период климакса они, подобно подросткам, становятся вспыльчивыми, обидчивыми, легко раздражаются по пустякам. Во-вторых, у них вновь обостряется чувство ответственности за своё будущее, и они опять готовы бороться за свое "я" даже при малейшей угрозе их независимости. В социальном плане – с детьми, которые вот-вот покинут дом, и в роли очередного пенсионера на работе – они чувствуют себя всё более неустойчиво.

Мужчины в возрасте 45 лет сталкиваются с давно позабытыми вопросами своей юности: "кто я есть?" и "куда я иду?". Это верно также и в отношении женщин, хотя у них этот кризис проходит гораздо сложнее. Многие исследования посвящены проблемам женщин, считающих себя исключительно домохозяйками. Их приводит в отчаяние мысль о "пустом гнезде", которым становится, по их мнению, дом, когда дети его покидают. Многие воспринимают этот кризис как подрыв основы своего собственного существования другие, напротив, видят в таком неизбежном повороте событий возможность для своего дальнейшего роста. Во время этого периода обнаруживаются скрытые ресурсы. Их осуществление становится реальным благодаря открывшимся преимуществам возраста: возможности думать уже не только о собственной семье, но и о новых направлениях в работе и даже начале второй карьеры, а также наконец-то вспомнить о собственном здоровье.

32

#### Переоценка жизненных ценностей

Начинается этот период жизни с этапа зрелости, охватывающего возраст от 50 до 65, основной целью которого является укрепление и подтверждение своего жизненного статуса. На этом этапе человек приобретает большую свободу, независимость и возможность действовать, чем в любой другой период. Поиски приводят к новому видению себя, своих успехов и неудач. Некоторые испытывают горечь и разочарование от бесполезности прожитой жизни. Другие, не обесценивая прежних заслуг, ищут новые сферы для приложения сил. По мнению Нойгартен (Neugarten), первые после 70 лет становятся "старыми стариками", а вторые – "молодыми стариками", кто, выйдя на пенсию, сохраняет энергию и желание для полноценного участия в социальной жизни.

Вторую часть рассматриваемого периода, который начинается после семидесяти, называют "старостью". И почему-то считается, что она начинается сразу после выхода на пенсию. Очень распространено стереотипное мнение, что старость является синонимом понятий "слабость, пассивность, нетворчество". Многочисленные исследования показывают, что это далеко не так. В этой возрастной группе, как ни в какой другой, прослеживаются наиболее резкие различия между "молодыми" и "старыми" стариками. Одно из них заключается в том, что кризисы и стрессы, сопутствующие этапам жизненного пути, воспринимались "молодыми" как стимул для прогрессивных изменений.

Представленная периодизация жизненного пути человека помимо собственных разработок обобщает опыт следующих концепций: стадии развития, по Эрику Эриксону (E.Erikson, 1951), типы решения жизненных задач, по Хэвигурсту (Havighurst, 1976), стадии морального развития, изученные Колбергом (Kohlberg, 1979). Гейл

Либи́на А. Чтобы не осталась женщина одинокой  
Шиихи (Sheehy, 1976) образно представила некоторые из этих этапов в своей книге "Passages", а изучению периода зрелости посвящены очень интересные работы К. Кеннеди (C. Kennedy, 1982).

Рита: Но большинство исследований проведено в других странах, где люди находятся в иных условиях жизни, несравнимых с нашим российским опытом.

33

У нас своя специфика, свой уникальный путь развития, и эти общие закономерности могут не соотноситься с нашей жизнью.

Алёна: Дело в том, что описанные этапы жизни лишь в некоторой степени связаны с условиями конкретной культурной среды. Именно это дает основу для понимания общечеловеческих кризисов и этапов развития. А также более частных вопросов, связанных, например, с построением универсальных обучающих программ, разработкой психотерапевтических методов, созданием системы воспитания детей.

В 20-х годах нашего столетия российская психологическая школа была одной из ведущих в мире. Достаточно упомянуть Л.С.Выготского, Г.И.Россо-лимо, А.Ф.Лазурского, В.П.Бехтерева, И.Л.Лавлова П.Б.Ганнушкина. Но начиная с 30-х годов психологическая наука превратилась в одну из идеологических дисциплин. Хотя отдельные направления развивались очень плодотворно, многое выпало из поля зрения психологов. Так случилось с проблемой жизненного пути и сопровождающих его кризисов которых, очевидно, просто "не могло быть" в жизни советского человека.

Источники появления кризисов лишь отчасти зависят от общественного строя, но во многом связаны с природой развития человека.

О природном и социальном

Свой первый кризис мы переживаем в младенчестве, соприкасаясь с новой для нас средой. В детском возрасте мы испытываем на себе более сильное влияние биологических процессов и во многом зависим от них. Изменения во взрослой жизни происходят в большинстве своём под влиянием психологических и социальных закономерностей.

"Я" человека складывается из двух основных факторов. Во-первых, биологического, или природного, того, что дается каждому из нас от рождения – особенности нервной системы, тип темперамента склонность к проявлению определённых эмоций.

Другая, социальная часть нашего "Я" формиру-

34

ется под влиянием окружающего нас мира людей – родителей и близких, друзей и знакомых, тех, кого мы считаем авторитетами и выбираем в качестве идеала для подражания. Эти две стороны "Я" являются основными источниками с одной стороны, нашего развития и, с другой, появления кризисов. В разные периоды жизни они попеременно играют ведущую роль. В то время как биологическое развитие в меньшей степени зависит от наших усилий, психологическое самосовершенствование и есть тот риск, который сопровождает движение человека навстречу жизни. Иными словами, отражает его стремление к утверждению себя в мире.

Процесс реализации своего "Я" также имеет отличительные особенности.

Три формы взаимодействия природного и социального

Когда природное и социальное взаимодействуют, дополняя друг друга, человек реализует заложенный в нем природный потенциал, добиваясь личного успеха одновременно с развитием самосознания. Такой человек является творческой саморазвивающейся личностью.

Нелли: Но если мы все будем идти одним путём, не станем ли мы тогда одинаковыми?

Алёна: Норма – это не значит усреднённость. Многие путают два очень важных понятия – "зрелость" и "усреднённость". Зрелый человек не означает средний. Эти понятия лежат в разных плоскостях. Зрелый человек принимает жизнь и активно реализует себя в ней, сотрудничает с другими. Средний же человек – это тот, кто так и не решился на жизнь. Потребность в покое подавляет все остальные его желания. Он приспосабливается к жизни и к другим людям, часто жертвуя своими интересами. Средние люди, как правило, являются конформистами. Зрелый и средний человек различаются по духовному критерию, мере реализации своего "Я" и масштабу жизненных целей. Зрелый человек отличается творческим взглядом на жизнь и в большинстве трудных ситуаций находит адекватное решение.

35

Другой способ самореализации построен на полном игнорировании принятых норм морали. Когда ориентируясь на удовлетворение только первичных биологических потребностей, человек действует во вред другим, а в конечном счёте – и себе. Это те, кто считает, что все должны принять их, безусловно, "такими, как они есть", в то время когда сами они не делают никаких попыток понять окружающих. Не давая

Либина А. Чтобы не осталась женщина одинокой себе труда сдерживать "естественные" импульсы, они не считаются с желаниями других людей. Такой путь сводит вместе неудачников, хамов и социопатов и, в конце концов, приводит к личным неудачам и одиночеству. Панки хотят быть индивидуальными, но вы не отличаете их друг от друга. Хамы тоже хотят быть естественными и не потерять своей индивидуальности, но на самом деле их объединяют необузданные отрицательные эмоции.

Каждому из обиженных на Судьбу кажется, что его проблема – самая сложная и самая уникальная, но неудачники как две капли воды похожи друг на друга – все они недовольны жизнью, окружающими, сетуют на несправедливость Судьбы и обстоятельств, уходят от решения проблем и пытаются перекладывать ответственность на чужие плечи. Именно защитное поведение является наиболее стереотипным. Стремление подчеркнуть уникальность с помощью своей "особой" проблемы скрывает ответ на основной вопрос: "В чем именно заключается моя уникальность?"

Ещё одна форма взаимодействия природного и социального лежит в основе третьего пути. Его выбирают те, кто жертвует своей природой в угоду социально одобряемому поведению. Увлекаясь карьерой, погоней за социальным престижем, стремясь слепому соблюдению моральных норм, они лишаются радости быть собой и постепенно теряют свою индивидуальность. Их объединяет стремление скрыть неразвитость своего "я" за броней скептицизма, ханжества и атрибутами сверхчеловека – не ограниченной властью, деньгами ради денег и бездумной моралью.

Вера: Обычно говорят о борьбе с жизненными трудностями или преодолении, а мы говорим о совладании. Есть ли здесь разница?

36

Алёна: Преодолевать – значит бороться с собой, как это происходит у "жертвующих", или с миром, как это делают хамы и социопаты. Совладать означает жить в ладу и с самим собой, и с миром. Преодолевать – значит, каждый раз делать рывки на пределе своих возможностей. Такое поведение приводит к быстрому истощению жизненных сил, концентрации на борьбе как единственной форме жизни. В результате многие, устав сопротивляться и махнув на всё рукой, плывут по течению "на спине с закрытыми глазами". Иных слово "преодоление" настолько отпугивает, что они вообще не желают что-либо предпринимать и погружаются в болото житейских неурядиц. А к жизни относятся настолько равнодушно, что готовы в любой момент отказаться от нее. Таким нигилистам жизнь кажется более страшной, чем духовная или даже физическая смерть.

Страх перед жизнью, сложностями в освоении мира и познании себя лежат в основе стратегии избегания. Здесь уже не до воплощения своего "я". Отношение к миру проявляется в установке: "Мир опасен и враждебен. Мне нужно держаться от него подальше".

"Жить в ладу" означает жить без резких, неприятных скачков, когда один период жизни гармонично сменяется другим. Лишнее напряжение не накапливается потому, что на проблему тратится столько сил, сколько она заслуживает. Речь идёт о самоактуализирующемся человеке, который стремится реализовать свою природу, не противореча социальным законам и не переоценивая их значимость для себя.

Галина: Что означает сам термин "самоактуализация"?

"Каждый человек стремится стать тем, кем он может быть"

– так считал американский исследователь Абрахам Маслоу, который в 50-х годах нашего столетия утвердил в психологии понятие "самоактуализация". Разумеется, этой проблемой давно занимались многие философы, социологи и писатели, говоря о

37

жизненном пути человека, его способностях и возможностях.

"Actus" в переводе с латинского означает "действие". Известное любому театралу слово "акт" обозначает, как указывает Патрис Пави, "внешнее разделение пьесы на части примерно равноценной значимости в соответствии с временем и развитием действия". Важнейшее же действующее лицо любой пьесы, конечно же, актёр, то есть "действующий". Существуют два типа актёров. Те, кто является марионеткой в руках Режиссера, Рока, Судьбы. И великие актёры – свободно творящие, импровизирующие.

"Actualis" – ещё одно близкое по значению слово. Его латинский корень обозначает понятие "актуальный", то есть важный, существенный для настоящего времени.

"Сам", "самость" означает сущность, подлинность, истинность, осознанное ощущение себя. Наиболее близкие к нему слова – "самостоятельность" и "стойкость".

Таким образом, самоактуализация – своевременный осознанный выбор в пользу своей сущности и поэтапное воплощение себя в жизни. Так как понятие самоактуализации тесно связано с понятием жизненного пути, "выбор" в данном

Либина А. Чтобы не осталась женщина одинокой  
случае есть сознательное предпочтение такой стратегии разрешения ситуации, которая развивает наши способности, дает необходимый опыт совладения с проблемами и сохраняет интерес к миру, несмотря ни на что. Такой выбор мы называем конструктивным в отличие от деструктивных предпочтений, ведущих к разрушению самости или нашего "я".

#### Стадии роста

Самоактуализация – это путь. И без усилий ни один человек не может стать самоактуализирующимся. На этом пути мы неизбежно проходим несколько этапов, которые Маслоу соотносил с уровнем развития основных потребностей.

Первый этап – удовлетворение физиологических потребностей. Наверное, не много найдётся тех, кто добровольно довольствовался только пер-

38

вой ступенью развития, удовлетворяя лишь свои физиологические потребности. Того, что является нормальным для грудного младенца, явно недостаточно для взрослого человека.

Второй этап – насыщение потребности в безопасности, которая характеризует врожденное стремление человека избегать страха, боли и искать удовольствия. Поведение животных почти полностью укладывается в границы этих двух первичных потребностей. Зоопсихологические исследования показывают, что стремление к удовольствию любым способом у животных может преобладать даже над стремлением к жизни. Например, когда крысам в мозговой центр удовольствия вживлялись электроды, они нажатием педали могли сами вызывать у себя приятные ощущения. Рядом находилась другая педаль, нажав на которую можно было получить порцию корма. Оказалось, что некоторые животные готовы были нажимать на "педаль удовольствия", не обращая внимания на еду, пока не погибали от истощения. Поведение некоторых людей, к сожалению, представляет собой аналогичную картину. Желание получать удовольствие, не затрачивая никаких усилий, характерно для тех, кто останавливается на этой стадии развития. Они компенсируют недостаток удовольствия неумеренной стимуляцией алкоголем, наркотиками, злоупотребляя едой, становясь потребителями примитивной информации и эмоций сомнительного происхождения. Когда говорят о выживании, всегда имеют в виду эти две первичные потребности, но для того, чтобы жить, человеку необходимо гораздо большее.

Третий этап в развитии – реализация потребности быть значимым для других, быть принятым в их обществе, получать внимание и одобрение. Для этого мы стремимся стать в чем-то лучше, чем другие. Хотим оказаться полезными, вызывать к себе интерес и уважение. У животных в основе стремления быть рядом с другими часто находится потребность в размножении или защите. Тем самым осуществляется биологическая программа продолжения рода. Репертуар поведения любого человека намного шире. И тем не менее наши исследования показывают, что девочки-подростки с девиантным

39

стилем поведения часто прибегали к стратегии привлечения партнёра с помощью сексуальной безотказности.

Четвёртый этап. Следуя потребности в самоуважении, мы ищем одобрения результатов своих поступков и действий. Отсутствие знаков поощрения блокирует развитие чувства самоуважения. Тот, кто говорит: "Мне всё равно, как меня оценят", сам не сможет по настоящему ценить и уважать другого. Освоение этой стадии развития необходимо для осознания своего места среди других людей и ответа на вопрос: "Что я значу рядом с другими?"

Пятый этап характеризуется развитием потребности в новизне. Стремясь к новым ощущениям, информации, овладению новой сферой деятельности, мы расширяем границы своего "я". И таким образом приобретаем возможность для творчества.

Рита: Любопытство и любознательность – одно и то же? Или это разные понятия?

Алёна: Это разные проявления одной и той же потребности. Любопытство является её оборотной стороной. Оно проявляется тогда, когда познавательная потребность насыщается бесцельно и человека интересует только поверхность явления, а не его суть. Стремление узнать что-то новенькое, интригующее, "не важно что" становится самоцелью. Культивирующие в себе эту сторону познавательной потребности пополняют ряды любителей сплетен, интриг. Полученные таким путём новая информация, ощущения или эмоции не обогащают и не развивают. Скорее, наоборот.

Любознательный же человек сродни исследователю. Новизна для него становится стимулом к развитию, позволяет глубже чувствовать и понимать мир, других людей. Одним из основных различий между любопытными и любознательными является то, что любопытные стремятся жить чужой жизнью, чужими эмоциями и страданиями. В отличие от них удовлетворение познавательной потребности у самоактуализирующегося человека позволяет ему получать удовольствие от ощущения

либина А. Чтобы не осталась женщина одинокой  
полноты собственной жизни. Кто-то говорит: "Я всё знаю" – и тем самым закрывает  
себе путь для дальнейшего  
40

развития. Творческие люди в любом возрасте любознательны, как дети. Они открыты  
ко всему новому, готовы рисковать, несмотря на ошибки. Открытыми глазами они  
смотрят на мир, а значит, сохраняют открытым мышление для новых идей, держат  
открытыми свои чувства. Принимая всё близко к сердцу, они легко проявляют  
естественные эмоции.

Именно на этой ступени развития происходят превращения духа от "я должен"  
через "я могу" к "я хочу". Фридрих Ницше писал об этом:

"Три превращения духа называю я вам: как дух становится верблюдом, львом  
– верблюд, и, наконец, ребенком становится лев. Много трудного существует для  
сильного и выносливого духа.

"Что есть тяжесть?" и "что есть самое трудное?" – вопрошает выносливый  
дух, становится, как верблюд, на колени и хочет, чтобы хорошенько навьючили его.  
Всё самое трудное берёт на себя выносливый дух и спешит в свою пустыню. Но в  
самой уединенной пустыне совершается второе превращение: здесь львом становится  
дух, свободу хочет он себе завоевать и господином быть в своей собственной  
пустыне. Он хочет бороться с великим драконом.

Кто же этот великий дракон, которого дух не хочет более называть  
господином и богом? "Ты должен!" – называется великий дракон. Но дух льва  
говорит: "Я хочу". Создавать новые ценности – этого не может ещё лев; но создать  
себе свободу для нового созидания – этого может достичь сила льва.

Завоевать себе свободу и священное "нет" даже перед долгом – для этого  
нужно стать львом.

Но скажите, что может сделать ребёнок, чего не мог бы даже лев? Почему  
хищный лев должен стать ещё ребёнком?

Дитя есть невинность и забвение, новое начинание, игра, самокатящееся  
колесо, начальное движение, святое слово утверждения.

Своей воли хочет теперь дух, свой мир находит отрешившийся от него".

В нашу эпоху появилось новое понятие – аристократ духа. Так называют  
человека, стремящегося достигнуть высших ступеней самоактуализации. Аристократом  
духа можно стать независимо от сословной принадлежности или социального статуса.

41

Точка опоры при этом находится в себе, но сохраняется неиссякаемый  
интерес к окружающему миру.

Шестой этап. Духовное развитие невозможно без развития эстетической  
потребности. Удовлетворение эстетической потребности не преследует какой-то  
определенной цели. Часто это удовольствие просто ради удовольствия. Ощущение  
гармонии является проявлением и биологической целесообразности. Чувство вкуса не  
только помогает увидеть прекрасное и насладиться им, но и избежать многих  
сложностей в жизни. Всем известно, что деликатность и обходительность являются  
залогом установления доброжелательных отношений.

Развивая и удовлетворяя все перечисленные выше потребности, мы подходим к  
стадии самоактуализации.

Вера: Теперь я поняла, что самоактуализация – это поэтапное утверждение  
себя.

Ирина: Я часто сталкиваюсь с тем, что самоутверждение понимают как  
утверждение себя за счёт других. Так ли это?

Алена: Актуализация своих возможностей означает развитие способности идти  
вместе с другими, не занимая чьё-то место. Каждый человек, независимо от других,  
хочет реализовать потребность быть профессионалом, хорошим другом, надёжным  
партнёром.

Вера: А если, стремясь самоутвердиться, я помешаю кому-то или займу его  
место в жизни? Это не будет эгоизмом, если я стану заниматься собой?

Алёна: Наполняя понятие "самоутверждение" негативным смыслом, ошибочно  
полагают, что по одному жизненному пути могут одновременно идти несколько  
человек. Но никто не может занять чужое место. У каждого свой, индивидуальный  
путь, и путей столько, сколько существует людей.

Рита: Мне сложно в чём-то пересилить себя. У меня тогда возникает  
ощущение, что я совершаю насилие над своей природой.

Насилие и усилие

Своей биологией человек может сознательно управлять. Но на это он должен  
затратить определённый

42

ные усилия. Не всегда работа по саморазвитию проста, и действительно, это может  
вызывать ощущение насилия над собой.

С другой стороны, игнорируя свою биологию, человек отдаётся во власть

Либина А. Чтобы не осталась женщина одинокой социума. Его захватывает круговорот бесконечного течения внешних событий, жизненных ситуаций. Повседневность подчиняет волю своим законам, навязывает поведение внешней логике. Человек оказывается в ловушке и должен прилагать двойные усилия, чтобы поступать в соответствии со своими желаниями и интересами.

Антонина: Вспомните, как приятно смотреть на балерин – "порхают, как птички". А каких усилий им это стоит! Представляю, сколько им приходится заниматься!

Алёна: Ощущение лёгкости и удовольствия возникает только тогда, когда мы предприняли конкретные усилия и получили положительную обратную связь: "Я на это способна!" Если мы "застреваем" на середине, то никаких положительных эмоций так и не получаем. А приложенные вначале усилия обернутся лишь тревожным ощущением ожидания. Знак вопроса – это те же негативные эмоции. Невозможно вечно балансировать между желанием успеха и стремлением сохранять покой. Приходится выбирать ту или иную сторону. Неопределённость – это самый тяжёлый интервал на нашем жизненном пути, и именно он связан с ощущением одиночества.

Нелли: Я согласна идти вперёд, разрешать свои проблемы. Однако их сложность меня пугает. Мне кажется, что я не смогу с ними справиться.

Алёна: По этому поводу Андрей Платонов написал: "...если шагать долго подряд, можно далеко зайти. А когда шагаешь, думаешь об одном шаге, а не о версте, иначе бы шаг не получился". Есть золотое правило: "Чтобы принять трудное решение, нужно разбить его на маленькие и легковыполнимые задачи". К тому же неизбежные маленькие ошибки не так опасны.

Наши занятия по анализу сложных ситуации мы тоже начнем с самого простого. С того, что зависит только от нас самих – своего физического "я", или образа тела.

43

## ГЛАВА 2

### САМОЕ ЛЁГКОЕ НАЧАЛО

"Душевные качества не могут страдать от телесных недостатков, тогда как душевная красота придает свой отблеск и телу".

Сенека Младший.

Воображение на пользу себе

Природа наделила нас, женщин, очень богатым воображением, но умеем ли мы использовать с благодарностью этот природный дар?

Притчей во языцех стала способность женщин создавать проблемы на пустом месте, делать из мухи слона. А ведь воображение становится вашей поддержкой во многих сложных ситуациях. Свою способность к воображению можно проверить с помощью упражнения.

Закройте глаза и представьте себя красивым молодым деревцем. Вы полны сил. Жизненная энергия поступает через корни-ноги, проходит через позвоночник, всё тело наполняет бодростью. Каждая клеточка организма жаждет жизни. Тело выпрямляется и тянется к небу, солнцу, теплу. Вы говорите себе: "Я – сильная, творческая личность. Я всё смогу. Моя жизнь мне подвластна. Я управляю жизнью по собственному желанию. Я чувствую себя комфортно. Я открыта для нового. Я радуюсь каждой минуте, каждой секунде своей жизни". Откройте глаза. Посмотрите на лица друг друга. Какие вы испытывали ощущения?

Ирина: Мне было приятно ощущать себя молодым деревцем. Я почувствовала, что моя фигура даже стала как-то стройнее.

Ольга: У меня живот сам собой втянулся и исчезла тяжесть в плечах. Прошла головная боль, которую я испытывала целый день.

44

Даша (со слезами на глазах): А у меня ничего не получилось. Я не могу представить себя красивым деревцем. У меня очень некрасивая фигура. К тому же я очень худая. Мне 22 года, а я ещё ни разу в жизни не загорала на пляже. Хотела пойти в бассейн, но тренер по плаванию мне сказал, что с такой фигурой лучше вообще нигде не появляться. Не могу надеть короткую юбку, приходится ходить во всем длинном. Вообще я стараюсь никуда не ходить и больше сидеть дома. Где ни появишься, обязательно кто-то скажет: "Какая худющая".

Стоило прозвучать словам Даши, как обиды на фигуру посыпались со всех сторон, все торопились высказать недовольство своим телом.

Рита: Даша, тебе можно позавидовать, ты такая худенькая, стройная. Всю свою сознательную жизнь я мечтаю похудеть. В молодости, когда я была такой же стройной, как ты, меня считали роковой женщиной. Но, выйдя замуж, я поставила на себе крест и теперь очень страдаю от полноты.

Антонина: Я особенно страдала от своего большого роста. Когда мне было лет 12 – 13, мне казалось, что я самая высокая и самая худая. Со временем я увидела, что многие сверстницы вокруг меня такие же высокие, худые и я от них не очень отличаюсь. Я себя тогда этим успокоила. Тем более что многие знаменитые



Либи́на А. Чтобы не осталась женщина одинокой манекенщицы выше 170 сантиметров, а в детстве они, как и я, страдали от своего высокого роста. К тому же у меня рост не два с половиной метра, а 177 сантиметров.

Марина: Тебе повезло, что ты высокая. Я всю жизнь мучилась из-за своего маленького роста. Кому я могу быть интересна при росте 154 сантиметра? В любой компании я завидовала всем девочкам, которые были выше меня.

Зоя: А я и сейчас недовольна своим большим ростом, всё время сутулюсь, чтобы стать пониже.

Алёна: Вы сами видите, что большой или маленький рост и вес – это вещь относительная. Стоит лишь полюбить то, что дала вам Природа, и вы сразу же почувствуете себя уверенно и комфортно.

Зоя: Если я буду ходить уверенно и гордо, то буду казаться ещё выше.

Юлия: Зато ты будешь как тростинка.

45

Алёна: Выше своего роста ты не станешь, но будешь выглядеть красивой, вызывая симпатию и восхищение. Кому-то не нравится маленький рост, для кого-то большой – плохо. Это всё фокусы нашей психики. Каждая женщина чем-то в своей фигуре недовольна. Часто преувеличенные в собственном воображении недостатки заслоняют даже явные достоинства. Приобретенные таким образом комплексы жонглируют событиями нашей жизни по собственному усмотрению. Например, комплексы Даши запрещают ей купаться и загорать, несмотря на её сильное желание делать это.

С другой стороны, мы попадаем в плен стереотипов моды. Каждое время выдвигает свои претензии к идеалу женской фигуры. Сейчас для многих идеалом стала девочка-подросток. И девушки, вопреки своим природным данным, сели на усиленную диету, что вы шало у некоторых различные нарушения в организме. В 60-е годы идеалом была чувственная женщина с округлыми пропорциями фигуры типа Мэрилин Монро. Не секрет, что моду задают мужчины, конструируя идеальный образ женщины своей мечты. К счастью, мужчин много и вкусы у них разные. Только представьте себе такую картину: в мире существуют женщины с чертами одного-единственного идеала. Исчезли Даша, Рита, Ирина, Антонина, и только тысячи Нефертити беспомощно стоят в ожидании своего избранника перед тысячами растерянных мужчин, которые не могут найти свою единственную и неповторимую.

Вера: Да, это наше счастье, что мы все такие разные.

Притча об анютиных глазках

В саду вместе росли цветы и деревья. Дубы, яблони, розы и анютины глазки. Анютины глазки всё время грустили: "Ну что мы за растения? Вот, например, дуб – он такой могучий! А розы – они такие красивые, недоступные. Яблоня даёт плоды. А в нас нет ничего особенного, привлекательного". И от ощущения своей никчёмности цветы стали сохнуть и вянуть. Но вот пришёл садовник и, узнав о причине

46

их грусти, сказал так: "Если я посадил вас, значит, мне и моим друзьям хотелось видеть именно вас!"

Так же и в жизни. Нужна Даша со своими прекрасными рыжими волосами, Рита с красивыми, мягкими руками. Беспокойная и непоседливая Ольга, маленькая, изящная Нелли и высокая стройная Антонина. У каждой своё тело, своя форма. А то, чем мы можем её наполнить – любовью или нелюбовью к своей внешности, во многом зависит только от нас самих. Мы не сможем взять себе чужие глаза или ноги, а создать идеал, используя свое тело, в силах каждой женщины. Если вам что-то не нравится в себе, попробуйте откорректировать. Невозможного практически нет. В вашем распоряжении одежда, макияж, стрижка, корректирующие упражнения для походки и осанки.

Нелли: Мне вспомнился фантастический фильм, когда в одной женщине соединили её разум и чужое тело. Это ужасно! Мне сразу мое тело показалось таким желанным.

Даша: Стыдно сказать, но я ни разу не видела себя полностью обнажённой в зеркале.

Ольга: Думаю, это не только твоя проблема. Многие женщины забывают об очень эффективном средстве самокоррекции. Только внимательно рассмотрев свою фигуру в зеркале, я поняла, как мне нужно похудеть. Недавно я окончила курсы избавления от лишнего веса. За полгода я похудела на семнадцать килограммов и в свои пятьдесят лет достигла почти идеального веса. И это сделала я сама, начав заботиться о своём теле. Я знаю, что в любой ситуации смогу найти со своим телом общий язык.

Алёна: Проблемы, связанные с особенностями фигуры, волнуют и многих мужчин. В то же время именно женщины отличаются необъективностью в оценке пропорций своей фигуры и веса. Эффективность диеты, которую женщины избирают в качестве панацеи, сильно преувеличена. Исследования показывают, что излишняя полнота часто является результатом выраженного чувства вины и следствием

Либина А. Чтобы не осталась женщина одинокой  
заниженной самооценки. Женщинам свойственно, сравнивая свою фигуру с  
привлекательным идеалом, делать выводы не в свою пользу, чего не наблюдается у  
мужчин.

47

Анна: А почему женщины так болезненно реагируют на оценку своей фигуры и  
веса?

Алёна: Чтобы понять значимость этой проблемы, нам придётся обратиться к  
нашему глубокому прошлому, к доисторическим временам. Основная функция, которая  
была закреплена тогда за женщиной, – рождение и воспитание детей. Предпочтение  
отдавалось тем из женщин, которые имели не только физически крепкое, но и  
привлекательное тело.

Антонина: Но для того, чтобы родить ребенка, достаточно одной физической  
выносливости. Почему тело женщины должно быть ещё и привлекательным?

Алёна: Природная гармония тела означает и физическое здоровье, а  
следовательно, и здоровое, полноценное потомство, способное выжить в условиях,  
лишённых привычного для современного человека комфорта, медицинской и социальной  
поддержки.

Восприятие тела и самооценка

Исследования показывают, что неудовлетворенность своим телом с возрастом  
становится актуальнее. Отчасти это происходит потому, что появляется еще один  
источник недовольства – сравнение себя с молодыми девушками. Неудовлетворенность  
своей фигурой легче переживается в юности. В этом возрасте проблема кроется лишь  
в негативной установке по отношению к себе. Стоит выработать позитивное  
отношение к себе, а значит к своему телу, и многие проблемы исчезнут навсегда.  
Возможно, что у взрослых женщин источником заниженной самооценки является не  
столько недовольство телом, сколько через стремление похудеть проявляется  
желание разрешить более глубокие личные проблемы. Такие, как зависимость от  
других людей, неудовлетворенность собственной жизнью, положением в семье.

Большая неудовлетворенность своим телом характерна также для женщин,  
покинутых в юности кем-то из родителей, и для тех, кто активность в жизни  
замещает активностью в еде.

Вера: Я пыталась избавиться от лишнего веса самыми различными способами,  
но у меня никогда не

48

получалось довести задуманное до конца. Может быть, действительно, у меня  
какие-то более глубокие проблемы. Мне сорок лет, а я до сих пор зависима от  
своих родителей.

Послушные дети, или История Веры

В детстве я была очень робкой и неуверенной в своих силах, меня одолевало  
множество комплексов неполноценности. Один из них был связан с тем, что я с 7  
лет была довольно полной, далее толстой девочкой. Я переживала, когда на меня  
обращали внимание, не понимала, как я могу кому-то нравиться. Вместе с тем в  
глубине души мне хотелось быть яркой, заметной, находиться в центре внимания. Я  
очень переживала, что не могу вести себя свободно, естественно и раскованно, как  
некоторые другие девочки. Правда, у родителей в детстве не было со мной проблем.  
Я была всегда тихой и послушной дочерью.

Думаю, что полнела я в основном из-за своего покладистого характера.  
Скажут: "Надо съесть" – я послушаюсь. Даже когда стала протестовать против  
родительской опеки в подростковом возрасте, из-за своей мягкости не могла  
настоять на своём. Мама никогда не интересовалась, чего я хочу, делала то, что  
сама считала нужным. Поощряла во мне в основном послушание.

В школе я нравилась самому маленькому мальчику из нашего класса, который  
был "козлом отпущения" для других. Его привязанности я очень стеснялась, так как  
считала себя "большой и толстой", а он был "маленьким и худеньким".

Первая попытка защитить своё собственное "я" мне удалась лишь через год  
после окончания школы. Не поступив в институт, я, несмотря на уговоры родителей  
"нормально питаться", села на жёсткую диету и похудела за год почти на 20  
килограмм. Когда я через год поступила в институт, то уже не была толстухой, а  
стала стройной, интересной девушкой. Но в глубине души мой комплекс остался, и  
если кто-то говорил о моей привлекательности, я ему не верила.

49

Мне кажется, что этот комплекс до сих пор живёт во мне. Может быть, дело  
не в моих лишних килограммах и неправильном питании, а в том, что никак не стану  
самостоятельной в своих мыслях и поступках.

Алёна: Несомненно, связь между восприятием женщиной своего тела и её  
самооценкой существует. В то же время говорить о том, что только образ тела  
лежит в основе самооценки, неверно. Хотя с возрастом увеличивается  
неудовлетворенность своим телом – оно всё более удаляется от идеального, – тем  
не менее самооценка многих женщин возрастает. Очевидно, чтобы понравиться самой

Либина А. Чтобы не осталась женщина одинокой себе и позитивно оценивать свой образ, важно обращать внимание не только на тело. Непривлекательных женщин не существует, зато есть женщины ленивые и активные.

Быть привлекательной означает в первую очередь быть активной

Активным человек становится тогда, когда он четко понимает свою цель: если чего-то достичь, то чего именно; если есть потребность что-то изменить то, что конкретно.

Самопознание начинается с узнавания себя. И в первую очередь мы обращаем внимание на свое тело – своё физическое "я":

"Что доставляет мне удовольствие и от чего я страдаю на уровне телесных ощущений? С какими конкретными ощущениями связаны мои эмоции – как положительные, так и отрицательные? Насколько правильно воспринимаю я преимущества и недостатки своего тела? Насколько отчетливо представляю так называемую "схему тела"? Какие приемы существуют для того, чтобы исправить недостатки и подчеркнуть достоинства?"

Ответить на эти вопросы можно с помощью простейших методов коррекции – способов достижения комфортного состояния для вашего физического "я".

1. С помощью аутогенной тренировки выработайте новую ус-

50

ловно-рефлекторную связь между ситуацией, вызывающей дискомфортное состояние, и своими мышечными ощущениями. Для этого проанализируйте:

- в каких именно ситуациях появляется чувство дискомфорта;
- какие неприятные ощущения и в каких частях тела при этом возникают;
- запомните эти ощущения для того, чтобы научиться ими управлять;
- с помощью мышечного расслабления напряженных участков тела научитесь

вызывать чувство психологического комфорта и покоя.

2. Улучшить своё внутреннее самочувствие можно за счёт изменения внешности с помощью умелого использования косметических средств, например:

- подбор причёски в соответствии с типом лица;
- коррекция недостатков лица с помощью макияжа;
- выбор духов, отражающих особенности тех черт характера, которые вы хотите в себе подчеркнуть;
- массаж лица и расслабление лицевых зажимов.

3. Для достижения гармонии между своим физическим и психологическим состоянием важную роль играет формирование эстетического "я". Для этого обращайтесь почаще внимание на:

- осанку, походку и ощущение себя в целом;
- одежду: её цвет, форму и правильные пропорции. Эти компоненты усиливают связь между внутренним состоянием и внешним имиджем;
- внешнюю выразительность: голос, эмоции, жесты (какие эмоциональные оттенки вашего поведения вызывают положительное и негативное отношение со стороны других);
- использование аксессуаров, различных украшений, сумочек.

Пользуясь этим эскизом своего будущего образа, вы сможете предпринять первые самостоятельные шаги в изменении имиджа. Тело и эмоции

Ирина: В последнее время я стала очень раздражительной. Меня беспокоит, что после сильных эмоциональных переживаний на лице появляются красные пятна. Из-за этого я стараюсь избегать общения с молодыми людьми, они же сразу заметят мое состояние. Можно ли с этим что-то сделать?

51

Алёна: Наше тело связано со многими явлениями психической жизни. Ещё в древности Гиппократ утверждал, что уныние, тоска, страх и гнев разрушают тело, оставляют свой след на лице в виде преждевременных морщин, зажимов мышц. Современный психолог Пол Экман на многочисленных примерах показал, что лицо является наиболее информативной частью тела во время общения. Именно по лицу мы судим о внутреннем состоянии человека и даже о его психологических чертах.

Наиболее негативное влияние оказывает на нас дистресс. Под его воздействием происходит длительное сужение мелких артерий и как следствие повышение артериального давления. Поверхность нашей кожи пронизана мельчайшими кровеносными сосудами, и постоянный бурный прилив крови к ним, вызываемый негативными эмоциями, приводит к микроразрывам мелких сосудов. В результате на коже появляются красные пятна.

По-видимому, для тебя общение с молодыми людьми является непосильной эмоциональной нагрузкой, то есть дистрессом. Твое состояние связано также с распространённой психологической проблемой – застенчивостью. Помимо психологического анализа тебе могут помочь способы снятия нервного напряжения, которые можно использовать уже сейчас, не дожидаясь глобальных перемен в мироощущении.

Либина А. Чтобы не осталась женщина одинокой

Наиболее эффективное средство такого рода – физическая нагрузка. Даже подъем пешком по лестнице на несколько этажей уже прекрасная тренировка для организма. Не говоря о длительных прогулках, бассейне, теннисе, танцах. Выбирай что тебе больше нравится! Ученые установили, что во время физической нагрузки в организме вырабатываются особые вещества – эндорфины, помогающие повысить жизненный тонус и противостоять дистрессу. Понять свой ритм

Наш организм и настроение подвержены влиянию самых различных ритмов. Человеческое тело явля-

52

ется посредником между внешней средой и внутренним психическим миром. Подстраивая свои внутренние ритмы к изменяющимся условиям среды, вы можете обрести хорошее самочувствие. Но организм не всегда успевает сам настроиться на изменения. Метиопатия – это результат нарушения механизма такой подстройки, запаздывающая или неадекватная реакция. Если вы относитесь к телу по-дружески, помогите ему синхронизировать свой внутренний ритм. Например, пересмотрите распорядок работы и режим отдыха в критические и околокритические дни. Сразу же, как только почувствуете недомогание:

- наиболее напряжённую умственную работу переместите на послеобеденные часы;

- если вы привыкли долго спать по утрам или после обеда, лучше пока изменить этой привычке, чтобы сохранить полноценный и крепкий сон с 22 до 7 часов утра;

- помните, что каждые 1,5 – 2 часа, у человека появляется чувство утомления, снижается работоспособность. "Понаблюдав в течение нескольких дней за своими подъёмами и спадами, вы сможете составить график ритмов своей работоспособности и утомляемости. Засыпать лучше всего за 15 – 20 минут до максимального пика утомления. Не переводите день в ночь", – советует кандидат медицинских наук В.И.Хаснулин;

- вечером послушайте плавную, спокойную музыку. Хорошо бы иметь под рукой акварельные краски. Яркие и тёплые цвета оказывают очень благоприятное воздействие на эмоциональное состояние. Если вы хотите в любое время ощущать себя активной и энергичной, используйте специально разработанный нами для женщин Цветовой аутотренинг

Это упражнение желательно делать вначале лежа, когда тело находится в расслабленном состоянии. Значительно увеличится эффективность приведённых формул аутотренинга, если вы запишете текст на магнитофонную плёнку. Прослушивайте её утром или днём.

53

1. Ощущаю приятную теплоту во всём теле. Позволяю всем мышцам тела расслабиться. Каждая клеточка моего организма отдыхает. Мои глаза закрываются.

В воображении возникает такая картинка: "У основания моей правой ноги появляется маленький блестящий шарик чёрного цвета. Коснувшись ноги, он растворяется в ней. Вот за ним появился другой, третий, целая вереница шариков – все они растворяются во мне, заполняя и мою левую ногу. Ноги становятся мягкими, расслабленными, наполненными чёрным цветом. Обе ноги наливаются тяжестью. Черные шарики заполняют изнутри живот, спину и впиваются в себя гнев, страх, напряжение. Я освобождаюсь от всех страхов и тревог.

Обе руки заполняются чёрными шариками, становятся мягкими и расслабленными.

Всё тело, шея, лицо и затылок заполняются чёрным цветом, который вытекает через макушку головы и растворяется в воздухе.

2. Коричневые шарики скапливаются у моих ног, я позволяю им проникнуть в моё тело. Всё тело коричневое, расслабленное, тёплое. Коричневый цвет вбирает в себя все мои недомогания, болезни.

Мой организм здоров.

Я освобождаюсь от чувства вины и обиды.

Коричневые шарики выходят через макушку головы и растворяются в воздухе. Мне становится уютно и комфортно.

3. А у моих ног уже собираются серые шарики.

Множество серых шариков заполняют мои ноги, руки, туловище, проникают через лицо к затылку.

Серый цвет вбирает в себя всё оставшееся раздражение и неуверенность. Пройдя через мое тело, серый поток растворяется в воздухе.

Мои чувства открыты. Я устремляюсь навстречу внешнему миру.

4. Меня захватывает и несет стремительный синий поток. Я позволяю синему цвету заполнить всё своё тело. Умиротворение и спокойствие наполняют моё тело.

Синие шарики уносят с собой напряжение, мои мышцы освобождаются от зажимов.

Либина А. Чтобы не осталась женщина одинокой

5. У моих ног появляются голубые шарики. Голубой цвет заполняет всё моё тело. Я отдыхаю. Я полностью освобождаюсь от всего лишнего. В теле ощущаю лёгкость и приятную расслабленность. Мне дышится легко и свободно.

Дыхание становится ритмичным и естественным.

54

Мысли текут ровно и спокойно.

Я спокойна и беззаботна. Голубые шарики оставляют в моём теле лёгкость и исчезают.

6. Жёлто-зелёные шарики через ноги заполняют всё моё тело.

Я ощущаю во всем теле живительную энергию.

Все клетки моего организма обновляются. Мой организм молодеет.

Кожа становится гладкой и молодой.

Разглаживаются морщинки на лице.

Жёлто-зелёный цвет впитывает в себя все плохие мысли о себе и о других, которые уходят вместе с ним.

Ощущаю запах весны и майской травы.

Я чувствую себя энергичной и молодой. Во всём теле ощущаю бодрость и свежесть.

7. У моих ног слышится лёгкий смех. Это солнечные жёлтые шарики проникают в моё тело. Мне становится щеотно.

Неугомонные жёлтые шарики заполняют всё моё тело.

Они проникают в каждую клеточку моего организма.

Наполняют меня радостью и весельем. Хочется смеяться.

Смеётся весь мой организм.

На моём лице появляется улыбка.

У меня прекрасное настроение, я вся излучаю радость и оптимизм.

Нарастает огромное желание жить.

8. Розовые шарики пробуждают во мне нежность, женственность, мягкость.

Розовый цвет пробуждает во мне чувственность и приятные эмоции.

Волны розового цвета омывают всё моё тело.

Меня наполняет чувство любви к себе и к миру.

От розового цвета появляется чуть сладкий вкус во рту.

На губах я ощущаю аромат жизни.

9. Волна оранжевого цвета окатывает меня с ног до головы.

Оранжевые шарики заполняют меня всю.

Я ощущаю свободу во всём теле.

Оранжевый цвет даёт мне ощущение непринуждённости.

Мне хочется сделать какое-то движение пальцами рук и ног, потянуться всем телом.

Все мои движения становятся мягкими и свободными.

Оранжевый цвет растекается по всему телу.

Он делает гибким каждый мой сустав. Оранжевый поток растворяется в воздухе.

10. Вот и красные шарики собираются у моих ног.

Они стремительно заполняют всё моё тело.

55

Мышцы наполняются активностью.

Я чувствую энергию каждой клеточкой своего организма.

Эта энергия заставляет работать все мышцы тела.

Мне хочется встать и что-то делать.

Красные шарики дают столько энергии, сколько нужно моему организму.

Мои глаза открываются, я делаю глубокий вдох и резкий выдох.

Я готова идти навстречу новой жизни."

Даша: Может, не нужно такое пристальное внимание уделять телу? Я и так болезненно реагирую на любое изменение своего состояния. То дыхание прерывается, то сердце начинает биться слишком сильно.

Алёна: На наше самочувствие влияют не только внешние колебания, но и внутренние. Одной из труднораспознаваемых внутренних причин, ухудшающих самочувствие, являются болезни-хамелеоны, например вегетососудистая дистония, известная в медицине как нейроциркулярная дистония. От всех внутренних органов, в том числе от сердца, сосудов, в центральную нервную систему постоянно идут нервные импульсы, сигналы. Обычно человек их не ощущает. Но при обострении чувствительности нормальные сигналы воспринимаются как усиленные: ощущается пульсация сосудов, дискомфорт в области сердца, воспринимаемый как боль. Всё это может сопровождаться тревожными мыслями: "В моём организме что-то не так".

Внимание таких людей сконцентрировано на собственных ощущениях, малейшие изменения в самочувствии вызывают Тревогу и страх за свою жизнь. Со временем прислушивание к работе организма может превратиться в навязчивое состояние – так возникает ипохондрия. Ипохондрик – это человек, у которого страх перед

Либина А. Чтобы не осталась женщина одинокой  
возможностью заболеть поглощает все его мысли и интересы. Ему не остаётся  
времени, чтобы жить полноценно и наслаждаться радостями.

Кстати, постоянный и чрезмерный контроль за своими ощущениями свойствен  
многим застенчивым людям.

Даша: Застенчивость – это моя боль. С детства я от неё очень страдаю.  
Перед любым ответственным

56

разговором у меня появляется ком в горле, коленки подкашиваются и перехватывает  
дыхание. С чем это может быть связано?

Алёна: Такое состояние характерно для людей с высокой чувствительностью  
нервной системы. Боль в области сердца, возбуждение, учащенное сердцебиение,  
потливость, внутренняя дрожь нередко возникает у них в душном помещении, во  
время смены погоды, а у женщин до или после лунного цикла. По мнению врачей,  
именно женщины, молодые и средних лет, чаще болеют нейроциркулярной дистонией. И  
все проявления; ошибочно расцениваемые ими как нарушение работы сердца, на самом  
деле являются следствием повышенной активности симпатического отдела нервной  
системы.

Нелли: Иногда я себе нравлюсь, а иногда нет. Не пойму, отчего это  
зависит.

Алёна: Профессор В.И.Маколкин отмечает, что нейроциркулярная дистония  
обычно протекает волнообразно: периоды хорошего самочувствия чередуются с  
периодами ухудшения состояния, часто вызванными умственным или физическим  
перенапряжением, острой респираторной инфекцией, длительной работой без отпуска,  
недостаточным сном. Однако этого не следует пугаться.

Двигательная активность, закаливание улучшают обмен веществ в организме,  
укрепляют мускулатуру, повышают настроение, заряжают бодростью, чего, кстати,  
почти всегда не хватает людям с обостренной чувствительностью нервной системы.  
Они, как правило, избегают активности, предпочитая тёплую постель и телевизор.

Рекомендуемые методы – аутотренинг и физическая активность – направлены  
на снижение восприимчивости к импульсам, идущим от внутренних органов. Многие  
болезни возникают из-за того, что мы вовремя не распознаём, не слышим сигналы  
бедствия, которые посылает наш организм. Мы на них часто вообще не обращаем  
внимания, а им тоже недостает нашей заботы. Человек, которому не хватает любви и  
внимания, становится агрессивным. Так же любая часть нашего тела может  
становиться раздражительной и агрессивной. Поэтому так важно найти общий язык со  
своим организмом.

57

Подружитесь со своим телом

Для начала задайте себе такие вопросы:

1. Как я отношусь к своему телу?
2. Достаточно ли за ним ухаживаю?
3. Понимаю ли, что для моего тела хорошо, а что плохо?

Вера: Я сочувствую своему телу, как себе. Раньше я почти не обращала на  
него внимания. Потом подумала: "Ведь я слежу за порядком и чистотой в своём  
доме". И для начала стала относиться к своему телу как к своему дому,  
обеспечивая ему уход и внимание.

Алёна: Это просто внимание к телу, но ещё не любовь. Мы принимаем как  
должное, что социальный статус во многом связан с оценкой нашего внешнего  
облика. Известно, что достоинства мужа часто оцениваются по внешности жены.

Анна: Мне кажется, что в первую очередь тело должно нравиться себе, а не  
мужу.

Алёна: Вначале так и происходит. Дальше наступает этап самовыражения. Ты  
ожидаешь, что кто-то оценит тебя и ты кому-то понравишься.

Вера: Анна, ты говорила, что тебе не хватает сил и энергии для ухода за  
своим телом?

Анна: Скорее не энергии, а силы воли.

Алёна: Значит, у тебя ещё нет сильного желания. А откуда появиться  
желанию, если ты не хочешь нравиться другим?

Анна: Не хочу, чтобы меня кто-то оценивал. Я сама себя оценю. Хотя,  
честно говоря, мне не очень нравится мое тело.

Вера: Другие нас не только судят, но и вдохновляют. Ты лишаешь себя  
источника вдохновения, защищаясь от чужих мнений и ожидая от других только  
осуждения.

Алёна: Полюбить своё тело вы сможете, когда начнёте по-настоящему им  
заниматься. Для этого совсем не обязательно мобилизовать всю свою силу воли.  
Самое полезное оказывается часто и самым приятным. Этот принцип особенно верен в  
диалоге с телом.

58

От чего мы получаем удовольствие?

Либина А. Чтобы не осталась женщина одинокой

Это могут быть самые неожиданные и в то же время довольно обычные для нас вещи. Разыграем такую ситуацию. Подойдите друг к другу и поздоровайтесь как лучшие подруги, которые не виделись тысячу лет.

Антонина: Что-то не очень искренне у нас получается. Наверное, нас не назовёшь даже хорошими знакомыми.

Даша: А я всё время ощущаю неестественность и какую-то неловкость. Никак не могу выбрать удобную для знакомства форму.

Нелли: Мне как-то непривычно дотрагиваться до постороннего человека. Среди моих знакомых так не принято.

Вера: Мне очень хотелось подойти и обнять Антонину, но я подумала: "А вдруг ей это не понравится?"

Антонина: Напротив, мне твоё внимание доставило бы большое удовольствие. Я полнее бы почувствовала твоё расположение.

Алёна: Видите, что получается. Вы не сделали друг другу никакого зла, но почему-то испытываете страх. Почему мы всё время защищаемся? Выставляем свои комплексы-колючки? Лишаем удовольствия проявить себя, как, например, Вера, и не даём другому получить радость от нашего расположения. Мы боимся проявить положительные эмоции, боимся чужих прикосновений. Разговор рук, или Ещё один способ общения

Перейдем на другой язык – язык чувств и эмоциональных переживаний, для начала тактильных. Вам нужно сесть напротив друг друга и выразить своё хорошее отношение к другому с помощью рук. Настройтесь на сидящего напротив вас партнёра и закройте глаза. Почувствуйте тепло в своих руках. Не забывайте – это общение рук: "Я всю свою энергию, эмоции передаю через руки! Пытаюсь дать столько любви, сколько могу". Ощутите сами тепло и нежность, на которые вы способны. Испробуйте

59  
разные тактики, почувствуйте, что нравится и что не нравится вашему собеседнику. Откройте глаза. Поделитесь своими открытиями. Что нового вы узнали друг о друге?

Ольга: Просто поразительно. Руки Марины передали мне совершенно другой её образ, не такой, как в жизни. Она держится с нами как-то обособленно но, судя по рукам, Марина очень общительный человек.

Рита: У Даши руки как у неопытного юноши. Немного жестковаты. А её прикосновения угловаты и неловки.

Зоя: Очень приятные руки у Ирины. Когда я к ним прикоснулась, то почувствовала себя очень комфортно. У меня возникло ощущение, что передо мной глубокий, нежный, но, наверное, чем-то опечаленный человек.

Алёна: Как ты думаешь, какие у Ирины могут быть проблемы в жизни?

Зоя: Может быть, ей не хватает решительности для самозащиты. Ей бы побольше стойкости, уверенности в себе.

Алёна: Как видите, чтобы показать своё отношение и желания, не всегда нужны слова. Иногда мы не можем высказать то, что у нас на душе, и глаза улыбка, лёгкое дружеское прикосновение говорят за нас гораздо точнее.

Диалог с телом

До сих пор речь шла о внутренних ощущениях тела, о том, что влияет на чувство комфорта и дискомфорта. Однако физическое "я" имеет и много внешних проявлений, которые отражаются в осанке, походке, голосе. По этим внешним признакам окружающие часто судят о нашем настроении и даже отношении к ним. Тело – источник множества сигналов о душевном состоянии. Интерес, безразличие, враждебность, доброжелательность, страх легко угадываются по сигналам тела.

Вера: Как научиться самостоятельно различать эти состояния и скрытые за ними психологические черты в себе и других?

60

Почерк тела

Почерк тела нагляднее всего проявляется в походке. Присмотревшись повнимательнее к себе и другим, вы вскоре без труда сможете различать индивидуальный стиль любого человека.

Взволнованность, нервозность передаются слишком поспешной походкой, суетливыми и беспорядочными движениями.

Боязливость, желание уклониться от опасности отражаются в заметно мелких и при этом очень быстрых шагах.

Робость, зажатость, затруднения в свободном проявлении чувств – твёрдая, угловатая, как бы "деревянная" походка. Из-за чрезмерной напряжённости в ногах тело не может естественно раскачиваться.

Угнетённое состояние – человек идёт, держа руки в карманах, волочит ноги по земле и не смотрит в направлении движения. Такое же впечатление производит человек, который смотрит во время ходьбы себе под ноги.

Неуверенность в себе часто скрывается под маской чрезмерной уверенности и проявляется в подчеркнуто демонстративной расслабленности в движениях, носящей

Либина А. Чтобы не осталась женщина одинокой  
неестественный характер.

Утрирование своей мужественности и энергичности проявляется в походке с несгибающимися ногами и чрезмерно большими шагами. В отличие от мужчин женщинам эта походка придаёт нехарактерную для них угловатость.

Приподнятое настроение или радость передаются оживленной, летящей походкой, быстрыми и энергичными движениями.

Андрей Борисович Дроздин, театральный педагог по сценической выразительности, рекомендует интересный способ создания лёгкой и привлекательной походки:

"Представьте, что у вас есть три друга, которые всегда помогают вам при ходьбе. Один друг легонько подталкивает вас в районе крестца, второй летит на крыльях впереди, где-то на уровне груди, и слегка ведёт за собой. Третий летит над вами и тянет вверх. При этом тратить энергию не надо, так как три ваших надёжных друга берут на себя

61

эту функцию. Все движения лёгкие и свободные, вы как будто парите над землей. Вы освобождаетесь от ненужных усилий, поскольку все движения делают за вас. Вам остается только получать удовольствие от самого процесса ходьбы".

Вера: Как интересно! Я обязательно попробую этот способ. Очень просто, и никто не заметит со стороны моих усилий.

Алёна: Это как игра с окружающими: "Вы думаете, что я сама иду? Ан нет! Мне помогают". Сразу становится весело и от улыбки не удержишься.

Коррекция осанки

" Всякий организм – мелодия, которая сама себя поёт."

Моррис Мерло-Понти.

Алёна: Вот ещё одно приятное упражнение. Оно называется "Скульптор и глина". Очень увлекательно делать его со своими близкими, подругами, детьми.

Допустим, Вера – "скульптор", Зоя – "глина" причем очень дорогая, мягкая и податливая. Задача "скульптора" – вылепить идеальную фигуру женщины. Идеальную для такого типа женщины, к которому относится Зоя. От "глины" требуется полностью довериться "скульптору", прикосновения которого очень нежные и ласковые. Любое грубое движение нарушает творческий процесс, а он для нас очень важен. Кто-нибудь из вас видел, как работает Мастер? Если мы всё делаем с любовью, получается настоящее произведение искусства, которое будет вдохновлять окружающих своим совершенством. "Глина" сосредотачивается на приятных ощущениях (глаза закрыты, тело расслабленно) и полностью доверяется скульптору. Постарайтесь сохранить те новые ощущения, которые у вас возникают в процессе коррекции. Имейте в виду, что наши недостатки гораздо виднее со стороны. А теперь поменяйтесь ролями.

Проверьте, удаётся ли вам по памяти восстановить ощущение своей идеальной фигуры? Для это–

62

го закройте глаза и вызовите у себя те новые ощущения, которые вы испытали в роли "глины", воссоздайте свою идеальную фигуру.

Зоя: Мне неудобно. Я знаю, что сутулюсь, но новые ощущения вызывают у меня дискомфортное состояние.

Алёна: Неудобство возникает только вначале. Не так легко избавиться от старых привычек. Но когда мы выпрямляем позвоночник, у нас все становится на свои места. Осанка выравнивается, плечи опускаются, голос приобретает естественное звучание. Искривлённый позвоночник – значит, дыхание неправильное, что, в свою очередь, отражается на звучании голоса: появляются визгливые нотки или хрипы. Мы же просто вырабатываем положительный рефлекс на правильную осанку. Для этого хотя бы временами вспоминайте идеальное состояние своего тела: "Какая у меня осанка, положение шеи?" Для снятия напряжения в плечевом поясе используйте движения, напоминающие сбрасывание пиджака с плеч. Коррекция будет происходить автоматически, если выработать условно-рефлекторную связь. Для этого вы берете любой условный символ-сигнал: вещь, которая чаще всего попадаете вам на глаза, или элемент окружающей среды, например любое дерево. Как только очередное дерево попадает в поле вашего зрения, срабатывает невидимая условная связь между ощущениями, которые возникают при правильной осанке, и образом дерева, стройного, тянущегося вверх.

Рита: Не знаю, как остальным, а мне это упражнение очень понравилось. Я испытывала только приятные ощущения. Возникло желание убрать лишнее. Тем более это гораздо приятнее, чем надоевшие с детства окрики родителей: "Не сутулься! Выпрями плечи!" – которые меня только ещё больше закрепощали.

Алёна: Когда ребёнку говорят: "Не горбись!" – у него закрепляются негативные ощущения. Он просто не запомнит сказанной фразы, она у него вытеснится, потому что её негативная окраска нарушает самооценку ребёнка. Это агрессивный способ коррекции. Родители хотят сделать добро, но в такой форме оно



Либи́на А. Чтобы не осталась женщина одинокой  
не воспринимается не только детьми, но  
63

и взрослыми. Приятные же ощущения, сопровождаемые позитивной установкой, запоминаются легко и просто. Для этого без окриков и наставительных поучений нужно лишь погладить по спине и по плечам, просто нежно прикоснуться, обнять. Потом память ощущений в какой-то момент сработает автоматически, без всякого насилия над организмом.

Зоя: Я запомнила, какой должна быть правильная осанка, и по этим ощущениям попытаюсь придать своему телу идеальную форму.

Алёна: Чем больше такие вещи нарабатываешь, тем лучше они закрепляются. У нас все упражнения только приятные – это наш принцип. Попробуйте и дома этого принципа придерживаться. Если что-то вам делать неприятно, найдите всё-таки удобный для себя способ. Нам дано Природой воображение для того, чтобы представлять, как сделать вещи неприятные – приятными. Это и есть искусство, творчество.

Освобождённый голос

От звучания своего голоса тоже можно получить удовольствие. Давайте ещё раз закроем глаза и послушаем, как звучит голос каждой из нас. Это упражнение также делать вдвоем. Первый закрывает глаза и прислушивается к звучащим голосам остальных. Второй, ведущий, подводит партнёра к каждой из участниц. После этого обменяйтесь своими впечатлениями.

Рита: У Ирины оказался очень мягкий голос. Первое впечатление о ней было другое – она казалась жёсткой и высокомерной. Теперь я всё больше и больше убеждаюсь, что она просто беззащитна, а надевает маску неприступности.

Нелли: О Даше я могу сказать, что она человек ещё не устоявшийся, с подростковой угловатостью. Голос у нее очень резко колеблется – то вверх, то вниз.

Вера: Какая-то организованность в голосе чувствуется у Антонины. Не пойму почему, но у меня от её голоса возникает напряжение. Хотя сама Антонина человек компанейский, очень весёлый и жизнелюбивый.

64

Антонина: Мне даже в голову не приходило, что мой голос создаёт такое впечатление. Когда я слышала голоса других, сразу вырисовывался образ человека. В голосе Анны чувствуется твёрдость. Ольга человек очень добрым и отзывчивый, но мне показалось, что она спешит всё быстрее высказать, как будто боится, что её прервут и не дослушают. Из-за этого её образ получается избыточным.

Зоя: Мне мой голос очень не нравится, у меня даже настроение ухудшается, когда я слышу свою речь. Я бы очень хотела исправить свои дефекты, сделать голос более приятным.

Алёна: Есть очень много хороших упражнений, которые могут тебе в этом помочь.

Голос – индикатор внутреннего состояния

Научившись управлять голосом, его тембром и высотой, вы приобретаете власть над своим настроением. Мы часто не замечаем, что, даже находясь в хорошем состоянии духа, по привычке говорим вялым, ноющим голосом. Такой голос не только отталкивающее действует на собеседника, но и оказывает пагубное влияние на нас самих. Хорошее настроение, "заражённое" пониженным тоном голоса, улетучивается само собой. Несколько несложных правил помогут вам сохранить хорошее расположение духа у себя и у других.

1. Своё приподнятое настроение не бойтесь показать другим людям. Пусть ваши положительные эмоции через голос передадутся окружающим.

2. Плохое настроение вы можете улучшить с помощью своей речи. Для этого вспомните, как звучит ваш голос, когда у вас хорошее настроение, и постарайтесь придать ему такую же окраску.

3. Когда мы говорим, то часто не ощущаем, где рождаются звуки нашей речи. Приятная речь исходит как бы из глубины тела, находясь на уровне сердца, или возникает "с опорой на диафрагму", как говорят специалисты по речи. Голос "на связках" – визгливый и слишком высо-

65

кий – вызывает неприятные ощущения. Обычно его обладательницу отождествляют с женщиной нервной, беспокойной, чрезмерно возбудимой.

4. Своим голосом вы создаете впечатление о себе. Тот, кто говорит слишком громко, кажется агрессивным человеком. Умеренная речь даёт больше возможностей для самовыражения. Умеренность создает раскраску речи, придаёт ей выразительность, индивидуальность. Эти преимущества используют великие мастера вокала.

5. Кто говорит слишком тихо и невнятно, производит впечатление человека, который не верит в свои силы. Неразборчивая речь снижает интерес к вам у собеседника. У кого хватит терпения прислушиваться к вашему шепоту?

Либина А. Чтобы не осталась женщина одинокой

6. Следите за тем, чтобы чётко произносить звуки, и выберите оптимальный для себя темп речи.

Какой должна быть скорость речи?

Ольга: Мне многие говорят, что я слишком болтлива. Иногда я ловлю себя на том, что не могу остановиться в разговоре. Но не пойму, почему это так мешает окружающим?

Алена: Установлено, что человека, который произносит более трёх слов в секунду, собеседники обычно перестают понимать. Если вы хотите, чтобы вашу речь правильно понимали на протяжении всего разговора, то выработайте привычку вести беседу в среднем, не слишком быстром и не слишком медленном темпе. Смысл ваших высказываний будет всегда понятен, когда вы будете говорить коротко. Фразы, содержащие более тринадцати слов, не воспринимаются по смыслу каждым вторым взрослым. А дети семилетнего возраста с трудом понимают фразы, составленные более чем из восьми слов.

Темп речи говорит также о способности устанавливать контакты с другими людьми. Быстрая речь свидетельствует о том, что её обладатель способен достаточно легко устанавливать контакты. Но не спешите принимать окончательное решение на основе его высказываний, так как они могут быть

66  
недостаточно продуманными. От этого же страдают и сами "болтушки". Успев сказать что-то лишнее, они об этом впоследствии жалеют.

Ольга: Как же научиться управлять темпом речи?

Алёна: Для начала достаточно будет вовремя говорить самому себе: "Стоп!" – и следить за тем, чтобы не уходить от темы разговоры.

Не только слишком быстрая, но и замедленная речь вызывает сложности во взаимопонимании. Обычно медленный темп речи характеризует людей флегматичного и меланхолического темпераментов. Было бы неверно считать их тугодумами только потому, что они отвечают медленнее, чем вам хотелось бы. Наберитесь немного терпения, и вы убедитесь, что результативность общения не снижается из-за медленного темпа разговора. Успех беседы будет более очевиден, если вы будете задавать как можно больше встречных вопросов.

Ирина: Значит, по темпу речи можно определить тип темперамента?

Алёна: Да, темп – это одна из важнейших характеристик темперамента человека.

У холериков речь чаще быстрая, страстная, со сбивчивыми интонациями.

Флегматики обладают спокойной, равномерной речью с остановками, без резко выраженных эмоций и мимики.

Сангвиники говорят громко и отчётливо, часто сопровождая речь жестами и выразительной мимикой.

У меланхоликов часто слабая и тихая речь, иногда снижающаяся до шепота.

Нелли: Значит, если я меланхолик, то уже ничего не смогу поделать со своей речью?

Алёна: Оптимизировать темп своей речи можно с помощью тренировки. Вначале необходимо выявить свои речевые ошибки с помощью магнитофона. Запишите несколько фраз, а затем проверьте чёткость и правильность сказанного.

Самый простой и надёжный способ тренировки речи и её правильности – чтение вслух.

1. Найдите интересный для себя текст или стихи и начитайте их на магнитофон. Для начала возьмите небольшой текст и читайте его ровно, без спешки.

67  
2. Наиболее эффективное время для занятий – утром или непосредственно перед сном.

3. Лучше всего выбрать такое время, когда никто не будет мешать или отвлекать. После упражнения несколько минут освободите для анализа.

4. Первое время записанный текст может по звучанию не понравиться. Ваша задача добиться приятного для своего слуха звучания. Полюбите свой голос, и он станет для вас дорогим и близким, то есть своим.

5. Когда вы будете знать текст хорошо, во время прослушивания выключайте магнитофон на середине записи и продолжайте вслух произносить текст. Вначале будет сложно, так как это искусственно созданная помеха, но вскоре вы сможете без труда с этим справиться. Не требуйте от себя сразу идеального звучания голоса. Запаситесь терпением.

6. Лучшего эффекта вы достигнете, выполняя упражнения ежедневно, без пропусков, сопровождая их формулами аутотренинга:

Я спокойна и уверена в себе.

У меня красивый голос.

Я чётко произношу слова и предложения.

Я уверена в своих силах и возможностях.

Я говорю спокойно и неторопливо.

Либина А. Чтобы не осталась женщина одинокой

С любовью произношу каждый звук.

Моя речь течёт плавно и естественно.

Я наслаждаюсь собственным голосом.

Каждая фраза доставляет удовольствие.

Мне нравится звучание моего голоса.

Кстати, эти формулы могут стать вашим первым текстом для занятий.

Антонина: Как избавиться от напряжения в голосе?

Алёна: У женщин особенности разговорной речи и естественность её звучания тесно связаны с эмоциональным состоянием. Поэтому, если вы почувствовали, что в вашей речи появились нервно-возбудимые нотки, обратите внимание на состояние мышц шеи и плеч. Обычно, при эмоциональном напряжении плечи поднимаются и напрягаются мышцы шеи, в результате чего дыхание затрудняется и голос теряет опору и естественное звучание.

68

Снизить напряжение можно за счёт расслабления шейно-плечевого пояса:

- плечи опустите и расслабьте;

- сделайте несколько плавных вращательных движений шеей;

- руки сожмите в кулаки и суставами пальцев сделайте массаж шеи; затем помассируйте основание черепа, голову, сделайте легкий массаж слухового прохода и ушной раковины. Это улучшает кровоснабжение головного мозга и способствует нервной разрядке. Легкий искусственный зевок дает такой же эффект. Несколько правил дыхательной гимнастики также помогут снять эмоциональную нагрузку. Дыхательные упражнения лучше сочетать с мышечным напряжением и расслаблением: сделайте глубокий вдох, задержите дыхание на 10 – 15 секунд, сожмите руки в кулаки и напрягите мышцы рук, спины, живота. После этого резко выдохните, расслабьте все мышцы тела, сделав несколько "встряхивающих" движений.

Если вы чем-то встревожены, используйте успокоительное дыхание – выдох при этом сделайте вдвое длиннее вдоха.

Речь и приятное впечатление

Приятное впечатление о себе редко возникает произвольно. Соблюдение некоторых правил поможет создавать его по своему желанию.

Чрезмерная говорливость, так же как и чрезмерная молчаливость, могут свидетельствовать о не очень удачной попытке скрыть свои внутренние комплексы. Не злоупотребляйте вниманием собеседника, дорожите им так же, как и своим собственным временем.

Приспосабливайте свой голос к среде, в которой вы находитесь. Если в театре вы будете разговаривать так же, как у себя дома за чашкой чая, то вряд ли вам удастся произвести хорошее впечатление.

Хорошая, правильная речь живёт в каждом человеке! Она может быть просто загнана страхом в подвалы вне сознательной сферы психики. Исследования показывают, что даже заикающиеся люди,

69

слушающие через наушники речь диктора, повторяют за ним все фразы без запинок. Если вы поверите в себя, в свои силы и возможности, то с лёгкостью сможете избавиться от любых дефектов.

Одним из приёмов улучшения речи являются упражнения по избавлению лица от мышечных зажимов.

Когда вы хмуритесь, происходит выброс адреналина, способствующий грустному, тревожному настроению, унылому и печальному голосу. Улыбка производит обратное физиологическое действие: выброс эндорфинов создаёт уверенное и бодрое настроение и такую же по эмоциональной окраске речь. Так что...

Хмуриться не выгодно  
Ранние морщины приносят много огорчений! Мы расстраиваемся и начинаем пристальнее вглядываться в зеркало. Задумываемся над тем, что молодость – увя! – уходит. Косметологи, однако, уверены, что преждевременно появившиеся морщины в большинстве случаев – не всегда результат жизненных невзгод или уходящей молодости. А следствие вредной привычки – поднимать брови, хмуриться, щурить глаза. Самые ранние – в возрасте 15 – 20 лет – и самые глубокие морщины появляются из-за чрезмерно активной мимики. Вместо того чтобы выразить эмоции словами, тембром голоса, взглядом, многие подчёркивают свою особую эмоциональность мимикой, а иные просто-таки гримасничают, выражая в разговоре презрение, недоумение или недовольство. Неудивительно, что у таких женщин появляются сначала малозаметные складки на коже, которые постепенно превращаются в ненавистные морщины.

Вертикальные и горизонтальные морщины на лбу, переносице

Как уже отмечалось, чаще всего это результат привычки морщить лоб, поднимать вверх глаза и брови. Морщины можно попытаться разгладить с помощью специальной гимнастики для мимических мышц.

1. Проснувшись утром, не вставая с постели, плотно сожмите веки на

пять-шесть секунд.

70

2. Положите указательные пальцы на надбровные дуги. Затем широко откройте глаза на четыре-пять секунд.

3. Упражнение повторите восемь-десять раз. Но главное условие успеха – избавиться от маски озабоченности, то есть привычки морщить лоб.

Мелкие, расходящиеся веером морщины у внешних уголков глаз формируют маску подозрительности. Они образуются у тех, кто плохо видит, но стесняется носить очки и потому щурит глаза. Постепенно это ведет к появлению глубоких морщин, приобретающих вид "гусиных лапок".

Но особенно старит так называемая "маска скорби", когда на лице появляются резко обозначенные морщины, идущие от носа к уголкам рта. Эти морщины можно считать не только косметическим дефектом, но и проявлением определённых черт характера. Чаще всего они образуются у людей, которые постоянно чем-то недовольны, брюзжат по поводу и без повода. Если вы хотите смягчить "линии скорби", старайтесь, чтобы ваше выражение лица было спокойным и приветливым. Обращайте особое внимание на то, чтобы губы не были напряжены, а зубы лишь слегка соприкасались, когда вы молчите.

Появление глубоких морщин всегда можно предотвратить. Добиться этого не так уж сложно, было бы желание.

Чтобы научиться следить за выражением своего лица, достаточно пристально посмотреть на себя в зеркало, не для того, чтобы ещё больше огорчиться, а чтобы проделать ряд несложных и интересных упражнений.

Микротренинг для лица

1. Посмотрите на себя в зеркало.

2. Внимательно проанализируйте, как вы выглядите, когда, например, говорите по телефону, общаетесь со своими близкими дома.

3. Проследите, как вы смеётесь, обижаетесь, ссоритесь, удивляетесь.

4. Попробуйте перед зеркалом говорить спокойно, свободно, без излишней мимики, смеяться без гримасничания.

71

5. Обратите внимание на ощущения, которые возникают при этом в мышцах лица.

6. Запомните их и сознательно старайтесь в течение дня вызывать у себя эти ощущения.

7. Если вы забываете контролировать себя, попросите кого-нибудь вам об этом напоминать.

8. Чем энергичнее вы будете стремиться избавиться от привычки гримасничать, тем приятнее и моложе будет выглядеть ваше лицо.

Ключ к физическому "Я"

Через ощущение своего тела мы получаем самые первые представления о своей сущности. Образ тела является своеобразным ключом к нашему "Я". И многие свои психологические качества мы воспринимаем через образ тела, который является для нас важнейшим символом детства. Хранящиеся в памяти взрослых детские и юношеские воспоминания о своей внешности неизбежно включают в себя и оценки, которые давали нам окружающие. От навешиваемых с такой лёгкостью ярлыков: "Ты нескладная!", с такими ногами тебя никто не возьмёт замуж" – многие не могут избавиться в течение долгих лет последующей взрослой жизни.

Знание о нашем физическом "Я" складывается не только из представлений о своей привлекательности, которые мы получаем, глядя в зеркало или на фотографию. К этому присоединяются надежды и опасения, подкрепляемые реакциями других, а также весь багаж ощущений, приобретенных благодаря телу как источнику познания, удовольствия и жизненного опыта. Без участия тела невозможно было бы узнать запах и цвет, почувствовать боль и нежность. И всё же телесный образ не ограничивается только физическим телом. Его создают типичные жесты и выражение лица, предпочтения в одежде и причёска.

Образ тела формируется за счёт внутренних и внешних источников. Он лежит в основе наших представлений о своей привлекательности и оказывает очень сильное влияние на создание целостного "образа-Я" человека.

72

### ГЛАВА 3

#### В ПСИХОЛОГИЧЕСКОМ ДОМЕ

"Мои мысли – крыша над головой, мои чувства – атмосфера моего дома, мои действия – фундамент моей жизни."

Испанская пословица.

Путь к познанию своей сути не из легких. Внешние проявления нашего "Я", как мы убедились, складываются в очень противоречивую картину. Разобраться в своей внутренней жизни ещё сложнее. В "образ-Я" помимо представлений о собственном теле вплетаются значимые и незначимые сведения о своем поведении в

Либи́на А. Чтобы не осталась женщина одинокой  
различных ситуациях, о достоинствах и недостатках, о нюансах в отношении к нам других людей. Мы часто боимся честно разобраться в себе. Поэтому с древнейших времён люди прибегали к различным опосредованным способам самопознания. В этом опять же неоценимую помощь может оказать воображение. Чтобы приблизиться к видению самого себя, важно освободиться от уже наработанных и закрепившихся стереотипов, штампов самовосприятия. Для этого сменим привычную форму видения себя на не совсем обычную. Например, используя неожиданные аналогии.  
Архитектура самооценки

Мы уже побывали в образе молодых цветущих деревьев. А теперь следующее превращение. Закройте глаза и представьте, что вы – это живой Дом. Со своей внутренней жизнью и атмосферой. Запомните свои ощущения. Обратите внимание на то, что находится вокруг него, из какого материала он сделан. Может ли такой Дом понравиться другим? А вам комфортно ощущать себя именно этим Домом? Откройте глаза и опишите свой психологический автопортрет. Наверное, вы уже догадались, что речь пойдёт об "образе-я".

73

Антонина: Я представила себя в виде стеклянного замка с прозрачными башнями, множеством хрустальных украшений и завитушек. Мне кажется, что снаружи это выглядит довольно красиво, но внутри замка я чувствую себя очень неудобно. Возникает ощущение, что стоит только прикоснуться к какой-нибудь детали – и всё разобьётся на мелкие кусочки. Несмотря на массивность строений, я не чувствую себя защищённой. А ещё я боюсь, что мой Дом может развалиться под тяжестью собственного веса. Ну а если кто-то даже нечаянно бросит в него небольшим камешком, то он рассыплется непременно!

Зоя: Мой Дом – это крепость без входа, наглухо закрытая от посторонних глаз глухими бронированными воротами. Они открываются только изнутри и, судя по ржавчине на створках, очень редко. Стены настолько толстые, что если бы кто-то и постучался, то его вряд ли услышали бы внутри. Хотя я думаю, что желание постучаться пропадает при одном его виде – неприступном и высокомерном. Внутри крепости гнетущая атмосфера – там холодно и сыро, лучи солнца с трудом проникают через крохотные окошки. Чувствуется, что этой крепости не хватает бурной жизни, тепла и радости. Здесь могли бы проходить весёлые праздники и шумные карнавалы, но Дому явно не хватает друзей.

Да́ша: У меня получается покосившаяся избушка. Пола почти нет, стены непрочные, а из щелей дует ветер.

Га́лина: Мой двухэтажный Дом стоит на берегу живописной реки, вокруг него красивые лужайки и деревья. Но самое парадоксальное, что Дом стоит без фундамента, прямо на траве.

Ма́рина: У меня не Дом, а какой-то хилый шалаш на песке. Он совершенно не защищён от ветров и непогоды. Конечно, находиться в нем очень неудобно. К такому Дому подойдут разве что из любопытства или для того, чтобы посмеяться над его неказистым видом.

Антонина: У нас получились такие разные Дома. От чего зависит наше представление о себе? Из чего оно складывается?

74

Представление о себе

Наша активность или пассивность во многом основываются на особенностях организации нервной системы и темперамента.

Свои природные возможности мы реализуем в жизни в соответствии с собственными установками о мире, других людях и о себе. Это отражается в особенностях психологической стороны нашего "я", которая включает в себя также самооценку, ценностные ориентации, уровень притязаний. Социальная часть "я" образуется представлениями о совести, ответственности перед другими, соблюдении принятых правил поведения и норм адаптации в обществе.  
Пространство нашего "я"

Человек смотрит на мир не только через призму знаний о себе, но и через те представления, которые сложились о нём у других.

Для того чтобы лучше понять наше психологическое "я", представим его в виде круга, известного в психологии как "окно Джохари".

В Психологическом Доме пространство "я" располагается следующим образом. "Открытое я" размещается в гостиной. "Скрытое я" – это мой рабочий кабинет, здесь я работаю над собой и храню свои секреты. "Слепое я" – порог моего Дома, который хорошо заметен окружающим, но настолько

75

привычен для меня, что я не всегда обращаю внимание на его состояние. И, наконец, "Неизвестное я" прячется в тёмных комнатах, куда даже хозяин Дома не всегда решается заглянуть и о которых могут не догадываться остальные.

## Самоанализ "я"

Представляя самооценку в виде Дома, мы получили целостное интуитивное представление о своем "я". Чтобы проанализировать самооценку, важно знать её структуру, элементы, из которых она складывается. Учёные из Московского университета В.Столин и В.Пантилеев выделяют, например, такие элементы самоотношения, как аутосимпатия, самообвинение и саморуководство, самоуверенность, ожидание положительного или негативного отношения со стороны других.

### Симпатия к себе

Это положительное и дружественное отношение к своему "я", принятие себя полностью, со всеми достоинствами и недостатками. Хорошее отношение к себе – важное условие для саморазвития и проявления активности. Симпатия тесно связана с интересом к себе: "Даже наедине с собой мне есть чем заняться, я умею владеть своим настроением. Мои отрицательные качества меня не пугают. Я знаю, что это только часть меня, но не всё моё "я".

### Самообвинение

Для многих женщин очень характерной является такая реакция на малейшую неудачу: "У меня не получилось, значит, я, плохая". Самообвинение – это одна из форм замкнутости на себе. Оно уводит в сторону от достижения цели и мешает установлению доброжелательных взаимоотношений. Чтобы избавиться от самообвинения, важно, во-первых, научиться адекватно себя оценивать: "Если я виновата, я приму это и постараюсь исправить поло-

76

жение". Во-вторых, уметь различать свои успехи, достоинства и ошибки, погрешности: "В нём-то я не права, в чём-то права". В процессе самоанализа происходит стабилизация самооценки: "Пусть вначале будут небольшие успехи, но я умею ценить и это".

Юлия: С чем связано обвинение себя?

Алёна: Как показывают наши исследования, высокое самообвинение связано с низким интересом к себе. Сложно ожидать внимания со стороны других, когда сам себе неинтересен. Например, застенчивые люди сконцентрированы на собственных ощущениях и мыслях. Но это скорее страх за себя, а не интерес к себе. Быть интересным человеком во всех отношениях – значит добиться собственного самоуважения. А вслед за этим придёт и уважение других. Что значит любить себя по-настоящему?

Высокая активность, приводящая к хорошей продуктивности, увеличивает самооценку. Эта связь зависит также и от групповых ценностей. Человек стремится проявлять активность в той деятельности, успех в которой принесёт ему авторитет и самоуважение. С другой стороны, чтобы быть активным, ориентироваться на успех, надо иметь достаточно высокую самооценку.

Любить себя по-настоящему, значит уделять своему телу (уходу за ним), своим способностям и интересам (их развитию и поиску сферы применения) столько времени, сколько необходимо, чтобы не переусердствовать в чём-то одном в ущерб развитию остального.

Любить себя – значит заниматься проблемой ещё до того, когда она возникнет, упреждать заболевания и увлекаться интересными делами. Принять своё прошлое, извлечь из него опыт и знания, радоваться настоящему и с оптимизмом смотреть в будущее.

Рита: Как связано наше прошлое с будущим?

Алёна: Слишком частое возвращение к прошедшим несчастьям уводит в прошлую жизнь и лишает настоящего. В то же время, отвергая свои прошлые ошибки, мы теряем, тот драгоценный и неповторимый опыт, который могли бы извлечь из прошлого. "Не ошибается тот, кто ничего не делает", – гласит

77

мудрость. Лучше ошибаться и обогащаться опытом чем сидеть и дрожать от страха: "А вдруг я ошибусь? А вдруг у меня не получится? А вдруг меня не оценят? А вдруг..." Тем самым мы не только отбираем у себя настоящее, но и отказываем себе в будущем.

Признайтесь в своих проблемах и попытайтесь решать их, а не прятаться за свои комплексы, пре вращая их в непробиваемую даже для собственного взгляда броню.

Следующие формулы самоанализа, которые можно использовать и во время занятия по аутотренингу, помогут вам в самом начале.

я принимаю свои страдания. Это тоже часть меня, моей жизни.

я принимаю все мои страдания: настоящие, прошлые, будущие.

я учусь адекватно измерять границы моих неприятностей.

я переживаю неприятность настолько, насколько она этого заслуживает.

я берегу свою энергию для дней настоящих.

Либина А. Чтобы не осталась женщина одинокой  
я отказываюсь тратить свою энергию на переживание умерших дней или  
ожидаемых горестей.

Я живу настоящим. Я верю в своё будущее.

Я концентрирую всю свою силу и энергию на сегодняшнем дне.

Сегодняшний день не повторится.

В моих силах прожить этот день так, как я хочу.

Каждое утро я начинаю новую, интересную жизнь.

Сегодняшний день – уникальный и единственный в своём роде.

На следующем этапе можно использовать и другие формулы:

Я познаю себя, чтобы научиться более быстро справляться с душевной болью.

Я знаю, что всё плохое обязательно сменяется хорошим.

Жизнь – это многоцветное полотно, а не только чёрная краска.

Я умею терпеть и ждать. Значит, каждая последующая неприятность будет  
восприниматься спокойнее.

Я могу приобретать радость преодоления неприятностей.

78

Самоуважение

Очень важно развивать позитивные стороны своего характера, чтобы у меня  
всегда был повод уважать себя за собственные успехи. Я поощряю себя даже за  
незначительные достижения, чтобы иметь силы развиваться дальше. Внимание и  
благодарность окружающих мне приятны, но я умею находить и внутренние точки  
опоры.

Уверенность в себе

Я в силах взять ответственность за свою жизнь на себя. Я считаю, что моя  
судьба во многом зависит от собственных усилий. Сталкиваясь с препятствиями, я  
мобилизую свои силы, чтобы совладать со стрессом.

Саморуководство

Я умею ставить перед собой цели и находить способы их достижения. В своей  
жизни я отличаю важное от второстепенного, не позволяя негативным эмоциям или  
обстоятельствам захватить меня врасплох. Я прислушиваюсь к собственным  
ощущениям, но не позволяю нежелательным импульсам взять надо мной верх.

Развитие самооценки в этих направлениях формирует положительный "образ  
я". Существует, однако, немало негативных установок самовосприятия,  
препятствующих нашему развитию. Одна из них, как мы уже выяснили, недоверие.  
Способны ли вы на доверие?

"Утраченное доверие подобно утраченной жизни – оно невосвратно".

Публилий Сир.

Доверие – это ключ к доброжелательным взаимоотношениям. По степени  
доверительности можно многое сказать об устойчивости самооценки и о наиболее  
выраженных установках на отношения с партнёрами.

79

Галина: Интересно будет узнать, стали ли мы больше доверять друг другу?

Алёна: Это несложно проверить. Разделитесь на пары. Один из вас будет  
"ведущим", второй – "исследователем". Его задача: закрыв глаза и полагаясь на  
помощь "ведущего", исследовать как можно большее пространство вокруг благодаря  
перемещению и тактильным ощущениям. "Ведущий" же, не ограничивая личной свободы  
и инициативы своего партнёра, обеспечивает ему физическую и психологическую  
поддержку.

Через некоторое время поменяйтесь ролями и партнёрами. Расскажите нам о  
своих впечатлениях, об особенностях различных "ведущих" и "исследователей".

Рита: Антонина вела и направляла меня очень уверенно. И хотя вначале я  
пыталась идти самостоятельно, потом с удовольствием ей подчинилась. Сама  
Антонина исследовала окружающее немного торопливо. Мне кажется, она не получила  
особого удовольствия от самого процесса игры. Даша вела меня не очень уверенно,  
резковато.

Нелли: Мне очень понравилось самой всё исследовать. Однако Галина не  
давала мне возможности проявлять инициативу, делать то, что я хочу. Она как бы  
заставляла следовать какому-то её плану. В роли "ведущего" мне больше всего  
понравилась Рита, рядом с ней я чувствовала себя в безопасности, как с мамой.

Галина: А мне опека Риты не понравилась. Она меня вела, как заботливая  
мама, взяв за обе руки. Это было не очень приятно. Больше всех мне понравилась  
вера. Она брала меня за талию и давала возможность самостоятельно выбирать  
направление. Одна моя рука была в её руке, другой рукой я могла сама  
"осматривать" вещи. Она очень внимательно следила за моими желаниями. Это  
ощущение было приятным: меня ведут, но я при этом чувствую себя нормально. Рита  
вначале шла ровно, спокойно, но когда я ей хотела что-то показать, она  
лихорадочно начинала вырываться от меня. Марина шла неровно, маленькими шажками,  
демонстрируя недоверчивость. Зоя тоже изучала пространство вокруг себя

Либина А. Чтобы не осталась женщина одинокой  
настороженно, и я не чувствовала её заинтересованности.  
80

Антонина: В роли "исследователя" я чувствовала себя уверенно практически со всеми. Но Рита права: я действительно долго не могла увлечься игрой.

Вера: Аня вела меня очень неуверенно. Мне не понравилось дотрагиваться до других, я боялась причинить кому-то неприятные ощущения или сделать больно. Даша, Марина и Рита мне сопротивлялись, а Антонина шла туда, куда хотела. Я чувствовала, что она не нуждается в моей поддержке.

Даша: Когда Ольга взяла меня за руку, чтобы вести, я вначале очень испугалась, но затем подумала: "Спокойно! Иду. Там меня никто не ударит. Вперёд!" Потом мне даже понравилось ощущение "ведомого".

Страх делает человека рабом других

"Единственный способ сделать человека заслуживающим доверия – это доверять ему".  
Норман Томас.

Алёна: От чего зависит наше доверие или недоверие к другому человеку? Может сложиться ложное впечатление: мы доверяем, значит, позволяем партнёру контролировать нашу волю. В действительности всё наоборот. Доверять другому может только тот, кто не боится потерять своё лицо и обладает устойчивой самооценкой. Воля – это умение управлять процессом по своему усмотрению: "я могу поочередно быть "ведомым" и "ведущим", в зависимости от ситуации и моего желания".

Поведение, ограничивающее активность партнёра, всегда свидетельствует о внутреннем страхе – страхе потерять контроль над процессом или попасть в зависимость от чужой воли. Мера доверия к другим зависит от доверия к себе.

Доверие к себе

Недоверие к себе

самоинтерес

отсутствие интереса к себе

саморуководство

неумение управлять собой

стремление к положительным эмоциям

власть негативных эмоций

ответственность за себя

обвинение себя и других

поощрение себя за успехи

неумение оценить свой успех

твёрдость в убеждениях

твёрдолобость, упрямство

гибкость в поступках

защитное поведение

право на ошибку и сомнения

отсутствие всяких сомнений

отказ в праве на ошибку

81

Взаимосвязь доверия, устойчивой самооценки и саморуководства

Доверие связано с проявлением исследовательской установки на мир, а страх – со стратегией ограничения контактов с действительностью. В первом случае речь идёт о расширении границ своего "я", а во втором – о сужении. Если мы вернёмся к аналогии с Домом, то закрытые наглухо окна, не пропускающие свет, запертые двери, толстые стены отражают тенденцию к ограничению и накоплению в своем крайнем варианте. Однако исследовательская стратегия тоже имеет своё дезадаптивное проявление, когда слабое и несформированное "я" открыто любым внешним воздействиям. В этом случае доверие к внешнему миру граничит с полной зависимостью от него.

Марина: Да, узнаю свой шалаш на песке.

Исследовательская стратегия отличается своей гибкостью. Её использование приносит нам удовольствие от познания, новых ощущений и формирует уверенность в себе. Ограничивающий стиль, отличающийся жесткостью, служит источником внутреннего напряжения, приводящего к появлению дискомфортного состояния.

Продолжение наших достоинств

"Ты всегда попадаешь под своё собственное нехорошее влияние, – сказал доктор Айболит Бармалею, – тут медицина бессильна".  
Корней Чуковский.

В том, как складываются отношения с другими, проявляются многие особенности психологической составляющей нашего "я". Любое качество может стать положительным или отрицательным в завис-

82



Либина А. Чтобы не осталась женщина одинокой мости от обстоятельств и степени интенсивности в проявлении. Прежде чем продемонстрировать другим стороны своего характера, хорошо бы учитывать тип ситуации, меру активности, уместности проявления качества. Вспомните сказку об Айболите. Складывается впечатление, что добрый Айболит и злой Бармалей – это две стороны одного и того же человека. Обе стороны стремятся получить внимание других, но способы достижения этой цели у них разные. Если вовремя не решить проблемы, связанные с самооценкой, то Тень, которую отбрасывают наши недостатки, может полностью поглотить даже очень значительные достоинства. Стать мистером Хайдом гораздо проще, как справедливо заметил Стивенсон. И очень быстро наступает момент, после которого доктор Джекиль может больше никогда не появиться.

**Лидерство – властность – деспотичность**

Лидерство – это замечательная личностная характеристика, отражающая стремление быть на виду, в центре внимания, то есть быть значимым для других. Правда, это требует большой активности и оправданного желания быть чем-то лучше остальных. Например, своим профессионализмом, интересностью. Недостаточно одного только простого желания: "Хочу быть лидером, и всё!"

Властность – это посягательство на жизнь других людей. Подчинение любой власти, даже материнской, всегда делает человека пассивным. Принимая ответственность за другого, вы лишаете его части собственного "я".

Деспотичность проявляется в стремлении полностью лишить человека права на свои мысли и поступки.

**Уверенность – самоуверенность – самовлюбленность**

Уверенность в себе – необходимое всем качество. Но избыточная уверенность легко превращается в самовлюбленность. Стоит начать слишком при-

83

стально вглядываться в себя – и в итоге останешься в одиночестве. Через некоторое время уже боишься выйти за рамки своего "я", опасаясь чужих мнений и эмоций: "Мне ничего не надо! Главное, меня не трогайте!" Уверенный человек стремится найти опору в себе, знает свои возможности. Он спокойно принимает критику в свой адрес, так как она показывает ему перспективы для саморазвития: "Если я обладаю уверенностью в себе, меня не сможет поколебать мнение других".

Самовлюбленный и самоуверенный человек очень обидчив и раним, переживает по любому поводу: "Так ли на меня посмотрели, оценили ли по достоинству?"

Антонина: А если мне неприятно, когда меня критикуют, как мне на это реагировать?

**О пользе критики**

Когда в гостиной собираются друзья и знакомые, так или иначе возникает разговор о вашем доме – убранстве комнат, интересных приобретениях. Возможно, вашим гостям что-то и не понравится. Но признайтесь себе: разве не для того вы пригласили в свой дом других людей, чтобы узнать их мнение о себе, обменяться с ними впечатлениями и получить одобрение и, конечно же, критику. Впрочем, ничего плохого в слове "критика" нет. В переводе с греческого оно означает "искусство разбирать что-либо с целью выявить недостатки". Без знания недостатков невозможно их исправление. Другое дело, в какой форме вам на них указывают. Хорошо, если тактично и ненавязчиво. А если нет? Как тогда поступить – отказаться от полезной информации, обидеться? Или всё-таки воспользоваться случаем узнать о себе иное мнение. Рациональное зерно можно обнаружить даже там, где на первый взгляд его нет. Профессор Е.С. Жариков приводит несколько основных правил, полезных при восприятии критических замечаний. По его мнению, критика даёт возможность:

– увидеть направление совершенствования своего дела;

84

– обнаружить скрытые доселе личные резервы;

– укрепить себя, устранив недостатки, на которые сам мог не обратить внимания, и лучше понять, что мешает достигнуть успеха;

– получить импульс к изменению устоявшегося, привычного.

И, наконец, не забывайте об основном правиле: "Нет такой критики, из которой нельзя было бы извлечь пользу для себя".

**Требовательность – непримиримость – жестокость**

Требовательность нужна как в отношении себя, так и в отношении других. Это означает умение реализовать задуманное. Чрезмерная требовательность к другим часто переходит в непримиримость: "Всё будет по-моему! Так, а не иначе! Потому что я так считаю! Мне безразлично твоё мнение!" Такое поведение приводит к формированию негибкой установки: "Мне лучше знать, как тебе жить". А отсюда один шаг до появления жестокости, желания подчинить волю другого: "Ты будешь поступать так, как я посчитаю нужным".

**Скептицизм – упрямство – негативизм**

Разумный скептик, прежде чем принять окончательное решение, всё взвесит и

Либина А. Чтобы не осталась женщина одинокой  
обдумает. Он понимает, что кроме хорошего в жизни достаточно много плохого.

Упрямство возникает как нежелание видеть многообразие жизни. Человек не хочет затрачивать усилия на то, чтобы понять другую точку зрения. Ему легче дать простую оценку: или все плохо, или все хорошо.

Негативист никому не доверяет, любое мнение, отличное от своего, он воспринимает в штыки. Его любимая фраза: "Всё только плохо! И хорошо быть не может. Если кому-то и везёт, то только не мне".

85

Уступчивость – кротость – пассивность

Уступчивость как проявление гибкости – очень ценное качество. Это умение применять различные тактики в общении с людьми, умение к одному подойти так, к другому – по-иному, вовремя уступить и избежать конфликта. Если уступчивость проявляется во всех ситуациях, даже когда в этом нет необходимости, ограничения "я" становятся привычкой. Так формируется кротость. Она приводит к тому, что человек может погибнуть под грузом чужих проблем. На реализацию собственного "я" ему не остаётся ни сил, ни времени: "Интерес к жизни угасает. Я без сопротивления позволяю другим вести себя по жизни. Внутренние стимулы перестают действовать, я полностью подчиняюсь внешним обстоятельствам". Возникает пассивная позиция в жизни. Есть и еще одна опасность. Когда человек не может управлять собой, он стремится контролировать всё вокруг: "Я не могу надеяться на свои силы и вынужден обезопасить себя". Чем ниже самооценка, тем больше стремление ограничивать всё вокруг.

Отзывчивость – бескорыстие – жертвенность

Отзывчивость на призывы и просьбы окружающих – один из основных законов полноценного общения. Взаимодействие с другими невозможно представить без взаимобмена вниманием, возможностями, эмоциями.

Бескорыстие проявляется в установке: "У меня много энергии и любви, и я могу часть их посвятить другим, ничего не беря для себя взамен".

Желание помогать становится жертвенностью, когда я трачу всю свою жизнь на других, не занимаясь при этом собой и не получая никакой отдачи от окружающих.

Рита: Моя мать работала директором школы и практически всё своё время тратила на работу. Мною она в детстве почти не занималась. Я не знаю, что такое материнская ласка и забота. Но теперь она требует, чтобы я посвятила ей свою жизнь.; Мама хочет, чтобы я каждый день приходила к ней и

86

проводила у неё всё свободное время. Мне 35 лет, и я до сих пор не могу избавиться от её власти. Некогда заниматься мужем и детьми, не говоря уж о себе.

Алёна: В этом нет ничего удивительного. Жертвы всегда требуют компенсации. Растратив свои силы в одном месте, вы будете ожидать отдачи в другом. Постоянно жертвуя, вы не сможете развить себя или своё дело, а значит, потеряете способность помогать другим. Ты, Рита, попала в замкнутый круг, очерченный семейным сценарием. Чтобы детям не пришлось страдать, тебе придется приложить немалые усилия и разорвать этот круг. Псевдоальтруистическая установка: "Мне ничего не надо!" – практически всегда означает будущее неблагополучие.

Даша: А как же сёстры милосердия? Ведь они трудятся бескорыстно.

Алёна: Уходя в монастырь, будущая сестра милосердия сознательно принимает решение посвятить себя служению людям. Она при этом отказывается от многих своих потребностей. Кроме того, монастырь берёт на себя функцию заботы о ней.

Доверчивость – послушность – зависимость

Доверчивость проявляется в открытости миру, в интересе к мнению других. Но когда чужое мнение быстро становится моим собственным и подчинение чужой воле не вызывает явного сопротивления, то доверчивость превращается в послушность: как скажут, так и делаю. Это самый лёгкий путь потерять своё "я" и приобрести зависимость, начать нескончаемый поиск авторитетов, которые укажут мне, как надо жить.

Добросердечие – несамостоятельность – конформизм

"У вас доброе сердце", – говорят человеку, который готов пойти навстречу, войти в положение, посочувствовать, посопереживать, помочь. В психологии такое качество называется эмпатией – умением

87

"вчувствоваться" в другого, на время отождествить себя с ним.

Несамостоятельность возникает в тех случаях, когда всё время действуешь с оглядкой. Видишь себя только через окружающих, их глазами: "Как меня оценивают? Что обо мне думают?" Конформизм – это крайняя форма несамостоятельного поведения, отождествление себя с другими: "Я живу и действую как все или так, как мне скажут". В этом случае Психологический Дом приобретает вид одной громадной гостиной, или даже гостиной, где для моего "я" остается место лишь в

Либи́на А. Чтобы не осталась женщина одинокой  
заброшенной темной комнате.  
Тёмная комната Внесознательюго, или Неизвестное "Я"  
"Причина страха – неизвестность".  
Тит Ливий.

Тёмные комнаты в доме – это наше Внесознательное. Именно там прячутся  
наши нерешённые проблемы, непрощённые обиды, комплексы.

Марина: А может, не надо нам опускаться в тёмные кладовые? Страшно  
как-то.

Алёна: Можно сделать вид, будто этой комнаты не существует, выбросить  
ключи и убрать всё, что о ней напоминает. Однако не забывайте, что мы говорим о  
живом доме, и забытая темная комната не остаётся долго в первоначальном виде.  
Она расширяет свои границы, завоёвывая пространство нашего "Я", а со временем  
может захватить власть над всем домом. Так происходит при тяжёлых психических  
расстройствах, когда Внесознательное полностью подчиняет себе сознание и  
управляет не только поведением, но и мыслями больного. Поэтому важно не упустить  
момент, вовремя открыть тёмную комнату и самостоятельно навести там порядок.  
Избавиться от хлама и ненужных вещей, а также найти много спрятанных сокровищ в  
виде своих невыявленных талантов, способностей и возможностей. Тогда эта комната  
из тёмной кладовой превращается в настоящую сокровищницу, к которой обращаешься  
каждый раз как к неиссякаемому ис-

88

точнику энергии и вдохновения, творчества и новых идей.

Анна: Что такое "ненужные вещи", откуда они берутся и чем они нам мешают?

Алёна: В нашей жизни не всё удаётся и многое мы оставляем "на потом".  
Однако нередко случается так: что-то мешает осуществить задуманное – попросить  
прощения и вернуть себе благосклонность любимого человека, ещё раз взяться за  
решение проблемы, от которой все отказались. Причина такой "невозможности"  
прячется в той самой тёмной комнате в виде страха неудачи или осуждения,  
недоверия к собственным силам или покорности перед неумолимой Судьбой.  
Избавиться от этих ненужных вещей – самая актуальная из наиболее важных задач.

Марина: С детства боюсь темноты, и мне кажется, что я никогда не зайду в  
потайную комнату.

Алёна: Это не только твоя проблема. Встреча с Внесознательным пугает  
многих. Именно об этом идёт речь во многих древних мифах и хорошо нам знакомых с  
детства сказках. Помните, в доме или замке, где живет персонаж, обязательно есть  
запретная, запертая на ключ комната. Хотя ключ от этой комнаты всегда доступен,  
открывать её необдуманно опасно. Но рано или поздно это происходит. И тогда  
оттуда вырывается неизвестное и сильное чудовище, способное причинить много зла и  
герою, и окружающим.

Вера: Так, значит, Внесознательное очень опасно?

Алёна: Не во всех случаях, и оно не более опасно, чем собственное тело.

Ещё одна причина страха заглянуть в царство Внесознательного – это  
нежелание столкнуться с двойником, со своим вторым "Я". Оно является воплощением  
тех наших двойных мыслей, которые мы тщательно скрываем не только от других, но  
и от себя. Именно страх показаться нехорошим лежит в основе многих наших  
комплексов. Чтобы подойти к анализу причин, необходимо обратиться к своему  
детству.

Вы поймёте, где же всё-таки находятся корни проблемы, обратившись к  
прошлым обидам и разочарованиям. Можно начать анализировать себя с

89

простого упражнения, которое каждый желающий способен сделать самостоятельно. Не  
жалейте на его выполнение времени, даже если это займет целую ночь. Постарайтесь  
сделать так, чтобы вас никто не отвлекал, устройтесь поудобнее. Помните, что  
развитие комплексов начинается не только с неприятия своего тела, ощущений, но и  
с неприятия своих мыслей.

Даша: Больше всего на свете я страдаю от своей застенчивости. Я поняла,  
что из-за неё очень многое теряю в жизни. Чтобы решить эту проблему, я готова,  
несмотря на свой страх, войти даже в тёмную комнату.  
Анализ детских впечатлений

Самый простой и доступный всем способ заключается в следующем. Возьмите  
несколько чистых листов бумаги. На одном поставьте сверху знак "+", на втором "-"  
. Вспомните всю свою прошлую жизнь начиная с того момента, как вы только начали  
себя осознавать. Все события, до сих пор вызывающие у вас отрицательные эмоции,  
запишите под знаком "минус" и озаглавьте: "Всё отрицательное, что было в моей  
жизни". А всё положительные и радующие вас моменты запишите на листе со знаком  
"плюс". Не обязательно это какие-то глобальные события. Это могут быть те  
светлые мгновения, воспоминания о которых заставляют вас вновь и вновь ощущать  
притяжение жизни. Начните этот фрагмент воспоминаний фразой: "Всё положительное,

Либи́на А. Чтобы не осталась женщина одинокой  
что было в моей жизни".  
История Даши, или Как возникает установка на негативное отношение к себе и другим

Первое воспоминание связано с ощущением, что меня кто-то подбрасывает вверх, я счастлива и громко смеюсь. Мне это очень нравится.

Негативные воспоминания начинаются с момента, когда меня отвезли в больницу для небольшой операции. Я всё время плачу и зову маму. Врач меня  
90

отводит в какую-то комнату и говорит, что сейчас я встречу с мамой, а на самом деле я оказываюсь в операционной. После этого я стала сомневаться в правдивости врачей и у меня зародилось недоверие к взрослым.

В детском саду я почти ни с кем не общалась. Мне всегда было там скучно, я хотела к маме. Однажды был праздник и воспитательница ударила меня по лицу. Я уже смутно помню за что – то ли я не пришла вовремя на праздник, в котором участвовала, то ли неправильно выполнила номер в концерте. Помню себя очень рассерженной. Воспитательница затем попросила, чтобы я её поцеловала и забыла обиду. Я это сделала, но всё равно её ненавидела.

Я познакомилась с мальчиком, с которым потом не раз оттуда убегала. Дома никто меня за это не ругал, кроме бабушки, которая однажды меня поймала и так побила, что я очень её невзлюбила за это. В тот же день вечером я налила в таз холодной воды, добавила туда соли, написала на клочке бумаги: "Смерть – бабушке!" – и бросила в воду. Думала, когда она придёт домой из магазина, я оболью её этой водой и она умрёт. Но потом я передумала. Вообще мне больше нравился дедушка, потому что бабушка все хорошие конфеты всегда отдавала моей сестре, а мне иногда не доставалось ничего. Ещё помню, что воспитатели говорили маме, что я буду плохо учиться в школе, но в школу я пошла с радостью. В первом классе случилось так, что меня избили девочки-третьеклассницы. Уже повзрослев, при встрече с ними я желала им огромных несчастий, но, естественно, не высказывала этого вслух. Пролётку в школе ненавижу из-за случая, когда меня, раздетую, выставили в коридор за то, что якобы начала разговаривать во время послеобеденного сна. Но это было незаслуженно, так как первой начала разговаривать со мной моя подруга. Помню, что потом я не очень хотела дружить с девочками.

Воспитателей и пионерские лагеря я терпеть не могла. Потому что, оказавшись без мамы, я всегда расстраивалась и беспокоилась о ней, мне казалось, что она умерла там без меня. С младшей сестрой мы всегда ругались, мама уделяла ей больше внима-

91

ния, по малейшему её капризу покупала игрушки. Далее появление брата, которого я так ждала, меня не обрадовало.

Чтобы чем-то занять себя, я стала читать книги и журналы, смотреть телевизор. Настоящих близких друзей у меня не было. Была одна подруга, с которой мы попали в неприятную историю. Мы забрались в сад за яблоками, нас поймали и отобрали наши вещи. Подруга очень переживала и сказала, что если её мама узнает об этом, то не разрешит ей со мной дружить. Вместо того чтобы попросить помощи у своей мамы, я решила попытаться сама тайно забрать вещи, но меня опять поймали, и взрослый мужчина ударил меня по лицу так сильно, что искры из глаз посыпались. В конце концов всё обошлось. И каково же было моё удивление, когда 1 сентября моя лучшая подруга вдруг не села за мою парту, как обычно. К 9 – 10 классу школа стала ассоциироваться у меня с чем-то очень неприятным. Когда я собиралась в школу или вспоминала об уроках, у меня возникала тошнота и темнело в глазах.

Тем не менее в институт я поступила спокойно и закончила его. В отношениях с другими людьми стараюсь вести себя пассивно, не вступаю в конфликты, иду на уступки, даже если мне это не нравится. Да и общаться мне не с кем. Знакомые, которые меня окружают, ничем, кроме телевизионных программ, не интересуются. Работаю я не по специальности, день кажется длинным и скучным.

Не стоит думать, что история Даши – это из ряда вон выходящая история скверной девчонки, которая всех ненавидела, на всех обижалась, а окружающие только и думали, как бы ей насолить. Это обычная история, правдивое описание детских впечатлений о жизни, оставивших свой след во взрослой жизни нормальной женщины. Из таких историй, к сожалению, гораздо больше, чем вы думаете. В памяти каждого из нас хранится груз воспоминаний обиженного ребёнка.

Антонина: Неужели наш стиль общения напрямую зависит от того, как к нам относились в детстве? Если такие ситуации встречаются в жизни почти у всех людей, то почему у нас такие разные проблемы?

92

Алёна: Жизненные события неодинаково влияют на людей с разными психологическими особенностями. В случае с Дашей воздействие негативных ситуаций наложилось на её высокочувствительную нервную систему. К тому же Даша относится,

Либина А. Чтобы не осталась женщина одинокой как показали результаты тестов, к интровертированному типу, который склонен больше "зацикливаться" на собственных ощущениях. Доброжелательность – враждебность

Потеря ощущения миролюбивости окружающей среды тормозит развитие любознательности ребенка. Он гораздо меньше стремится осваивать окружающий мир, тем самым лишая себя необходимых навыков познания и общения. Для создания чувства уверенности в себе нужны четкие ориентиры. Если обратная связь дается только в негативной форме – наказаний и угроз, то подрывается уверенность ребенка в себе. Во взрослой жизни это проявляется в заниженной самооценке и неприятии себя. То есть, лишаясь ощущения желанности для мира взрослых, ребенок не может в достаточной степени поверить в собственную значимость, "хорошесть" и во взрослой жизни стать уверенным в своих силах и возможностях.

С другой стороны, существующий у Даши высокий порог восприятия, основанный на чувствительности нервной системы, выхватывает из окружающего мира только то, что может подстраховать её, обезопасить. Вместо того чтобы направлять внимание на исследование окружающего мира, детское сознание усиливает сигнал: "Стоп! Взрослый мир опасен!" Особенно страдают дети, лишённые атмосферы родительского тепла, а значит и столь необходимого ощущения безопасности. Став взрослыми, они болезненно реагируют на любое воздействие из внешнего мира.

Дашину проблему усугубляет ещё и то, что в графе "+" у неё не оказалось никаких записей, за исключением двух первых строк, говорящих о положительных событиях и приятных переживаниях в её жизни. Следуя своей детской установке, она по-

93

ка ещё воспринимает мир через негативные эмоции.

Человек, слишком неудовлетворённый своим "образом-я" и защищающий его от внешних воздействий, выбирает неадекватный путь в преодолении неблагоприятных ситуаций. Это вызывает негативные эмоциональные переживания. В свою очередь, отрицательные эмоции могут служить индикатором неадекватного поведения человека и, следовательно, неадекватной самооценки. В этом случае можно представить себе человека, пробирающегося сквозь заросли и перепрыгивающего через препятствия, в то время как рядом пролегает удобная дорога, идти по которой одно удовольствие.

Вернёмся к истории Даши. Желанием начать работу над собой она уже начала избавляться от своей проблемы, даже не подозревая об этом. Теперь-то понятно, что размер наших неприятностей определяется не лишними сантиметрами, килограммами или особенностями фигуры и внешности, а неадекватным отношением к себе. За фасадом этих внешних очевидных проявлений скрывается более серьёзная причина – страх быть самой собой, нежелание принять себя такой, какая я есть. За стеной страха

"Какая тюрьма темнее, чем твоё сердце, какой тюремщик строже чем ты сам". Натаниел Готорн.

Среди психологических проблем застенчивость можно назвать рекордсменкой по частоте встречаемости и "хамелеоном" за многоликость и вариативность в проявлении её признаков, за искусство высвечивать всё не так, как есть на самом деле. Существует несколько основных причин, которые могут способствовать закреплению человека в статусе застенчивого. Как и у любой другой проблемы, у неё есть своё начало, источник развития. Как и многие другие проблемы, застенчивость вырастает из детских впечатлений о себе и о мире.

94

Внутренние голоса, которые противоречат желаниям

Исследования застенчивых людей показали, что они сами предъявляют слишком большие требования к партнеру, а от себя требуют гораздо меньше и считают, что от их усилий ничего не зависит. Например, застенчивая девушка описывает образ желаемого партнёра так: общительный, веселый, разносторонний, интересный человек. Как же она отзывается о себе? Застенчива, скромна, не люблю общаться, скорее пассивна, чем активна. Вытекающие отсюда последствия, как говорится, налицо.

За мной наблюдает весь мир

Многие застенчивые женщины, обратившиеся в психологическую консультацию, свою основную проблему формулировали так: "Почему я не такая, как все?" Застенчивые люди, как выявил психолог Зимбардо, делятся по степени и глубине своей застенчивости. Вы тоже можете об этом узнать, ответив на следующие вопросы:

1. Считаете ли вы себя в настоящее время застенчивым человеком?
2. Если нет, то было ли такое время в вашей жизни, когда вы считали себя застенчивым?
3. Если да, то в каких ситуациях вы чувствовали себя застенчивым? В чём это проявлялось?

На эти вопросы отвечали тысячи людей из разных стран. Оказалось, что

Либина А. Чтобы не осталась женщина одинокой всего лишь семь процентов опрошенных считали, что они никогда не были застенчивыми. Остальные разделились на следующие группы:  
ситуативно застенчивые, у которых проблемы возникали иногда и лишь в некоторых ситуациях;

глубоко застенчивые, всегда и во всех ситуациях чувствующие себя дискомфортно;

хронически застенчивые, у которых болезненные ощущения, возникающие во время общения, приобретали форму заболевания.

95

Неловкие ситуации

"Из боязни, чтобы нас не нашли смешными, мы часто ведём смешную жизнь".

Р. Мардена.

Результаты опроса также показали, что застенчивость, к счастью, преодолима и из неё вырастают подобно тому, как подросток вырастает из своей одежды.

Наиболее часто застенчивость проявляется в определенных ситуациях и в отношении тех людей, от которых исходит эмоциональная угроза. Но для разных людей наиболее угрожающими могут оказаться совершенно различные ситуации. Для того чтобы вы знали, на какую проблему обратить внимание в первую очередь, выполните задание следующего теста. Оцените по степени интенсивности негативных эмоциональных переживаний приведенные ниже ситуации. Отметьте на шкале для каждой ситуации балл, соответствующий интенсивности ваших ощущений, и проставьте его в шкале ситуаций.

1

3

5

8

10

лёгкое

смущение

волнение

явное

замешательство

паника

полное

оцепенение

Типы ситуаций:

Незнакомые люди всегда вызывают у меня...

1

10

Общение с людьми высокого статуса приводит меня в...

1

10

Взаимодействие с представителями противоположного пола всегда заставляет меня чувствовать...

1

10

Когда я нахожусь в какой-нибудь компании, то ощущаю...

1

10

Когда мне приходится говорить в присутствии большого количества людей, я всегда испытываю...

1

10

Сумма баллов от 40 до 50 характерна для очень застенчивых людей. От 0 до 15 баллов набирают люди, не страдающие застенчивостью, уверенные в себе и умеющие управлять своим эмоциональным состоянием. Соединив точки между горизонтальными линиями, на которых вы отмечали свой балл для каждой ситуа-

96

ции, вы получите свой профиль застенчивости. Пики ломаной линии (направленные остриями к цифре 10) будут обозначать те ситуации, которые вызывают у вас наибольшую тревогу.

В какой форме и насколько интенсивно проявляются беспокоящие вас ощущения? Воспользуйтесь приведённой ниже шкалой, в которой перечислены наиболее характерные особенности застенчивых людей. Проставьте рядом с каждым утверждением балл, соответствующий вашему представлению о себе:

1  
3  
5  
8  
10

никогда не возникает  
возникает редко  
испытываю не всегда  
часто ощущаю  
ощущаю всегда

- напряжение и неловкость при общении с другими людьми;
- чувство собственной неполноценности в чем-либо;
- сильное беспокойство при выступлении даже перед небольшой группой

людей;

– усиление сердцебиения при обращении к незнакомому человеку по любому поводу;

– высокая физиологическая возбудимость (покраснение, потливость, расстройство желудка) в период напряжённых, ответственных действий.

Подсчёт баллов и интерпретация совпадают с указанными в предыдущем тесте.

Исследователи сопоставили оценку, которую дают себе застенчивые люди, с тем, как их оценивают окружающие. Оказалось, что застенчивые женщины считают себя непривлекательными и невзрачными. В то же время мужчины, оценивающие этих женщин по фотографиям, нашли их не только привлекательными, но и самоуверенными. Во второй части исследования студентов просили оценить друг друга. При этом студенты не увидели особенных различий во внешнем поведении застенчивых, тогда как последние считали свои действия очень неуклюжими и неправильными.

Значит ли это, что застенчивость придумываем себе мы сами? И да и нет. Есть определённые предпосылки застенчивости в виде особенностей нервной системы, но человек с развитой саморегуляцией, умением управлять своими эмоциями может справиться с возникающим телесным напряжением. Это дело тренировки и умения наблюдать за собственными ощущениями. С другой стороны, за-

97

стенчпвыми, то есть подавляющими свои естественные чувства, нас может сделать окружение – слишком насмешливые друзья или не в меру требовательные родители, вырабатывающие в нас с детского возраста привычку осторожно озираться, прежде чем сказать смелое слово или сделать собственный выбор.

В любом случае не стоит отрицать свою застенчивость и те эмоции, неловкость, которые она вызывает. Наоборот, своей застенчивостью можно искренне заинтересоваться, например определить, какого она цвета. Какого цвета моя застенчивость

Белая застенчивость сопровождается ощущением "заколдованности", когда ноги, руки, голос не слушаются своего хозяина. Такое состояние обычно характеризуется так: "Кровь отхлынула от лица, и сердце ушло в пятки". Отличительная особенность этого вида застенчивости проявляется в синдроме "спящей красавицы", на бледном лице которой нет даже отблеска живых эмоций.

Красная застенчивость проявляется в сильно выраженном смущении. Краснеть приходится по любому поводу, но, что удивительно, скрыть этот тип застенчивости от окружающих часто пытаются неадекватным способом, окрашивая своё поведение в чёрный цвет. Тогда появляется

чёрная застенчивость, которая выражается в виде агрессии и нападок на всех, кто оказался вовлечённым в неловкую ситуацию или стал невольным свидетелем их смущения. Склонность к ругательству и косяноязычию также имеет чёрную окраску.

Синяя застенчивость прослеживается в излишней критичности и придирчивости к окружающим. Псевдомораль и сверхвыдержка, строгость, переходящая в зажатость, приводят в конечном счёте к формированию синдрома "монашки" или "монаха".

Жёлтую застенчивость легко распознать по излишней болтливости и импульсивности реакций её обладателей. Они не умеют держать паузы в разго-

98

воре и слушать собеседника, поэтому извергаемый поток слов ничем невозможно остановить. Из-за страха услышать что-то нехорошее в свой адрес они ни на секунду не закрывают рта.

Тёмно-фиолетовая окраска присуща аутичной застенчивости. Именно она сигнализирует о желании спрятаться в кокон из собственных ощущений и смотреть на мир только через пелену страха перед ним. Окружая себя стеной мистических фантазий, такие люди видят в реальности исключительно плод своего воображения.

Коричневая застенчивость часто связана с комплексами внешности и проявляется в непрекращающемся внутреннем монологе приблизительно следующего содержания: "Я ощущаю, что окружающие смотрят на меня с осуждением и видят все мои недостатки"

Либина А. Чтобы не осталась женщина одинокой  
Застенчивые люди больше всего на свете боятся стрессов

Поэтому им важно понять, что такое стресс, откуда он возникает и к чему приводит. Застенчивые часто имеют очень чувствительную нервную систему и больше других подвергаются негативному воздействию среды. Однако этой двойной зависимости можно противопоставить весьма действенную силу – уверенность в себе. Волны на море не любит только не умеющий плавать. Зато тот, кто стал отменным пловцом, с удовольствием соревнуется со стихией, испытывая свои силы.

Даша: Раньше, когда на танцах ко мне никто не подходил, я думала: "Со мной что-то не в порядке, если я никому не нужна". Теперь я понимаю, что своей застенчивостью всех от себя отталкивала. Напряжение, которое я испытываю в подобных ситуациях, конечно же, отражается и на моей внешности. Стоит представить себя со стороны – самой становится страшно.

Алёна: Напряжённое состояние – одно из основных проявлений застенчивости. Наши органы чувств это антенны, с помощью которых организм воспринимает информацию из внешнего мира. Если

99

сигнал для человека значим, то информация об этом передается в центральную нервную систему, которая регулирует наше поведение и состояние внутренних органов. Мозг обязательно реагирует не только на положительные, но и на все неблагоприятные сигналы. Если мы знаем, что сейчас к нам подойдет очень неприятный человек, то в организме происходят мгновенные изменения – подстройка. Она проявляется во всём – лицо краснеет или бледнеет, дыхание учащается или замедляется и так далее. Дальнейшее поведение будет зависеть от того, какого цвета застенчивость вы страдаете.

Рита: Что же всё-таки происходило с Дашей?

Алёна: У Даши собственное неприятие своей внешности проявляется в первую очередь в негативных мыслях: "Я некрасивая, поэтому на меня все смотрят с осуждением. А то, что ко мне никто не подходит на танцах, – лишнее тому доказательство". На самом деле всё обстоит по-другому. От страха и ожидания подвоха со стороны окружающих у Даши было такое испуганное выражение лица, что к ней опасался кто-либо приближаться. Кстати, страх и агрессия часто не отличаются по своим проявлениям. Поэтому легко принять застенчивость за высокомерие и даже агрессивность.

Как возникает хроническое напряжение?

Напряжение возникает не только вследствие наших неадекватных реакций на жизненные изменения и стрессы, но и в результате их искажённой интерпретации. Путь развития напряжения образно можно представить так:

- прошлый опыт;
- психологические защиты;
- физиологические реакции;
- стили совладания;
- хроническое напряжение.

С другой стороны, только наше отношение к человеку может изобразить его неприятным или благожелательным. В этом и кроется секрет установки на мир, отношение к нему как к враждебному или доброжелательному.

100

101-102 пропущены!

рушаешь какие-то неизвестные тебе нормы. А отсюда – настороженное отношение к окружающим, ожидание от других осуждения или насмешки за свою возможную неловкость. У Ирины ситуация обострилась ещё и тем, что вместо родительской поддержки в освоении взрослого мира она сталкивалась с постоянными запретами. С детства родители сформировали у неё негативную установку на противоположный пол. Сейчас естественный для девушки интерес к мужчинам ассоциируется у неё со страхом наказания.

Не лучший способ избавления от застенчивости

В редакции газет и журналов часто приходят письма с просьбами помочь избавиться от застенчивости.

"Мне 15 лет. Я встречалась с несколькими молодыми людьми, но наше знакомство быстро прекращалось, потому что я боялась признаться в том, что не умею целоваться и как положено обниматься. Я красивая, с хорошей фигурой, умею одеваться, и по моему внешнему виду даже не скажешь, что мне 15 лет и что я ничего не понимаю в сексе. Даже наоборот, с первого взгляда кажется, что я всё знаю и уже всё испытала, так как я очень вульгарно выгляжу, особенно когда сильно накрашусь. Поэтому парни считают, что мне лет 18-19, и иногда даже принимают за девицу легкого поведения. Но после того, как я познакомлюсь с молодым человеком и дело доходит до объятий и поцелуев, я очень теряюсь и ухожу. А просто сказать парню, что я ничего не умею, мне стыдно. Да и вообще, некоторые смеются надомной, когда я говорю, что ничего не умею. Вы же знаете, какие сейчас парни пошли. Вот поэтому я вас очень прошу от всех таких же девчонок, как и я,



Либина А. Чтобы не осталась женщина одинокой чтобы вы нам, глупеньким, ничего ещё не понимающим в "этом деле", помогли и всё подробно рассказали. Как вести себя с парнем, который пригласил тебя к себе домой, как с ним целоваться, обниматься. Расскажите, пожалуйста, подробнее о поцелуях: куда девать губы, зубы и прочее. С уважением к вам. Лена Р., г.Омск".

А вот мужское письмо, удивительно похожее на первое.

"Мне 21 год. Надоело быть одному, и я очень хочу познакомиться с девушкой. Но мне очень стыдно, ведь я далее ни разу не целовался. Конечно, это смешно, но я ничего не могу поделать с собой и боюсь даже подойти близко к женщине. Все мечтаю.

103

что найдётся добрая девушка. Вдруг и вправду, как в сказке, это сбудется? Но это только мечта. Может, поможете своим советом. Извините за такое письмо. Геннадий, Москва."

Что объединяет авторов этих писем? В чем причина их затруднений? В неумении "целоваться и обниматься", незнании сексуальной техники или в отсутствии опыта интимных отношений? В том, что "пошли такие парни" или "не встречается добрая девушка"? Скорее всего, проблема кроется в другом. Так часто происходит, когда причина и следствие меняются местами, а реальный источник затруднения выпадает из поля зрения.

В различные периоды жизни застенчивость может проявляться по-разному, но заметнее и острее всего она заявляет о себе в подростковом возрасте. Более застенчивыми оказываются девочки, поскольку именно в этом возрасте у них увеличивается потребность быть популярными благодаря своей сексуальной привлекательности. Не думайте, однако, что это только женская проблема. Мужчины подвержены застенчивости так же, как и женщины. Исследования американского психолога Филиппа Зимбардо показывают, что среди студентов колледжа застенчивых мужчин даже больше, чем женщин. Хотя в зависимости от культуры соотношение может меняться. По всей видимости, в застенчивости молодых мужчин отражается их страх оказаться несостоятельным во время первого сексуального контакта. Действительно, застенчивость – это препятствие, хотя и не единственное, которое решает установлению новых знакомств и затрудняет развитие отношений не только личных, интимных, но и деловых, профессиональных.

Бывают ли застенчивые хамы?

Может показаться странным, но застенчивость часто становится причиной... агрессивного поведения. Когда кто-то считает, что способен на многое и заслуживает гораздо большего, а окружающие этого "почему-то не замечают", возникает внутренний конфликт, напряжение, требующее выхода, определённой разрядки. Некоторые застенчивые люди,

104

оказавшись в сложной ситуации, вдруг начинают себя вести прямо противоположным образом. Не обладая способностью быстро реагировать на изменения, они стараются под маской грубости и хамства скрыть свою растерянность.

Другие могут бурно вспылить или рассердиться на себя. Правда, при этом они обвиняют окружающих в том, что те не способны заметить их ранимость и чувствительную натуру, которая якобы скрывается за бескультурьем и вульгарностью. Именно в такой ситуации оказался Ю.Ш. из г.Омска. Вот отрывок из его письма:

"Мне 18 лет, но мне не с кем познакомиться. Когда я пытаюсь "снять" девушку, она отказывается. Я хочу спросить девчонок, почему они отказываются вступать в половую связь? Почему девчонки в большинстве случаев – лесбиянки? Современные девчонки выламываются до невозможности... Я бы хотел иметь одну партнершу с хорошим характером, чтобы она понимала меня"

Как и во многих подобных случаях, Ю.Ш. проблему общения, поиска "хорошего человека" подменяет проблемой сексуального удовлетворения. Застенчивость не может быть барьером в отношениях, в том числе интимных, а начинает ощущаться лишь в тех случаях, когда отношения между партнерами лишены доверия и откровенности.

Неудовлетворенность своим сексуальным статусом связана в первую очередь с неумением решать проблемы общения, взаимодействия с другими людьми.

Применительно к интимным отношениям это может иметь неприятные последствия. Риск не встретить "хорошую девчонку" у юношей. Нежелательную беременность, сопровождающуюся нервным потрясением, – у девушек. Разочарование друг в друге и нередко венерические заболевания у обоих.

Разочарованная в любви

"Удовольствие может основываться на иллюзии, но счастье покоится на реальности"

Никола Шамфор.

Совместно с сексологом Ольгой Лосевой и психо-

105

логом Александром Либиным мы проводили изучение причин, по которым девушки в

Либина А. Чтобы не осталась женщина одинокой  
возрасте от 14 до 18 лет вступали в интимные отношения. В поле нашего зрения попали и девушки, которые по тем или иным обстоятельствам проходили лечение в кожно-венерологическом диспансере.

Мы обратили внимание именно на подростковый возраст, поскольку он имеет для юношей и девушек свои отличительные черты.

Биологические – стремительное изменение внешности, появление незнакомых физиологических ощущений.

Психологические – обостренная чувствительность в отношениях с другими, эмоциональная неустойчивость, повышенное внимание к своим действительным и мнимым недостаткам, стремление к самоопределению, потребность в новизне.

Социальные – промежуточное положение между детством и взрослостью. Когда мир детства уже не удовлетворяет, а мир взрослых пока ещё недоступен и непонятен.

Внутренние и внешние изменения не могут не влиять на самые интимные стороны поведения человека. Сексуальная активность – нормальное явление для молодых людей старше 15 лет.

Анна: В чём проявляется различие между девушками с отклоняющимися формами сексуального поведения и их здоровыми сверстницами?

Алёна: Среди заболевших девушек почти в три раза больше тех, кто воспитывался в раннем возрасте в яслях, причём они имели в детстве значительно менее прочную эмоциональную связь с матерью. Отцы принимали участие в воспитании и были близки дочери лишь в 1/4 случаев в обеих группах девушек.

Хотя родители пытаются в глазах детей быть образцом для подражания, оказалось, что роль родителей как положительной модели взаимоотношений между мужчиной и женщиной для девушек в обеих группах оказалась крайне низкой. Менее 25% опрошенных воспринимали родительские взаимоотношения, в том числе и интимные, как положительный пример для подражания.

Все девушки отмечали случаи сексуальных связей и беременности в школе, где они учились. При-  
106

чем если большинство сверстников относились к беременной или заболевшей с сочувствием (в крайнем случае безразлично), то подавляющее большинство учителей – с презрением и возмущением. Исключалась возможность совета, помощи, человеческого понимания. Можно себе представить, какой огромный груз отрицательных эмоций приходилось нести юной матери.

Практически не выявлено различий в представлениях и ценностных ориентациях здоровых и заболевших девушек в сфере сексуальных и семейных отношений. Большинство опрошенных (около 70%) считают допустимой для девушки половую жизнь до брака начиная с 15 – 18 лет, как правило, с любимым человеком. Три четверти девушек ориентированы на брак, причём считают обязательной верность в браке. 40% опрошенных считают, что тот, кто до брака легко изменял женщинам, не может быть верным мужем. В то же время большинство склонны простить неверность мужа, если таковая случится, демонстрируя ориентацию на большую сексуальную свободу и автономию в супружеских отношениях.

На родительство ориентированы все без исключения девушки, причём свыше 70% из них предпочли бы родить сразу, если их ставят перед выбором: сейчас или никогда. В то же время только 15% девушек хотели бы воспитывать своих будущих детей также, как их воспитывали родители. Большинство пожелали предоставлять своим будущим детям больше самостоятельности и учить доброте. Наиболее важной функцией семьи девушки считают поддержание душевного равновесия её членов, сглаживание стрессов, взаимопомощь.

Особенности сексуального поведения заболевших девушек заключаются в более раннем начале половой жизни. Для большинства из них – это возраст 16 лет и моложе. Первым партнёром у них нередко был малознакомый человек, а среди обстоятельств первой близости значительно чаще отмечены случаи насилия и алкогольного опьянения. В то же время их сверстницы отмечали, что первым половым партнёром был чаще всего жених, любимый или друг. В группе заболевших девушек число половых партнёров оказалось намного выше.  
107

Социальный статус девушек в обеих группах и их ценностные ориентации не представляют собой каком-то явном противоположности. Различия обнаружились в их психологических особенностях. Девушки с неудачным опытом сексуальной близости обладали более низким самоконтролем, неумением сдерживать свои импульсы. Они с большей критичностью относятся к своим недостаткам и более негативно оценивают себя в целом. Испытывая потребность, как и их сверстницы, в общении со взрослыми, они охотнее общаются с "чужими" взрослыми, чем с близкими, не находя в последних поддержки и эмоционального тепла.

Кроме того, эти девушки характеризуются следующими психологическими особенностями: некритичное, слишком доверительное отношение к информации,

Либина А. Чтобы не осталась женщина одинокой полученной от других людей; стремление избежать напряжённости в возникающих близких отношениях Они могут уступить настоятельным требованиям партнёра, подчиниться его воле, только бы не вызвать неодобрения. Самой большой проблемой оказалось для них сказать сексуальному партнёру "нет". Они в большей мере оказались зависимыми от мнения окружающих. Отличаются более идеалистичными представлениями о будущих взаимоотношениях с партнёром и в критической ситуации оказываются не готовыми к неожиданностям, что делает их поведение зависимым от случайных обстоятельств.

В то же время для сверстниц характерно более выраженное стремление к самостоятельности, они признают, что только собственные промахи мешают им достичь своих жизненных целей. Общественное мнение не служит для них "регулятором" поведения: принимая какое-либо решение, они ориентируются на определённые авторитеты, с точкой зрения которых считаются.

Каковы причины, побуждающие к половой близости или сексуальному общению?

Мы выделили несколько установок, наиболее типичных для молодых девушек.

1. Возможная сексуальная близость воспринимается как способ познания чего-то нового, удов-

108  
летворения любознательности, в том числе и в сфере интимности.

2. Близость может выступать как средство сексуального самоутверждения, когда основной движущей силой является потребность проверить или доказать себе и окружающим свою привлекательность, умение нравиться, сексуально удовлетворять.

3. Интимные контакты часто оказываются способом компенсации, замены каких-то других, не достающих и недоступных форм поведения. Секс может быть попыткой компенсировать бедность эмоциональной жизни, недостаток тепла либо стремлением заглушить незнакомые до сих пор новые телесные импульсы.

4. Половая близость может являться и разновидностью коммуникации, общения, взаимодействия с другими людьми. В этом случае она выступает как потребность в том, чтобы тебя понимали, как способ ухода от одиночества. Но при этом предполагает высокую степень избирательности в выборе сексуального партнёра. Именно её обычно имеют в виду, говоря о половой любви.

Можно выделить как позитивные и социально приемлемые, одобряемые существующими общественными нормами поведения мотивы половой близости, так и нежелательные, прежде всего для самой девушки, побуждения: уступка давлению, плохая информированность о возможных последствиях и т.д. Так, например, первая половая близость планируется лишь в редких случаях, а в основном это случается неожиданно, под влиянием ситуации.

Начало половой жизни далеко не всегда приносит желанное чувство взрослости, уверенности в себе, не говоря уж об удовлетворённости. Отсутствие внимания и поддержки со стороны взрослых, близких людей, возникновение часто непредвиденных последствий ставит девушку в затруднительное положение.

На формирование и проявление сексуального поведения влияет множество факторов, среди которых основными являются:

109

- родительская семья, сложившийся в ней эмоциональный климат;
- отношения детей с родителями, в первую очередь с матерью, особенности сексуального поведения самих родителей;
- половая конституция – устойчивые биологические свойства, как наследственные, так и приобретённые в раннем детстве. Они определяют диапазон, интенсивность и другие характеристики индивидуальных сексуальных потребностей;
- индивидуально-психологические особенности: тип характера, нервной системы, стратегия совладания со сложными жизненными ситуациями;
- стандарты и нормы, принятые в той группе, на которую девушка ориентируется; сложившаяся система ценностей и предпочитаемые идеалы.

Любовь и секс не одно и то же

Влияние существующих в общественном сознании табу на секс проявляется в нашей жизни довольно необычным способом: день и ночь "свободная любовь" по телевидению, на киноэкране, в литературе. В школах тема секса тоже приобрела большую популярность. Вот письмо от 14-летней Изабель из Ярославля:

"Вопрос, который я хочу задать, очень важен для меня и моего друга. Я и Виталий знакомы около полугода. Отношения между нами очень хорошие, дружеские. Не скажу, что я влюблена, просто симпатизирую Виталию. По-моему, и у него такое же ко мне отношение. Однако недавно он предложил мне близость. Я стала отговаривать его, приводя различные доводы, но он сказал: секс – это то, к чему девушка и юноша должны стремиться, и бояться тут нечего. Теперь я не знаю, как мне поступить. Ответьте: может ли быть близость между 14-летней девушкой и 16-летним парнем? В каком возрасте можно начинать сексуальную жизнь? Не вредны ли такие связи для обоих? Может быть, ответ послужит разумным доводом для Виталия, чтобы отложить близость до лучших времен? Заранее благодарна вам...".

Либина А. Чтобы не осталась женщина одинокой

Секс, естественно, важен и полезен. Но как быть, когда речь идёт о столь юном возрасте? Половая близость с несовершеннолетней может оказаться не только их личным делом. Если этим заин-

110

тересуются родители Изабель, да ещё, чего доброго, подадут на Виталия в суд, ему не миновать уголовной ответственности. Причём предварительное взаимное согласие обоих на "взрослую любовь" отнюдь не служит смягчающим обстоятельством. Виталий берёт на себя ответственность за интимные сношения с лицом, не достигшим половой зрелости. Наказание – до трёх лет лишения свободы.

К тому же медицина категорически против ранних сексуальных отношений. На Руси ранний брак нетрадиционен: организм жительницы наших широт в данном возрасте физиологически к этому не готов. В 14 лет девочка, как правило, уже способна к деторождению, но гормональное состояние юного организма претерпевает бурное развитие, продолжается рост и формирование внутренних органов. Интимные отношения – нежелательное вмешательство в этот процесс. Физически девочка-подросток ещё не может ощутить всю полноту сексуальных отношений, так как не сформирована природная потребность в них. В этом возрасте девочки чаще идут на половую связь из любопытства или боязни обидеть, неумения отказать, но почти никогда – по зову души. Это обедняет сексуальные переживания и может наложить негативный отпечаток на всю последующую жизнь.

А беременность? Опасность её в этом возрасте трудно переоценить. Ведь выносить и родить живого здорового ребёнка в 14 лет практически не под силу.

Доводов "за" и "против" можно привести много. Все они будут убедительны. Настораживает в письме одно: он и она не испытывают друг к другу настоящего чувства. О величайшем даре любви – интимной близости – говорится очень обыденно, я бы сказала, по-деловому. А ведь это говорит юная девушка, для которой только-только должен открываться мир любви, романтики, грёз.

Наше отношение к противоположному полу по мере взросления проходит три стадии:

7-10 лет – пора детской влюблённости. Помните, как мальчишки дергали нас за косички, дразнили, подсматривали за девчонками в раздевалках. Это период платонического влечения к лицам противоположного пола, характеризующийся желанием

111

понять, кто они – другие? Когда хочется нравиться другому полу, привлечь к себе внимание, кокетничать и общаться. Эта фаза особенно важна для девушек.

14 – 16 лет – эротическая фаза. Интерес не только на уровне духовного общения, но и желание объятий, поцелуев, тайных встреч, нежности, ласки.

16 – 18 лет – у девушек больше выражено стремление к романтической фазе влюблённости, желание найти себе друга-воздыхателя, мечты о встречах с опасностями и неожиданными поворотами, нежных объятиях и поцелуях, но не половая близость.

Как полагает сексолог А.Л.Свядош, у многих девушек физиологические механизмы полового влечения достигают своего полного развития лишь к 26 – 28 годам, максимум к 28 – 30. И только с этого возраста половое влечение остаётся для женщин устойчивым, претерпевая лишь ряд незначительных изменений.

Юноши же переоценивают сексуальное влечение молодых девушек, отождествляя их потребности со своими. Для юношей в 16 – 18 лет потребность в половой близости более важна.

От любви к сексу, как видно, путь неблизкий. Сначала платоническая стадия – с тайными вздохами, записочками; романтическая – с первыми объяснениями, поцелуями; и, наконец, сексуальная, когда рождается настоящее физическое влечение. Благодаря акселерации (а больше – отсутствию должной культуры и полового воспитания) современные юноши быстро минуют первые два этапа. Для многих из них единственной возможностью самоутвердиться, приобщиться к миру взрослых становится секс. Девичья психология иная. Им очень важна романтика, а сексуальные потребности у них формируются позднее и служат логическим завершением эмоциональной окрылённости, посетившей в юные годы. Если все наоборот и девушка начинает свою биографию с "голового секса", то есть без любви, её может легко постигнуть разочарование и в интимных радостях, и в мужчинах. Как следствие – фригидность либо, напротив, механическая погоня за всё большим количеством партнёров и формирование очень опасного стереотипа: "все они хотят одного", "все они одинаковы". Да нет, не

112

одинаковы. В любом из этих случаев шансов встретить настоящую любовь очень мало. Секс может быть кульминацией, восклицательным знаком в любовном предложении, но очень редко – наоборот.

Марина: Почему же Изабель не может отказаться от интимных отношений? Насколько я поняла, она не очень сама к ним стремится.

Либина А. Чтобы не осталась женщина одинокой

Алёна: Страх одиночества заставляет девушку говорить "да", когда хочется сказать "нет". Секс без любви в этом возрасте у девушек может разрушить романтический образ отношений с мужчинами вообще и пошатнуть уверенность в себе – "не смогла отказать", "пошла у обстоятельств на поводу".

Причиной неудачного интимного дебюта, ведущего к осложнениям на жизненном пути, становятся и ложные умозаключения. Часто девушка сама уговаривает себя, так как боится, что её сочтут "неполноценной" отождествляя женственность с сексуальной безотказностью.

Юношей тоже часто толкает к интимной близости любопытство и сексуальное напряжение, с одной стороны, и страх оказаться не "настоящим мужчиной" – с другой.

Юлия: Я хорошо понимаю проблему изабель. В 14 лет я была такой же наивной и вступила в интимные отношения со своим приятелем. Только из-за страха, что он меня бросит и я опять буду чувствовать себя одинокой.

Вера: Разве у тебя не было родителей, подруг? Почему ты так боялась одиночества – в твоём возрасте жизнь только начинается.

Юлия: Тогда я считала, что никогда в жизни не смогу ещё кому-то понравиться. Я была очень застенчива и испытывала большие трудности при знакомстве.

В ДЕТСТВЕ... И ТЕПЕРЬ

Мама выходит замуж назло своему любимому, или История Юлии

В детстве я росла без отца. Мама, поссорившись со своим любимым человеком, назло вышла замуж

113

за моего отца. Я его вообще не помню, потому что сразу после моего рождения они разошлись. Конечно, маме было очень трудно воспитывать меня и работать. Поэтому она отдавала меня в круглосуточный детский сад. Лето я обычно проводила у её родителей. Даже сейчас мне больно от тех детских воспоминаний: ты видишь мир через забор детского сада и с завистью смотришь на всех, кого вечером забирают родители. Это ужасное состояние, когда чувствуешь себя одинокой, всеми забытой и никому не нужной.

Те редкие дни, когда мне удавалось побыть с мамой, были самыми счастливыми в моей жизни. Помню, когда мама надевала самое любимое мною платье – малиновое, с белыми перламутровыми пуговицами, она выглядела в моих глазах королевой. А я шла рядом с ней, гордая и счастливая, в своём белом шёлковом платице. Мы идём в парк, и я катаюсь на карусели, ем мороженое, всякие сладости и ощущаю блаженство. Но таких дней помню очень мало. Наверное, в другие выходные ей приходилось оставлять меня одну дома. Я просыпалась от страха среди ночи и залезала под кровать. Ещё помню, что приходила какая-то женщина и устраивала маме скандалы, которые слышали все жильцы нашего дома. Это была бывшая жена моего отца, с которым, впрочем, мама тоже вскоре развелась. Вообще, в детстве все соседи надо мной смеялись: "Ну что, Юлька, опять тебе досталось?" – когда после побоев, доставшихся мне от мамы, я выходила на улицу. Она меня избивала так, что красные полосы долго ещё оставались на теле. Всем соседям были слышны мои крики: "Мамочка, прости, я больше не буду", А её разъярённые вопли: Долго ты меня ещё будешь мучить! Горе ты моё, наказание! Я из тебя всю душу выбью!" – до сих пор звучат в моих ушах. Что такой маленький и беззащитный ребёнок, как я, мог сделать преступного, чем заслужить такие наказания – не пойму.

В детских компаниях я была изгоем. Никто не хотел меня принимать. Мне приходилось как-то к ним "подлизываться" – приносить разные вкусные вещи или игрушки. Когда мне кто-нибудь дарил деньги, я покупала на них конфеты для соседских детей.

114

Алёна: А что-нибудь хорошее вспоминается о сверстниках?

Юлия: Я ощущала себя счастливой, когда мы во дворе ставили детские спектакли. Мы рисовали на клочках бумаги билеты и раздавали их всем детям и взрослым. Выдавая билеты, я чувствовала себя очень нужной и значимой. Были ещё счастливые времена, когда мы ходили в летний кинотеатр рядом с нашим домом. Эти индийские фильмы-сказки очень помогают мне жить и сейчас. Я с ужасом думаю: "Если бы в то время шли такие же жестокие фильмы, как сейчас, – с убийствами, непобедимым злом и "вечной тюрьмой"? Где бы я искала источнику идеал добра и любви?"

Я с детства не доверяла людям и охотнее играла с куклами. Я им шила одежду, готовила еду. Были незабываемые вечера, когда мама в хорошем настроении, что-то вяжет или шьёт, а я рядом с ней мастерю платье для куклы. Это был рай. Но с началом занятий в школе этот рай превратился в ад. Делая домашнее задание, я любила рассаживать перед собой кукол и вместе с ними готовить уроки. Куклы были у меня слушателями. Мама же решила, что они меня отвлекают от серьёзных занятий, и несколько раз сжигала у меня на глазах их одежду, делая вид, что сжигает самих

Либина А. Чтобы не осталась женщина одинокой  
кукол, Это было для меня невыносимо! У меня на глазах горели самые любимые мои друзья – старые пластмассовые куклы и выдавший виды плюшевый медвежонок. Как я её просила, как умоляла не делать этого! Возникло чувство, что огонь сжигает не их, а меня. Это было гораздо больше побоев и ранило глубже, чем обидные слова.

Алёна: Ты думаешь, мама тебя совсем не любила?

Юлия: Теперь-то я понимаю, что она сама была несчастной и одинокой. В её жизни тоже оказалось мало счастья. С детства ей пришлось много работать. Она была старшей дочерью в многодетной семье, и на ней держался весь дом. Мама сама росла без детства, любви и ласки. Даже школу ей не дали закончить. Думаю, поэтому она так расстраивалась, видя, что у меня не ладится с учёбой в первом классе. Она заставляла меня читать вслух, но очень быстро начинала раздражаться из-за моих ошибок. И снова – крики, побои, слёзы. У меня проблемы с правильной речью так и остались. Став взрослой, я

115

замечала за собой, что боюсь говорить громко и легко сбиваюсь с мысли, если во время разговора на меня обращают внимание. Мне всё кажется, что опять меня будут ругать.

Вера: Да, ты говоришь очень тихо и неразборчиво, "проглатываешь" окончания слов. У тебя слышится какой-то смешок в голосе, как будто ты сама над собой посмеиваешься.

Юлия: Наверное, чтобы этого не сделали за меня другие.

Алёна: Тебе нравилось заниматься в школе, там у тебя появились друзья?

Юлия: Со мной до школы никто не занимался, и я пошла в первый класс, не умея читать и писать. Когда первый раз учительница попросила всех написать или нарисовать кто что умеет, я нарисовала большую букву А и дом:

На прошлом занятии в группе я никак не могла представить, каким Домом я себя ощущаю. Сейчас я вдруг поняла, что нарисованный в детстве домик и есть мой психологический Дом. Только когда мама махнула на меня рукой (что для меня означало: "Оставили наконец меня в покое"), к её удивлению, моя учёба наладилась. К тому же мама в третий раз вышла замуж, и у меня появился отчим, который не позволял меня бить. У меня, наконец, оказался защитник, о котором я мечтала в детстве. Я ему очень благодарна за всё, что он для меня сделал, и именно его считаю родным отцом. Мне всё равно, благодаря кому я появилась на свет, главное – кто помог мне в жизни. Да и мама стала более спокойной, чаще бывала в хорошем настроении, в доме появились интересные гости. Мне приносили подарки, уделяли внимание. Однако в глубине души страх перед другими у меня остался, даже когда я стала взрослой.

Один неверный шаг, или История Веры

Вера: Глядя на тебя, всегда такую веселую и жизнерадостную, я бы никогда не подумала, что у тебя бы-

116

ло такое горькое детство. Мне ты очень нравишься. Наверное, твои муж и сын тебя обожают.

Во время твоего рассказа я вспоминала и свою жизнь. Раньше я думала, что только мне было так тяжело и обидно. Не из-за того, что меня били, – меня никто и пальцем не трогал. Просто до двадцати трёх лет мы с сестрой чувствовали себя маленькими детьми – родители нас за собой чуть ли не за ручку водили. Было так стыдно перед друзьями. Они проводят время в компаниях, влюбляются, вместе отмечают праздники. А мы всё своё свободное время должны были быть с родителями. В выходные и праздники всегда накрывался стол, и родители очень обижались, если мы говорили, что хотели бы куда-то пойти с друзьями.

Только для того, чтобы освободиться от их опеки, я выскочила замуж. Родился ребёнок, но с мужем мы разошлись, потому что он оказался большим любителем выпить. Уже прошло много лет, но, как только я посмотрю на дочь, сразу вспоминаю своего бывшего мужа. Она очень на него похожа, и с возрастом это сходство усиливается. Меня это выводит из себя. Я тоже очень её била в детстве и сейчас раздражаюсь, кричу. Мне казалось, я делаю это потому, что она уроки не хочет учить, а теперь я понимаю, что таким образом вымещала досаду за прошлые ошибки.

Моей дочери, наверное, так же сейчас обидно и больно, как тебе. Но и маму твою я очень хорошо понимаю. Ей, как и мне, пришлось выйти замуж, за нелюбимого человека, потом воспитывать одной ребёнка. Никому до тебя нет дела, ты одна со своим горем. Тут ещё ребёнок капризничает. Каждый раз как бы напоминает: "Ты неудачница!" А ты просто не знаешь, что с ним делать, как воспитывать. Тебя бы кто ещё воспитал. И начинаешь себя "накручивать". Как спичка, зажигаешься от малейшей искры. Я думала, что всё нормализуется, когда вышла второй раз замуж. Мой муж относится к дочери очень хорошо, и они даже как-то соперничают из-за меня друг с другом. Муж обижается, что я долго вожусь с уроками дочери, а она

Либи́на А. Чтобы не осталась женщина одинокой  
считает, что я ей уделяю мало внимания. Я всё бросила ради них, а оказываюсь  
везде не права. Никак не мо-

117

гу освободиться от груза совершённой в прошлом ошибки. Чувствую себя постоянно  
виноватой перед мужем за то, что дочь не его ребёнок. И дочь предаю – она ведь  
остаётся без поддержки. Всё-таки рядом с ней не её родной отец.

Алёна: Дома девочка чувствует себя ненужной и лишней. У тебя, Вера, есть  
муж, маленький сын и дочь. А у неё – никого. Мать бьёт, отец живёт в другом  
месте, отчим, хотя и хороший, но больше занимается своим сыном.

Вера: Получается, я сама во всем виновата, ещё и дочь страдает.

Алёна: Дело не в том, что "ты виновата", а в твоей зависимости от прошлых  
ошибок.

Вера: Недавно произошёл случай, который совершенно выбил меня из колеи.  
Дочь взяла у мужа из стола большую сумму чужих денег и купила на них игрушки,  
конфет, жевательной резинки. Всё это она раздала у себя в классе.

Юлия: Она, как и я в детстве, хотела, наверное, хотя бы для кого-то быть  
хорошей. С помощью подарков она пыталась найти себе друзей.

Марина: Всё время думаю, почему я до сих пор не могу избавиться от своей  
застенчивости. Я уже далеко не подросток, и у меня самой уже подрастает дочь. Но  
как только я вспоминаю некоторые события своего детства и юности, меня душат  
слезы. Мне кажется, что шалаш на песке, в котором живёт моё "Я", каким-то образом  
связан с этими детскими событиями.

Алёна: Вот список отрицательных событий твоей жизни. Давай посмотрим его  
заново, чтобы понять истоки твоих обид и найти способ от них избавиться.  
Шалаш на песке, или История Марины

Я родилась в непонятно как сложившейся семье. Родители поженились в  
спешке перед моим рождением. У отца это была вторая семья. Думаю, мама  
встречалась с ним, когда он ещё был женат. Наверное, для мамы это был последний  
шанс, ведь ей тогда исполнилось тридцать.

118

Алёна: Как ты думаешь, ты была желанным ребёнком?

Марина: Когда я об этом спрашивала, родители говорили: "Да, конечно же,  
мы очень тебя ждали". Но я этого не ощущаю, а в подростковом возрасте думала,  
что я не очень была желанной. Они сами жили кое-как, у них было мало денег и не  
было квартиры. Поэтому до восьми лет я жила у бабушки в деревне. С одной  
стороны, мне нравилось ощущение свободы, которое возникает на природе, а с  
другой – я очень тосковала по родителям.

Алёна: У тебя было ощущение заброшенности? Чувство, что тебя предали?

Марина: Да нет...

Алёна: А почему же ты сейчас плачешь?

Марина: Честно говоря, моё детство очень похоже на этот несчастный шалаш  
на песке. С родителями виделись редко. Прощались после каждой встречи тяжело,  
грустно. А очередных встреч я очень ждала и расстраивалась, когда их не было.  
Детство моё было драматичным – встречи – слезы – расставания – опять слёзы, но  
не трагичным. Ведь у меня был свой дом, сад. Всё крепкое, что есть во мне, – это  
оттуда, из того дома, там мои корни. Настоящие обиды и трагедии начались позже,  
когда мою совместную жизнь с родителями можно было назвать одним словом – ад.

Моя мать тоже всю жизнь обижается на своих родителей. В детстве она  
постоянно чувствовала себя брошенной. В её семье было трое детей, и во время  
войны маму одну отправили к тёте в другой город, а других детей родители взяли с  
собой. Поэтому она думает, что её предали.

Алёна: У тебя опять появились слёзы. Почему? Что ты сейчас вспомнила?

Марина: Когда мне было четырнадцать, я вдруг узнала, что у отца есть  
какая-то другая женщина, кроме моей мамы. Когда и мама всё узнала, она устроила  
с отцом бурное объяснение специально прямо у меня на глазах. Она намеренно  
оставила меня в комнате, чтобы я всё знала и отцу было стыдно. Тогда и начался  
ад – непрекращающиеся скандалы, выяснение отношений с истериками и слезами. На  
всю жизнь запомнилась сцена – рыдающая мать с

119

растрёпанными волосами и её душераздирающий крик: "Я вас освобожу!" – кого?! и  
меня тоже? Освободите от себя?

Проклятья и крики: "Уходи!" – длились больше двух лет. А выяснение  
отношений и того больше – всю последующую их совместную жизнь вплоть до смерти  
отца. Домой я шла с ужасом. У меня было ощущение безысходности и своей  
ненужности. Жизнь мне была не в радость. Хорошо хоть собачка у меня была и  
художественная студия. Я могла изредка сбегать и укрыться в своём мире.

На моё душевное состояние родители обратили внимание, когда у меня уже  
был невроз – психогенная депрессия. И то только потому, что справка о моей  
болезни ускоряла получение квартиры.

Либина А. Чтобы не осталась женщина одинокой

Алёна: Твои слезы сейчас усилились из-за того, что они довели тебя до невроза и ещё при этом использовали? Тебе именно это обидно?

Марина: Да. И ещё потому, что я чувствовала себя очень одиноко. Свидетель, участник их скандалов, я была абсолютно одна. Они не думали о том, как мне больно. Они, наверное, считали меня неживой. Хотя со стороны могло показаться, что они очень обо мне заботились. У меня, например, был учитель английского языка, я ходила в изостудию, мне купили собачку.

Алёна: А в какой ещё форме в семье проявляли к тебе внимание?

Марина: Помню, что меня всё время "доставали" Их интересовало, что я читаю, но всё время оказывалось, что не то. Мне постоянно за что-то попадало. Меня не били, но постоянно мучили нотациями. Поэтому я всё чаще уходила в свой собственный мир, где могла мыслить и действовать по своему усмотрению, более самостоятельно. Потом я уже совсем отделилась от родителей и думала только о своём.

Алёна: Как складывалась твоя жизнь дальше? Какие запомнились переживания?

Марина: Разные. И неудачная первая любовь, и в институт поступила только потому, что куда-то надо было поступать. После первой сессии умер отец. Хотя отношения у нас были неважные, я всегда знала, что папа меня защитит. Это сила.

120

Он большой, внушительный, наденет награды и решит все мои проблемы.

Алёна: Почему тебе хотелось защиты? От кого? Чего тебе не хватало в себе для самостоятельной жизни? Разве ты ничего не умела?

Марина: Казалось бы, всего хватает – я была молодая, неглупая, владела английским языком, неплохо рисовала. И всё равно мне не хватало ощущения защиты. Когда я реву и себя жалею, то в первую очередь думаю: "Какая я беззащитная!" Одним словом – шалаш на песке.

Алёна: Получается, что отец для тебя – символ стабильности?

Марина: Да. Когда я делаю что-то сама, то получается как-то бестолково. Ошибки сплошные. Мне самой не ясно, почему я выбрала образ отца в качестве идеала. Меня ведь постоянно ругали, за что – непонятно: училась я хорошо, в подозрительные компании не ввязывалась. А страх наказания у меня остался. До сих пор вздрагиваю, когда дома ключ в замке поворачивается, – придут и станут ругать. Даже сейчас, когда у меня случается удача, я мысленно демонстрирую её отцу: Вот видишь! А ты говорил, что у меня ничего не получится!" Он считал, что я "фифа", и часто меня так презрительно называл. Наверное, потому мой шалаш стоит на песке, что, как бы я ни старалась, всё время оказывалась плохой.

Алёна: Именно поэтому ты не уверена в своих решениях и хочешь защитить себя от будущих ошибок? Но разве ты сейчас всё та же маленькая девочка, слабая и беззащитная? У тебя действительно не было в жизни никаких самостоятельных успехов? Задавала ли ты себе когда-нибудь эти вопросы?

Марина: Вообще-то всего, чего я достигла в жизни, я добилась сама. Перевелась в медицинский институт и успешно его закончила. Сейчас меня считают хорошим специалистом. Но я очень устаю. Мне везде – и дома, и на работе – приходится брать на себя всю ответственность.

Алёна: Умеешь ли ты подытоживать достигнутые результаты? Поощрять себя? Умеешь принимать помощь от других и разделять с ними ответственность?

121

Марина: Я об этом никогда не задумывалась.

Алёна: К сожалению, подобные истории довольно типичны. Они могут послужить толчком для формирования сценария неудачника. Но это не значит, что ничего нельзя исправить. Как и любой сценарий, его можно переписать заново. И для этого обязательно пытаться прожить всю жизнь сначала. Поняв закономерности своей жизни и простив родителей за причинённые тебе обиды, ты научишься ценить собственные успехи – и заложишь фундамент для постройки своего нового дома. У тебя будет такой дом, какой ты захочешь, а не тот, который достался по наследству.

122

123-124 ПРОПУШЕНЫ!!!

желаемого удовлетворения, что вынуждает изводить себя чрезмерными требованиями. Появляется навязчивое стремление работать всё больше и больше. Таком человек похож на мяч, проколотый во многих местах. Любые попытки его надуть не приводят к успеху.

"Лучше я вообще ничего не буду делать, потому что вы всё равно скажете, что я плохая"

Эту фразу часто произносят те, кто в детстве испытывал на себе чрезмерное давление родительского контроля.

Ирина: В детстве отец постоянно меня контролировал. Он не позволял мне общаться со сверстниками. И я должна была всегда беспрекословно следовать его указаниям.



Либина А. Чтобы не осталась женщина одинокой

Алёна: Жёсткий контроль со стороны всегда подавляет волю, а значит и веру в собственные возможности. Это приводит к тому, что желание добиваться чего-либо постепенно исчезает.

"Я буду активно сопротивляться вашему авторитету"

Смешнее давление очень часто вызывает не меньшее внутреннее сопротивление, которое превращается со временем в привычку протестовать даже собственным интересам, особенно, если их одобряет авторитетная персона.

"Если вы говорите, что я плохая, то я всеми силами постараюсь оправдать ваши ожидания"

Именно по этому сценарию строится жизнь мальчиков и девочек – "наоборот". Давно потеряв надежду на одобрение своих поступков, они добиваются внимания окружающих, показывая свою нехорошость. В конце концов они становятся нигилистами, которых радует то, что у других вызывает отвращение.

125

"Я не понимаю критериев, по которым вы меня оцениваете"

Этот сценарий заставляет чувствовать себя в растерянности. Он является следствием сочетания в воспитании ребёнка крайних мер – кнута и пряника. Причём в этом случае наказание кнутом или поощрение пряником не соответствуют реальным поступкам ребёнка, а зависят, скорее, от настроения родителей.

Юлия: Наверное, это и есть мой сценарий. Любое внимание ко мне вызывает у меня внутреннюю дрожь. Я до сих пор не научилась различать, что означает интерес ко мне – желание сделать комплимент или замечание.

"Я обязана быть самой хорошей, так как все этого от меня ожидают"

Такая установка сопровождается огромными затратами энергии на поиск доказательств своего превосходства. Слишком большое внимание при этом уделяется мнению окружающих, поскольку только они могут оценить степень успеха. Поэтому, стоит лишь соседской девчонке критически отозваться о вашем последнем достижении, как радостное ощущение победы мгновенно превращается в мучительное чувство неудовлетворённости.

Анна: Мой папа по натуре романтик. Он сам – выдающаяся личность и на детей тоже возлагал большие надежды. Поскольку я в семье была старшей, то весь груз родительских ожиданий лег на мои плечи. В школе я была вундеркиндом, отличалась своими способностями от других. Я действительно легко справлялась со школьными заданиями, но когда требовалось постоять за честь школы – участвовать во всевозможных олимпиадах и конкурсах, – меня охватывала невообразимая паника. В буквальном смысле слова я заболела ещё за месяц до начала состязаний.

Алёна: У многих из нас с детства сформирован синдром, который А.Вязьмишев назвал синдромом "ООН": обути, одеть, накормить. Вы убедились, ка-

126

кое сильное влияние может оказывать негативный сценарий на нашу жизнь?

Нелли: Что мы можем сделать для того, чтобы не передать его своим собственным детям?

Родители и дети

Русский педагог, врач, специалист по изучению детского характера П.Ф.Лесгафт выделил шесть позиций родителей, оказывающих влияние на поведение ребёнка.

1. Если родители не обращают внимания на детей, унижают их, игнорируют их потребности и интересы, не считаются с ними, не прикладывают ни малейших усилий к их воспитанию и обучению, то в таких семьях дети вырастают лицемерными или лживыми, у них часто наблюдаются проблемы, связанные с обучением и развитием.

2. Когда родители постоянно восхищаются своими детьми, считая их образцом совершенства, дети вырастают эгоистичными и поверхностными. Эта позиция чрезмерного восхищения может сформировать у ребёнка необоснованную самоуверенность при полном отсутствии самобытности.

3. В тех семьях, где царят покой и счастье, где отношения между родителями гармоничны и строятся на основе искренней любви и уважения, дети, достигнув зрелости, отличаются добросердечием и глубиной мышления. Они постоянно стремятся к учению, к овладению новыми знаниями.

4. Когда родители постоянно недовольны ребёнком, критикуют и порицают его, считают во всём виноватым – ребёнок в ответ начинает поступать "наоборот", проявлять непослушание. В глубине его сердца всегда живут гнев и обида – он растёт раздражительным и эмоционально неустойчивым.

5. Если родители чрезмерно балуют и оберегают ребёнка, удовлетворяют каждую прихоть, обращаются как с младенцем, не считаясь с реаль-

127

ным возрастом, – тем самым они препятствуют развитию самостоятельности, ограничивают его умственную и физическую активность. В результате дети растут ленивыми, социально незрелыми, неспособными взглянуть в лицо реальной жизни.

6. Если финансовые трудности не влияют на позицию родителей по отношению к

Либина А. Чтобы не осталась женщина одинокой детям, на проявление их любви – дети вырастают трудолюбивыми, эмоционально спокойными. Но когда низкий уровень жизни отражается на семейном климате, из дома уходят любовь и родительская доброта – дети чувствуют себя несчастными, заброшенными, на будущее смотрят пессимистически, их не покидает чувство разочарования и горя.

Психологическое развитие детей, их становление, способ поведения и установка на мир – всё это базируется во многом на семейных отношениях. Иллюзии "Я", или феномен неудачника

"...Одна из причин, по которой большинство людей терпят неудачу в своей жизни, заключается в том, что они не отдают себе отчёта, в какой момент они ещё способны действовать в соответствии со своим разумом. Они осознают ситуацию только тогда, когда уже слишком поздно принимать решение".  
Эрих Фромм.

Когда мы вовремя не решаем свои проблемы, то они не исчезают, а продолжают оставаться с нами, становясь частью нашего "Я". При адекватной самооценке человек находит, как правило, выход из сложной ситуации. Неадекватная оценка своих возможностей при столкновении со сложными ситуациями приводит не к поиску выхода, а к проявлению в поведении защитных реакций. Главное, что отличает комплексы от адаптивного поведения, – это уход от решения самой проблемы, желание забраться подальше в мир иллюзий и несуществующей

128

щей реальности. Вместо того чтобы предпринимать реальные шаги, человек выбирает уход – всё равно куда, это уже дело вкуса. Прячась от себя, человек в конце концов превращается в "голика" – засыхающее дерево с голыми ветвями, без листьев, цветов и, разумеется, плодов.

Работоголики, карьероголики, техноголики

Всех их объединяет схожая форма защиты от реальности – уход в себя. Сделать это гораздо проще, чем кажется. Вот уж действительно, самый короткий из всех возможных "путь к себе". Неудивительно, что его находят первыми глубоко обидчивые и чувствительные натуры. Те, кто больше всего на свете боится выглядеть неловким и проявить свою некомпетентность. Они очень близко к сердцу принимают то, чем занимаются, любую критику, относящуюся даже не к ним, а к тому, что они делают. Малейшее замечание заставляет их каждый раз настораживаться и сомневаться в собственной компетентности или выбирать путь развития авторитарной личности, защищённой бронёй высокомерия от чужих мнений и оценок. Они надеются на то, что с высоты авторитета не услышат критики. Правда, тогда можно вообще ничего не услышать.

Именно "эго-голики" склонны уходить от реальной жизни. Например, углубляясь в мир безмолвной техники, не дающей оценок. Общение с людьми заменяется диалогом с компьютером. Защищаясь от потенциальных соперников, они создают вокруг себя вакуум, в котором отсутствуют объективные мнения, а существует только собственная оценка как единственно верная и неспособная поранить самолюбие.

Вера: Так что же, каждый человек, который работает на компьютере или является специалистом в области техники, прячется таким образом от своих комплексов?

Алёна: Разумеется нет. Имеются в виду любые крайности. Когда профессия становится самоцелью, а не средством воплощения своей личности. Такие люди, попав в зависимость от ими же со-

129

зданной искусственной среды, становятся "техноголиками". Актуальность проблемы "техноголизма" осознали сейчас очень многие. Этой теме посвящены сюжеты фантастических книг и фильмов, в которых роботы берут власть над создателями. Идео-голики

Уход в иллюзорную реальность – этот способ защиты выбирают люди с неустойчивой самооценкой, неспособные принимать решения и занимающие пассивную позицию в жизни. Они ожидают ангела-хранителя, который спасёт и освободит от тягостной ситуации каким-то магическим образом без усилий с их стороны. Собственная пассивность неспособность самостоятельно активизироваться приводят к тому, что воля атрофируется и любое усилие без толчка извне представляется невозможным. Чувствуя это, "иллюзионисты" неосознанно ищут или создают такую напряжённую ситуацию, которая вынудит их действовать. Они даже могут взять на себя роль ангела-мстителя или страдающего ангела, но никак не создателя своей жизни.

Несуществующую реальность они создают и с помощью различных стимуляторов: алкоголя, наркотиков, лекарств, сигарет, азартных игр. В этом им помогают иногда "заботливые" близкие, пичкая таблетками, путая безынициативность и безволие с заболеванием и тем самым подтверждая неспособность к самостоятельному волевому усилию без принуждения. "Идео-голики" выделяются стремлением идти более лёгким

Либина А. Чтобы не осталась женщина одинокой  
испытанным путём, особенно если можно спрятаться за уже признанный другими  
авторитет.

"кто такой ипохондрик?"

"Это человек, который чувствует себя хорошо, когда ему плохо."

Народный фольклор

Рита: Чем отличается ипохондрик от мнимого больного?

130

Алёна: Мнимый больной – это тот, кто, не желая работать, скажет начальнику, что у него болит голова, а сам полученный выходной потратит на собственное удовольствие. Ипохондрик же, сказав, что болит голова, на самом деле добьётся того, что она у него заболит. Но потом, мучаясь угрызениями совести, всё-таки вернётся на работу, чтобы доделать её, но уже с больной головой. Он будет считать себя жертвой обстоятельств, хотя создал их себе сам.

Мнимый больной часто тоже попадает в ловушку собственной пассивности. Например, чувствуя, что не может справиться с обстоятельствами, ситуацией или заданием, ищет способ устраниваться раньше, чем возникнет конфликт, придумывает себе болезнь, и в результате действительно заболевает. Нельзя сказать, что он предумышленно решает заболеть, часто это происходит неосознанно, но болезнь в любой момент может взять над ним верх. Тогда, попав в зависимость от неё, он заболевает по-настоящему. А отсюда всего один шаг до ипохондрии. Вы, наверное, догадались, что ипохондрики – это те, кто не может взять на себя ответственность, боится поставить перед собой реальные цели.

"Опекуны"

Уход в заботы о других выбирают те, для кого чужие проблемы представляются более существенными, чем свои собственные. Чаще всего их пленниками становятся близкие, родственники, знакомые, которые якобы действительно нуждаются в их помощи. Однако может не повезти и близкие сами захотят устраивать свою жизнь. К тому же не у всех есть наготове проблемы, действительно требующие "помощи". Естественно, это вынуждает "опекунов" помогать другим создавать проблемы, чтобы уже совместно их преодолевать. Так, заботливый супруг своей гиперзаботой и сверхопекой, беря на себя решение всех проблем, уничтожает способность другого к самостоятельным усилиям. С помощью «опекуна» вы легко создадите себе любой из вышеперечисленных комплексов. На работе такой заботливый коллега вольно или невольно сплетёт сеть

131

интриг, создавая конфликтную, проблемную ситуацию, в разрешении которой он с огромной радостью примет участие. А окружающие смогут оценить его альтруизм, бескорыстную заботу о судьбе пострадавших.

Вера: В чём проблема самих опекунов?

Алёна: Убедив себя в том, что проблемы других являются более важными, чем свои собственные, "опекуны" со временем распространяют принцип самообесценивания и на все другие стороны своего существования. Шаг за шагом они снижают до нуля значимость собственной жизни, даже не отдавая себе в этом отчёта. Естественно, прибегающие к такой стратегии не ощущают своей ценности в реальных отношениях и готовы на всё, чтобы создать себе искусственный авторитет, стать значимым человеком любой ценой.

Процесс ради процесса

Уход в бурную деятельность характерен для тех, кто говорит себе: "я должен уметь всё". Их отличает неспособность довести до конца начатое. За счёт расширения огромного числа контактов они, как челноки, перемещаются от одного человека к другому начиная одновременно несколько дел и ни одно не доводя до конца. Внешние критерии – участие в каком-либо деле – являются для них более существенными, чем любой конкретный результат. В очередном процессе они спасаются от того, чтобы не расплачиваться за предыдущие "достижения". Их мнения и взгляды находятся в зависимости то от одного человека, то от другого.

Встречаясь с такими людьми, не стоит принимать стремление к разнообразию за умение создавать это разнообразие и наполнять его содержанием или хотя бы своим присутствием. Отсутствие результатов деятельности и несовпадение достигнутого с намеченными целями доводит их до отчаяния. Количеством они пытаются компенсировать качество. Со временем "процессоголики" начинают испытывать усиливающееся чувство тревоги. Чтобы заглушить его, они становятся ещё более общи-

132

тельными и разговорчивыми. Так может продолжаться до тех пор, пока не наступит полное истощение сил, израсходованных впустую.

Уход в идеальное будущее

становится реальностью для тех, кто попадает в ловушку магического слова "когда". Они говорят: "Я начну действовать, когда для этого будут идеальные условия" или "когда меня смогут должным образом оценить", "когда я смогу сделать

Либина А. Чтобы не осталась женщина одинокой  
это в совершенстве"...

Любое начало вызывает у них панику – ведь сразу редко что получается совершенным. Они забывают второе "золотое правило начала": отрицательный результат – это тоже результат. И хотят, минуя весь трудный процесс, сразу из начала как по волшебству попасть в конец. Не добываясь желаемого, они прекращают со временем предпринимать какие-либо попытки. Таков удел сверхстарательных людей, застревающих на первом шаге. Основная их проблема заключается в неумении отличить значимое от незначимого и выделить из процесса отдельные этапы. Они не умеют и не хотят ждать, тратить силы на несущественные, по их мнению, мелочи. Так что терпеливыми и усидчивыми их не назовёшь. Такая стратегия в конце концов приводит к тому, что "футуроголики", уходя от настоящего, могут работать только под руководством авторитета, добровольно выбирая себе подчинённое положение. Уход в накопительство

Чем коллекционер отличается от накопителя? В первую очередь, тем, что у него есть конкретная цель, основанная на поиске общего интереса с такими же коллекционерами. Накопитель полностью поглощен приумножением своих богатств, что вполне заменяет ему общение с людьми. Более того, присутствие кого-либо очень нежелательно. Часто это становится уделом робких и застенчивых

133

людей, у которых не сформирован навык общения с внешним миром. Вместо того чтобы следовать правилу: "Где потерял, там и ищи", они, наоборот, не изменяя себя, пытаются трансформировать реальность, насыщая её выдуманными ценностями.

Комплексы легко заменяются один на другой. Многие принимают такую смену комплексов за избавление от них. Так же поступает улитка, которая, сбросив одну ракушку, быстро пытается найти или изготовить другую. Увидеть всё так, как есть на самом деле, гораздо сложнее. Проще бывает построить собственный мир из фантазий и грез. Реальность в этом мире искажена – протянутая рука помощи видится с рапирой, а шаг навстречу расценивается как желание поставить подножку. Ловушки на пути к себе

Иногда человек, чтобы не работать над собой, выдумывает себе разные схемы, с минимальными затратами приспособляясь к любой ситуации, дающей ощущение безопасности и комфорта. Существуют две разновидности такого поведения.

Первая отличается тем, что её сторонники создают себе "кокон" из привычных, не угрожающих комфорту условий. Это состояние достигается за счёт сокращения контактов, связей с внешним миром и... минимизации собственного развития.

Вторые, наоборот, ищут разнообразных контактов, но только с одной целью: найти готовые условия. Эти любители погреться у чужого огня перекладывают свои проблемы на других, вовлекая их в орбиту собственных неприятностей.

Даша: Чем так опасны рассмотренные нами "уходы"?

Алёна: Рассогласование между потребностями и возможностью их осуществления блокирует энергию. Возникают провалы в поведении, неосуществленные желания направляют вспять свою энергию разрушающую проводящие пути в нервной системе. Нейронные мосты рушатся от перегрузки, сознание взрывает само себя. Возникает психоз, нарушается адекватное восприятие себя и окружаю-

134

щего мира. Невротик, психопат ведет нескончаемый диалог с нереализованной, подавленной частью своего "Я". Но и в таких тяжелых случаях человек стремится понять себя. Часто в поисках причин, объясняющих его поведение, он обращается к любой информации, которая поможет ему разрешить тяжесть двойного существования. Сигналы неудачника

– Тетя, почему ты не выходишь замуж?

– Никто меня не берёт, деточка.

– А ты уже у всех спрашивала?

У неудачников, как и у любой другой личности, есть свои сигналы, по которым их можно легко отличить от всех остальных.

Если человек не верит в себя, он всегда ищет, на что опереться. Опорой могут оказаться суеверия, слухи, политические догмы, родительские сценарии, чужие мнения.

Рита: Я хотела бы рассказать о встрече с женщиной-экстрасенсом. По природе она очень хорошая актриса и может (в значительной мере!) убеждать других в своей силе и магических способностях. Я знаю случай, когда ей удалось внушить жене, что её муж с ней расходится, только потому, что их "сглазили". Целый месяц несчастная женщина тайком принимала какие-то капли, вместо того чтобы решать вместе с супругом их общие проблемы. В результате семья распалась. И таких случаев я знаю очень много. Но многие другие отчаявшиеся люди по-прежнему почему-то ей доверяют. Не пойму, отчего так происходит?

Алёна: Сколько ни окружай заболевшее дерево оградой, это ему не поможет – оно всё равно пропадёт, так как болезнь остаётся внутри него. Когда вы

Либина А. Чтобы не осталась женщина одинокой  
обращаетесь, например, к психологу, его задача – помочь вам самому увидеть свои  
проблемы и выход из тупика. При этом никто не обещает вам, что проблемы решатся  
сами собой, без вашего участия. Наоборот, вам предлагаются только варианты, но  
ре-  
135

шение всегда остаётся за вами. А экстрасенс стремится опутать вас зависимостью,  
чтобы вы ещё больше нуждались в нём. Становясь зависимым, человек теряет  
объективность и его внесознательное становится открытым для любого непрошеного  
гостя.

Умеете ли вы принимать помощь?

Алёна: По тому, как мы реагируем на желание других помочь нам, можно  
много сказать о нашем характере. Возьмём простую ситуацию: вы споткнулись о  
камень на улице и, к сожалению, упали. Незнакомый человек подходит, желая вам  
помочь, и спрашивает: "Вы не ушиблись?" Что вы ему ответите?

Зоя: Разве вы сами не видите? Конечно, ушиблась.

Прохожий (в роли которого выступает Нелли): Вам помочь?

Зоя: Не маленькая, сама справлюсь.

Алёна: Как Зоя относится к вниманию, которое проявили по отношению к ней?  
Умеет ли она его принять?

Ольга: Такое ощущение, что она боится внимания направленного к ней, и  
агрессивно отгораживает от него.

Алёна: Какой стиль больше всего характеризует Зою – обвинение себя,  
обвинение других или обвинение обстоятельств? Кто оказался виноват в том что Зоя  
упала?

Вера: По-моему, она обвиняет участливого прохожего в том, что сама же  
споткнулась о камень.

Алёна: Иными словами, её позиция заключается следующем: "я обвиняю всех  
вокруг за то, что упала". Видя такое поведение, хочется ли кому-нибудь из вас ей  
помочь?

Ольга: Вообще-то не очень. Поскольку вместо благодарности окажешься ещё и  
виноватым. Это похоже на агрессивный футбол – "поскольку мне больно, то пусть  
будет больно и другому". Такая безобидная ситуация может легко превратиться в  
конфликт.

Алёна: А теперь пусть Марина сыграет роль пострадавшей.

136

Прохожий (обращаясь к "упавшей" Марине): Могу я вам чем-нибудь помочь?

Марина: Не надо, я сама виновата. Со мной вечно что-нибудь случается, не  
обращайте внимания.

Юлия: Мне кажется, что реакция Марины – это типичное обвинение себя. Я  
очень часто так же реагирую на помощь – начинаю оправдываться и ругать себя. Так  
что окружающим даже становится неловко. Вместо того чтобы поблагодарить их, я  
всё внимание концентрирую на себе. Конечно, со стороны это выглядит глупо –  
человек предложил тебе помощь, а ты оправдываешься перед ним.  
"У меня все хуже, чем у других"

Один из самых излюблённых приёмов неудачников – сравнивать себя с другими  
не в свою пользу. Этим они отбирают у себя возможность радоваться собственным  
достижениям, жить полноценной жизнью. Так или иначе мы все оцениваем себя через  
других. Другое дело, что дает нам сопоставление – боль и отчаяние от своей  
незадачливости или видение собственных перспектив.

Жизнь во сне, или история Зои

Зоя: Моя проблема заключается в том, что мне ничего не нравится. А вот  
моя сестра с детства всегда чем-то увлекалась. Рисовала, коллекционировала, пела  
– то есть была постоянно чем-то занята. А мне ничего не интересно, даже не знаю,  
чем бы я хотела заниматься. Сестра же моя совершенно иная.

Алёна: Но ведь и жизнь у неё совершенно другая. Твоя задача – найти, что  
именно ты любишь делать. Ты же спешишь перевести разговор на то, что не любишь  
делать. Пробовала ли ты увлечься по-настоящему чем-нибудь конкретно? Для начала,  
например, можно составить список из десяти занятий, которые тебя могли бы  
заинтересовать.

Зоя: Всё равно у неё и в жизни всё складывается не так, как у меня, –  
замуж вышла удачно, умеет за се-

137

бя постоять, всегда добивается своей цели. На меня же проблемы сыплются со всех  
сторон: никак не налаживаются отношения с мужем, свекровь ко мне плохо относится,  
квартиры у нас нет. Чувствую, что потеряла себя и не могу найти, живу как во  
сне.

Алёна: Ощущение сна чаще всего возникает у тех, кто живёт не своей  
жизнью. Может быть, так происходит и с тобой? Твоя жизнь уходит от тебя, как  
песок сквозь пальцы. Но в цепи проблем всегда найдётся слабое звено, ухватившись

Либи́на А. Чтобы не осталась женщина одинокой за которое можно эту цепь разорвать. Постепенно всё встанет на свои места.

Очень легко попасть в плен суженного сознания, когда не видишь выхода из ситуации. Если сама не будешь ограничивать поле сознания фразами типа: "Я не могу" или "Ничего из этого не получится", то твое видение расширится и ты сможешь посмотреть на ситуацию со стороны.

Зоя: И тогда у меня появится интерес к жизни?

Алёна: Пока ты не начнешь чем-то заниматься, тебе не станет интересно. Или ты ждешь, когда у тебя интерес сам по себе появится? Ты хочешь, чтобы всё появилось как по волшебству, без малейших усилий с твоей стороны.

Зоя: Да, я хочу, чтобы все возникало естественно.

Алёна: Так бывает только в сказке. На пустом месте ничего не возникает само по себе. Первый шаг навстречу своей Судьбе всегда останется за тобой. Возникший интерес не обязательно станет главным делом в твоей жизни. Зато поможет выбрать направление.

Скажи Зоя, а каким деревцем ты себя представляла во время упражнений на воображение?

Зоя: Мне казалось, что я полусохшее дерево почти без ветвей и с увядшими листьями. Я – заболевшее дерево.

Алёна: Что в твоём дереве повреждено?

Зоя: Мне кажется, корни. Да и ствол весь почти болен.

Алёна: И тебе обидно, что рядом растут красивые деревья, здоровые, с яркой зелёной листвой, украшенной цветами. Верно?

Зоя: Да, это так.

138

Алёна: В образе полусохшего дерева предстало твоё сокровенное "я". Именно эта часть твоей личности так нуждается в "лечении" и поддержке. Однако, кроме тебя самой, никто тебе не сможет помочь. Ты видишь вокруг только цветущие деревья и не хочешь думать о том, что хозяин ухаживает за ними каждый день. Вместо того чтобы понять, отчего деревья других выглядят такими красивыми, ты требуешь, чтобы кто-нибудь ухаживал за твоим деревом. Хозяин не может так поступать, потому что его дерево тогда засохнет без ухода. Каждый заботится о своём дереве жизни, чтобы не отнимать жизнь у других.

При этом часто случается так, что рядом с засыхающим без ухода деревом появляется молодой саженец. Он растёт как бы сам по себе, имея преимущество в молодости, со временем у него появляются цветы и плоды. Тогда тебе может показаться, что это – твои плоды. На самом деле это не так. Ты не имеешь на них права.

Представь себе, что ты обратилась к дантисту и он обязательно поможет тебе, вылечит больной зуб. Однако дантист не обязан потратить свою жизнь на то, чтобы каждый день, утром и вечером, чистить тебе зубы.

Ты же хочешь, чтобы другие – твои близкие, подруги, психолог или кто-нибудь ещё – потратили свою жизнь на то, чтобы поливать твоё усохшее дерево. Давать готовые рецепты и "чистить за тебя зубы", быть для тебя нянькой или идеалом, образцом для подражания. Не слишком ли многого ты требуешь от других? формирование целостного "я"

"Надо же человеку о чём-то говорить, упражнять голосовые связки, чтобы они хорошо работали, когда придётся сказать что-то действительно важное". Курт Воннегут.

Этапы формирования личности описаны многими психологами, но одной из наиболее распростра-

139

нённых является концепция Эрика Эриксона, основные положения которой использовались при обсуждении этого занятия.

Доверие против недоверие к окружающим

Начальный этап охватывает период первого года жизни ребёнка. В течение этого времени ребёнок полностью зависит от других, обеспечивающих его надёжность и комфорт. Разумеется, стопроцентная ответственность за жизнь ребёнка лежит на родителях.

Автономность против сомнений

Во время второго этапа, когда ребёнок приближается к двух-трёхлетнему возрасту, у него всё больше и больше формируется способность видеть разницу между собой и окружающим миром, другими людьми. Он понимает, что уже сам способен что-то изменить в доступной ему части окружающего мира. В первых фразах: "дай! Не хочу это, хочу то! Я сама!" – проявляется счастье ребёнка от понимания собственной автономии, умения выбрать из нескольких вариантов нужный. В этом возрасте дети часто проявляют упрямство – и это не страшно, поскольку именно сейчас закладываются основы здорового и независимого "я", самостоятельности. Родителям необходимо с любовью и тактом лишь ограничить масштабы направленного поиска двух-трёхлеток, пока ещё нуждающихся в

Либина А. Чтобы не осталась женщина одинокой  
родительском руководстве.  
Инициатива против чувства вины

В течение третьего этапа, продолжающегося от 3 до 5 лет, горизонты мировосприятия у ребёнка расширяются, выходят за рамки дома и семьи. Происходит знакомства с другими детьми и взрослыми. Эриксон описывает этот этап как период постепенного осознания малышом своего "я", обладающего определённым набором качеств, когда личностном

140

сохраняет стабильность во времени: "Я девочка, я умненькая! Я мамина дочка! Хочу быть взрослой". В этом возрасте происходит осознание своего пола. Ребёнок обнаруживает разницу между мужчиной и женщиной. Это проявляется во фразах: "Девочки должны надевать платья! У мальчиков не бывает косичек!"

В этом же возрасте начинают закладываться и негативные стереотипы самовосприятия: "Я очень худая! Я плохая! На меня все сердятся! Я всем мешаю!" В своём окружении, прежде всего в родителях, ребёнок видит себя как в зеркале, подражая поведению и взаимоотношениям взрослых.

Дошкольный возраст Эриксон характеризует как увеличение ответственности ребёнка за свои поступки, осознание собственных возможностей и укрепление чувства удовольствия от возможности проявить инициативу. Это формирует уверенность ребёнка в себе. Родителям опасно усиливать в детях чувство вины сверх меры тем более без необходимости. Так происходит, когда взрослые, не поощряя успехи ребёнка, только наказывают его за допущенные ошибки. Тем самым они развивают у него чувство вины, пользуясь им для манипуляции, в целях контроля поведения своего ребёнка.

На этом этапе важно дать детям понимание, что ошибки случаются со всеми. В ситуации с неприятными последствиями родители показывают, что уверены в том, что их ребёнок не хотел никому причинить боли и вреда. Ожидания и надежды родителей играют огромную роль в жизни детей именно в этот период, пока детский ум ещё недостаточно сформирован для независимых суждений. Когда же родители возлагают на него или неё чрезмерно высокие требования, ребёнок начинает чувствовать себя неудачником, если его поведение не отвечает родительским ожиданиям. Ему и в голову не приходит усомниться в высоких целях, которые ставят перед ним самые могущественные в мире люди – родители. Самое важное для детей – ощущение своей хорошеи и не в чём-то одном, а во всей своей целостности.

141

Старательность против неполноценности

На четвёртой стадии, с 6 до 12 лет, формируются детали будущего здания собственного "я", которое подвергнется тщательному анализу и возможной перестройке на следующих этапах, в частности в подростковый переломный период, обозначаемый "кризисом пересадки корней" на дальнейшее отношение к окружающим. Большое влияние оказывает первый опыт погружения в компанию сверстников, когда ежесекундно происходит сравнение между остальными и собой. Кроме того, дети начинают осваивать правила поведения и ценности, которые одобряются обществом. Неодобрение сверстниками таких попыток может вызвать настоящий "культурный шок". Поэтому так важно, чтобы первые пробы в социальной адаптации происходили в среде с однородными ценностями. Основная задача родителей – передать и помочь сохранить ребёнку самое дорогое наследство: ощущение своей "хорошеи".

Идентификация против спутанности ролей

Пятый этап охватывает подростковый период с 13 до 17 лет и является наиболее бурным временем для многих формирующихся личностей. На переходе между детством и взрослостью подростки сталкиваются с уникальными проблемами. Они отделяются от родителей если не "пространственно", то по крайней мере психологически. Именно сейчас подростки начинают отчётливо ощущать груз ответственности за свою жизнь. Дата совершеннолетия означает: «Ты стал совершенно самостоятельным, чтобы взять на себя стопроцентную ответственность за свою Судьбу. У тебя уже достаточно сил чтобы строить свой Дом по собственным чертежам».

Следующие три периода – юность – "мера близости против изоляции", ранняя зрелость – "интерес к развитию против застоя" и поздняя зрелость – "целостность жизни против отчаяния перед судьбой" характеризуют способность взрослого человека ис-

142

пользовать свои возможности для создания оптимального стиля жизни.

Марина: Теперь я понимаю, что всё зависит не только от унаследованного неудачного сценария, но и от моего собственного желания самой отвечать за свою жизнь. Наверное, поэтому самым болезненным является кризис "пересадки корней", когда своё дерево жизни необходимо пересадить в новую почву. Притча о засыхающем деревце

Молодая яблонька, даже не испытав радости первого цветения, увядала. Она

Либи́на А. Чтобы не осталась женщина одинокой с грустью и обидой смотрела на соседние деревья, которые радовали всех своей богатой зелёной листвой, душистыми цветами и появившимися кое-где плодами. "Почему я не такая, как все? – думала увядающая яблоня. – Почему другие могут радовать всех своей красотой, а я засыхаю?"

Но вот пришёл Садовник и увидел, что молодая яблонька совершенно не видит Солнца. Оказывается, она всё ещё сплетена корнями с растущей рядом размашистой родительской яблоней. И она до сих пор находится в её Тени.

Садовник аккуратно отделил корни молодого дерева от взрослой яблони и пересадил в новую почву, на богатую солнцем поляну. Полил деревце свежей водой, и через несколько дней яблонька ожила. На ней начали появляться новые побеги, зазеленели молодые листочки, и вскоре на ветвях появились огромные ароматные цветы. Но это ещё не всё.

Если Садовник не будет поливать своё деревце и дальше, то оно снова может засохнуть и сгореть под яркими и часто беспощадными лучами Солнца. Когда яблонька присмотрелась к своим соседям, то оказалось, что их Хозяева целыми днями ухаживают за своими деревьями – носят воду, оберегают от болезней и убирают лишние засохшие ветки. Именно поэтому деревья в саду буйно цвели и давали сочные, вкусные плоды. Из-за Тени, окружающей её раньше со всех сторон, яблонька не могла этого увидеть. А что могло бы с ней случиться, если бы её

143

вовремя не пересадили и не начали за ней ухаживать? Конечно, она бы засохла, а её Садовник считал бы себя неудачником, обидевшись на весь мир. Хорошо, что он вовремя понял, что обидами делу не помочь. И что конкретные решения могут спасти многие усыхающие яблони.

В ожидании вдохновения

Неудачник блокирует любые попытки со своей стороны найти выход из тупика, куда он сам себя же и загнал. Неудачник – своего рода искусство сопротивления жизни. Это ещё и особый тип человека, только не биологический, а психологический. Он воспринимает мир по-своему, по-другому оценивает факты. Когда его всё же кто-то подводит к выходу, он тут же обижается – помощь для него означает подтверждение своей несостоятельности. Лучшая эмоция, которую он позволяет себе в отношении других, – это жалость или обида. Радость преодоления страха одиночества, объединения с людьми, миром Вселенной: "Я не один" – ему недоступна. Это роднит его с трусом. Так же как и трус, он боится взять ответственность за ошибки и всё время ищет виновных в своей серой и никчёмной жизни. Неудачников легко распознать по фразам, начинающимся со слов: "Виноваты..."

...родители – недостаточно дали любви, ласки. Не обеспечили меня материально для будущей жизни".

...обстоятельства – так случилось, что обстоятельства против меня".

...страна – не повезло, не в той стране родился".

...другие люди – никто меня не любит. Нет достойных моей любви, поэтому я никого не могу полюбить".

...те, кто добился успеха, – своими достижениями они специально показывают мне, что я ни на что не гожусь".

...все активные люди – они намекают мне на то что есть более интересная и увлекательная жизнь чем моя".

144

Такой человек обречён, как и любой трус, на весьма жалкое существование, омрачённое нарастающими внутренними противоречиями.

Противоречивые чувства всегда вызывают напряжение. Конечно, сказывается влияние и детского опыта: огромное желание, чтобы тебя приняли, и отчаянный страх, что не примут. Но и погода тоже, по мнению многих, виновата в их не счастьях.

Погода и депрессия: есть ли связь между этими явлениями?

Пятилетний малыш спрашивает маму:

– Ты говорила, что бывают тучные люди.

А облачные бывают?

Наблюдения психологов университета в Мангейме (ФРГ) выявили неожиданную закономерность. Люди, страдающие депрессивными заболеваниями, наиболее остро чувствуют неудовлетворенность жизнью при ясной и солнечной погоде. Но стоит только небу покрыться тучами или начаться дождю – их самочувствие значительно улучшается.

Человек с "неудачно сложившейся судьбой" считает, что окружающий его мир грязен и опасен. Но переживать своё отношение к миру в себе – недостаточно. Поэтому неудачник пытается внушить эту мысль о порочности всех и вся тем окружающим, которые оказались возле него.

Между оптимизмом и пессимизмом

Непонимание причин, мешающих принятию правильных решений, часто кроется в



Либи́на А. Чтобы не осталась женщина одинокой наших установках даже по отношению к болезни. Оказывается, подавленное настроение и чувство безнадежности нередко предшествуют раку, а враждебность и агрессивность – сердечным заболеваниям.

Вероятность развития рака или сердечного заболевания можно обнаружить своевременно, если

145

проанализировать особенности личности пациента. Тогда с помощью психотерапии можно поставить барьер перед болезнью. На основе этих наблюдений американские исследователи разработали специальную анкету с целью обнаружить потенциальные жертвы. Те же учёные утверждают, что с помощью психотерапии риск можно уменьшить. Так, например, сорок пять человек из пятидесяти, признанных предрасположенными к раку, были живы спустя тринадцать лет, в то время как среди не лечившихся у психотерапевтов соотношение было иным – девятнадцать из пятидесяти.

Я сама создаю себе проблемы

Галина: А если я сама себя "накручиваю"? Создаю себе проблемы на пустом месте и до того себя довожу, что потом ничего не могу делать. Сажу целыми днями у телевизора и вяжу. Алёна: Временами у всех бывают такие периоды, когда руки опускаются. Никакой опасности нет, если это временное состояние, когда мы избавляемся от накопившейся усталости и негативных эмоций "ничегонеделанием". Но затягивать такое состояние опасно. Если свернуться калачиком и укрыться одеялом, сделать вид, что проблем не существует, то уже через месяц можно превратиться в невротика. Нельзя освободиться сразу от всех проблем. У вас уже есть некоторый опыт совладения, и вы знаете, что любая ситуация преодолима. Неудачи берут верх, когда человек, оказавшись даже не в очень сложной ситуации, паникует. Имея же опыт совладения с небольшими трудностями, ему легче справиться с более сложными. Проблемы – это закономерные явления нашей жизни, которая без них часто становится однообразной.

Ольга: Но бывает и так, что от тебя ничего не зависит или ты не видишь нужного направления. А окружающие тебя не понимают и не хотят понять или дают советы, как сторонние наблюдатели. Хотя в некоторых ситуациях нужно сразу действовать и даже конфликтовать с кем-то.

146

Алёна: Не все проблемы решаю "полюбовно", они вполне естественно могут сопровождаться конфликтами. Ведь на каждом уровне жизни – свои законы. Недовольство окружающих может вызвать даже ваше собственное развитие, так как этим вы нарушаете какие-то их устойчивые представления об определённых вещах.

Поэтому так важно разобраться, где заканчиваются собственные комплексы и начинаются комплексы окружающих. Где можно решить всё полюбовно, а где есть необходимость конфликтовать.

Кому выгодно провоцировать отрицательные эмоции?

Вместе с тем многие неудачники недовольство окружающих используют для мобилизации собственной активности. Не важно, осознанно или нет, но они часто провоцируют других на отрицательные эмоции.

Рита: Моя бабушка нередко будила всех по утрам своими недовольными возгласами: "Столько людей в доме, а некому даже чаю согреть". Примерно такими репликами она раздражалась часов в шесть утра и не успокаивалась, пока всех не поднимала на ноги. В результате на работу и на занятия все уходило с головной болью, а у неё поднималось настроение.

Алёна: Конечно, вряд ли можно сказать, что такие весьма распространённые "утренние провокации" делаются сознательно, хотя близким от этого легче не становится. Этим грешат не только пожилые люди, которым действительно сложно найти внутренние стимулы для своей мобилизации. Неудачники любого возраста манипулируют настроением окружающих и становятся для них источником негативных эмоций только потому, что не умеют или не хотят создавать себе сами хорошее настроение. Они считают совершенно естественным не скрывать своего раздражения и в то же время находят излишним беречь нервы других.

147

Поймать свою Тень

"...Человек стремится доигрывать собственный образ, навязанный ему окружающими людьми. Иной питает, а доигрывает".

Фазиль Искандер.

Если вы хотите проанализировать свои установки и узнать тип вашего сценария, воспользуйтесь шкалой, приведённой ниже. Из каждого пункта выберите только одно утверждение "а" или "в", а затем просуммируйте количество выбранных утверждений отдельно для "а" и "в".

1. а) Нравлюсь себе.  
в) В целом не нравлюсь себе.
2. а) Люблю находиться среди людей.

- либина А. Чтобы не осталась женщина одинокой
3. в) Остерегаюсь других или обижен ими.  
а) Обычно высказываю правильное мнение.
  4. в) Часто оказывается, что моё мнение было ошибочным.  
а) Люди любят быть около меня.
  5. в) Скорее всего, люди избегают меня.  
а) Думаю сам за себя.
  6. в) Наверное, сильно завишу от чужого мнения.  
а) Доволен своим полом.
  7. в) Не могут сказать, что мне нравится мой пол.  
а) Своё время использую с пользой.
  8. в) Теряю много времени зря.  
а) Довольна своей работой.
  9. в) Недовольна работой, которую делаю.  
а) Успешно применяю свои способности в жизни.
  10. в) Не нахожу применения своим способностям.  
а) Всегда удаётся сохранить хорошее выражение лица.
- в) Непроизвольно моё лицо часто приобретает недовольное или угрюмое выражение.

Совершенно благополучный "удачник" наберёт сумму в 10 баллов по "а". Это впечатляющий результат, разумеется, если вы только не заигрываете сами с собой. Равное количество баллов "а" и "в" свидетельствует о критичности в оценке своей личности и создаёт заманчивую перспективу в конце концов стать Победителем собственных недостатков. Превышение показателей по сумме "в" может быть результатом запущенности, невнимания к самому себе, в этом случае предлагаемый анализ поведения Неудачника будет весьма полезен.

148

Психологический портрет Неудачника

"Если уж вы верите в судьбу, по крайней мере, верьте с пользой для себя"

Ралф Эмерсон.

Если Удачник успешно осуществляет переход от полной беспомощности и зависимости от своего окружения в детстве до независимости и умения отделять себя от других, то Неудачник с какого-то момента жизни начинает избегать появляющейся ответственности за самого себя. Некоторые проигрывающие говорят о себе как о преуспевающих, но – увы! – несчастных или зажатых в ловушку. Другие говорят, что они совершенно измучены, неспособны стремиться к чему-либо: "У меня пропал интерес к жизни!" Они кажутся себе полуживыми или до смерти скучными. Проигрывающие не могут и не желают осознавать, что в большинстве случаев они сами посадили себя в клетку и себе же наскучили.

Проигрывающие, или Неудачники, редко живут настоящим. Вместо этого они уничтожают настоящее, сосредоточиваясь на воспоминаниях о прошлом или на ожиданиях будущего. Живущие прошлым вспоминают о старых добрых временах или оплакивают свою несчастную судьбу. Их очень легко узнать по фразам, начинающимся: "Если бы только...", "Если бы только я имел лучших родителей!", "Если бы только я родился богатым... красивым... умным...".

Это могут быть и те, кто живет будущим, мечтает о каком-либо чуде, после которого сможет "зажить счастливо". Они могут бесконечно долго ждать волшебного спасения вместо того, чтобы жить своей собственной жизнью. В противоположность им некоторые неудачники живут в ожидании будущих несчастий: "Что если я сломаю ногу...", "Что если, что-нибудь произойдёт".

Люди, погружённые в свои предположения и предчувствия, упускают реальное настоящее, проходят мимо него. Они занимают голову мыслями, не относящимися к делу в текущий момент. Тем самым сами себе мешают видеть, слышать, чувство-

149

вать и понимать. Неудачники видят себя и других как в кривом зеркале.

Проигрывающие избегают взаимной привязанности, боятся вступать в близкие и откровенные отношения. Вместо этого они пытаются манипулировать другими, вынуждая окружающих поступать в соответствии со своими ожиданиями. Даже умственные способности неудачники используют не лучшим образом: защищаясь, а не развиваясь. С помощью рационализации подыскивают объяснения, пытаются придать своим действиям "благовидные предлоги" или излишне интеллектуализируют, засыпая слушателей пустым красноречием. Поэтому многие их возможности остаются неосознанными и нереализованными. При этом нужно иметь в виду, что тот, кто собирается написать книгу, посмотреть мир или построить дом, и делает это, – Выигрывающий. Тот же, кто собирается стать директором, а становится его заместителем, иметь троих детей, а имеет одного, купить машину, а покупает велосипед, не является Выигрывающим, хотя и может достичь большего, чем поставивший себе скромные цели.

Победитель – это человек, который знает, что он будет делать, если проиграет, но предпочитает не говорить об этом. Проигрывающий – это тот, кто не

Либина А. Чтобы не осталась женщина одинокой знает, что он будет делать в случае поражения, но говорит, что он будет делать, если выиграет.

Выигрывающий, или Удачник, не обсуждает победных вариантов, но продумывает стратегию на случай неудачи. Проигрывающий, напротив, старается отбросить мысль о провале, заменяя её мечтами о последствиях возможной победы. Победитель уверен: делай все правильно – и из тебя выйдет толк. Удачу он считает закономерностью, а неудачу – случайностью. Неудачник воспринимает выигрыш как подарок судьбы, а проигрыш – как закономерный результат собственных ошибок и отрицательных качеств.

Победители беспокоят остальной мир лишь косвенно, когда они соперничают между собой, случайным образом вовлекая невинных окружающих. Проигрывающие, наоборот, создают больше всего, беспокойства, озадачивая остальных своими про-

150 блемами. Даже попав на вершину, они по-прежнему ощущают себя проигрывающими и стаскивают при падении вниз за собой всех, когда наступает неминуемая расплата. Проигрывающие часто оправдывают себя и перекладывают ответственность за свою неудовлетворенность и несчастную жизнь на других.

Подобно сказочной царевне-лягушке, Неудачники словно заколдованы и являются в этой жизни кем угодно, но только не самими собой. Очень часто они не подозревают о возможности другого, более продуктивного и насыщенного жизненного пути.

Ожидания родителей, других людей – знакомых и незнакомых – играют значительную роль в формировании нашего "Я", но тем не менее окончательное право на решение, как поступать в том или ином случае, принадлежит только самому человеку. Играя роли, мы скрываем свое реальное "Я". Если человек начинает задумываться, когда он играет, а когда живёт своей жизнью, то со временем он обретает определённую свободу от семейного сценария. Сознательный человек может определить линию своих жизненных планов и переписать драмы в соответствии со своей неповторимой индивидуальностью. Многим людям это дается не так уж легко. На самом деле такая работа часто болезненна и требует больших усилий.

Психологический портрет Выигрывающего

"Сильная натура доказывает, что фортуна над ней не властна".

Николо Макиавелли.

Выигрывающий умеет быть непосредственным. Он может менять свои планы, когда этого требуют обстоятельства, а не является рабом жёстких стереотипов. Испытывает интерес к жизни и получает удовольствие от работы, увлечений, других людей и мира природы, еды и секса. Без чувства ложной скромности радуется собственным достижениям и без зависти радуется достижениям других. Способность наслаждаться не мешает самодисциплине – он может откладывать удовольствие в настоящем,

151

чтобы усилить его в будущем. Выигрывающие не боятся следовать своим желаниям, но удовлетворяют их наиболее подходящим образом. Они знают, что всему свой черёд и для каждой деятельности своё время. Время быть вместе и время быть одному, работать и отдыхать, говорить и молчать, спешить и ждать.

Выигрывающий учится понимать свои чувства и ограничения, а не бояться их. Не заикливается на своих внутренних противоречиях, но пытается их разрешить. Он не ищет безопасности за счёт контроля над другими. Дорожит своим временем, а не убивает его, живёт им здесь и теперь. Для Выигрывающего это значит знать своё прошлое, осознавать и глубоко чувствовать настоящее, смотреть вперёд, в будущее.

Приведённые портреты составлены с использованием разработок

психотерапевта и психолога Мюриел Джеймс.

Чем неудачник отличается от невезучего?

Неудачник отличается от невезучего так же, как нищий отличается от банкрота. Банкрот – это человек, который вкусил радость успеха, но на каком-то этапе жизненного пути потерпел неудачу. Однако, оказавшись в плачевном положении, он знает, что в его силах выбраться из него.

Невезение – это временное явление. Если у вас есть профессиональный, жизненный опыт, то начать что-то новое не составит особого труда. В любом случае вы обладаете ценнейшим капиталом – прошлым опытом. Если же человек не может подытожить свои достижения и извлечь положительный опыт из ошибок, то он лишится точки опоры в дальнейшем. Так из невезучего в настоящем можно легко превратиться в неудачника в будущем. Ошибки неизбежны, но именно на них мы учимся. Они вынуждают нас на время сделать антракт, остановиться, остаться наедине с собой, поразмышлять. Увидеть, что сделано неверно, а на что можно опереться, чтобы продолжить свой путь.

151

ГЛАВА 6

ВЫБОР ЗА ВАМИ

Либина А. Чтобы не осталась женщина одинокой  
"Наиболее верный способ одолеть неблагоприятные обстоятельства – это самому быть более крупным обстоятельством".  
Р.Мардена.

Путь к удаче начинается с ломки стереотипов

Это, конечно, болезненно. Находиться под властью стереотипов – означает жить в фокусе суженного сознания, в полуавтоматическом режиме. Что говорит о неспособности принять решение, отвечающее собственным желаниям. Стереотипы можно представить в виде блуждающих огоньков на болоте или ложных маяков. Их рассеянный, мерцающий свет уводит нас от желанного ощущения свободы в тупики заблуждения. Ориентируясь на очевидные стереотипы, человек неизбежно сталкивается с подводными рифами собственных проблем.

Чтобы облегчить наше существование, Внесознательное услужливо даёт возможность нашему "я" воспользоваться готовым, "самым удобным" способом действия или "безобидным" суждением.  
Сверхсила Внесознательного

Многие великие люди знали, как запускать скрытую анергию чуда, таящуюся в ресурсах человеческого организма. Источник магической силы гипноза позволял человеку активизировать такие древние пласты психики, что становилось возможным управление поведением диких животных.

Но в этом есть и обратная сторона. Человек поддается внушению. Если вокруг говорят "всё плохо", страх доминирует в отношениях, когда окружают только сплошные неудачники, поневоле станешь таким же. "Заразишься" их пессимизмом и бу-

153

дешь ожидать от жизни только негатива. Внушение со стороны среды начинается с детства. Но прервать замкнутый круг можно, и это под силу одному человеку. Умеющий видеть замечает все детали и этим отличается от того, кто только смотрит. Даже если вас никто не поощряет, то поощряйте хотя бы сами себя. Наше собственное "я" – самая надёжная опора в жизни.

Магия творчества

Зоя: Я вижу много общего между подходом, который мы изучаем, и атрибутами магии и экстрасенсорики. Те же ритуалы, магические образы и символы. Чем же тогда отличается психология от оккультных наук и биоэнергетики?

Алёна: Основное отличие в том, что психолог не принимает решения за самого человека. Выбор всегда остаётся за вами.

Анна: У меня такое ощущение на наших занятиях, как будто я опять попала в детский сад. А ведь мы все здесь взрослые люди.

Алёна: Воспитание, основанное не на запретах, а на игре и свободе выбора, помогает принимать неоднозначные решения и способы выполнения задуманного. Поэтому нередко педагогов и родителей раздражают творчески одаренные дети, нарушающие плановый ход занятий, зато преуспевающие там, где требуется найти нетрадиционный способ решения задачи.

Творчество – это своеобразный приспособительный механизм. Чем больше фактов накапливается, тем сложнее их перерабатывать. Мозг находит творческую, преобразующую стратегию – кратчайший путь извлечения смысла, когда соединяются логически невозможные цепи.

Здесь надо сказать о необходимости преодолеть ещё один миф – о том, что творческий человек всегда отличается ненормальностью. Эти два понятия – творчество и расстройство сознания – описывают совершенно разные стороны жизни человека.

В то же время творчество всегда находится на одной грани со свободой.

Модальность в творчест-

154

ве – надо, необходимо – гасит творческий порыв. Творчество не подлежит контролю. Сумма знаний и умений только подготавливает трамплин для творческого прыжка. При этом условия, или творческая среда, создаются или выбираются в зависимости от индивидуально-психологических особенностей.

Самопознание или самообман?

Ответ на этот вопрос можно получить, проанализировав наше внесознательное "я":

- прошлый опыт успехи и неудачи, жизненные сценарии;
- проблемы настоящего: пессимистичное-оптимистичное отношение к нему;
- мечты о будущем: "Чего я хочу от жизни? В чём хочу и могу

реализоваться?"

Чтобы понять себя, мы должны прежде всего ответить на вопрос:

"Как мы к себе относимся?"

Отношение всегда подразумевает оценку, поэтому важнейшим компонентом нашего психологического "я" является самооценка. Самооценка складывается из критериев, по которым я себя оцениваю, и степени объективности, которую можно

Либина А. Чтобы не осталась женщина одинокой  
определить как соотношение своего мнения, мнений окружающих обо мне и  
достигнутых результатов.

Вполне может оказаться, что вместо адекватного видения себя мы попадаем  
во власть самообмана, который является одним из самых сильнодействующих  
наркотиков. И так же, как и любой наркотик, он приучает к ложному спокойствию,  
которое рано или поздно приводит к деформации личности. В результате человек  
становится рабом своего Внесознательного или жертвой манипуляции окружающих

Юлия: Как научиться различать между собой самопознание и самообман?

Алёна: Критерием и результатом самообмана становятся неврозы, нарушение  
отношений с окружа-

155

ющими, появление непреходящего состояния депрессии и безысходности и – как  
следствие – одиночества. Самой распространённой формой самообмана являются  
психологические защиты.

Результатом и критерием самопознания является сформированность  
способности к самосовершенствованию и самоактуализации, приводящих в душевному  
здоровью.

Неудачное решение?

Целью развития психологического "я" является самое актуализация, суть  
которой выражается в формуле "человек стремится быть тем, кем он может стать".

Чем руководствуется человек в своём поведении? Какие двигательные силы  
ведут его по жизни. Только ли из своих представлений мы исходим, когда принимаем  
то или иное решение?

В психологии есть известная схема, иллюстрирующая влияние на поведение  
человека различных факторов.

"Я" – осознанное представление о себе, движущих силах своих поступков.

"Оно" – неосознанные побудительные силы, которые захватывают меня, иногда  
врасплох, в плен несдерживаемых эмоций, непредсказуемых поступков.

Мы говорим: «Действовал в состоянии аффекта» именно в тех случаях, когда  
успеваешь семь раз отрезать, прежде чем раз подумать. Известный психолог Блюма  
Вольфовна Зейгарник использовала для люстрации этой темы такой пример. В  
процессе психологического эксперимента ребёнку нужно было достать конфетку,  
висящую на нитке высоко над ним. Вместо того чтобы подумать, как лучше, с  
меньшими затратами достать свой приз, мальчик безрезультатно подпрыгивал на  
одном месте. Когда же ему предложили остановиться и чуть-чуть обдумать, как же  
всё-таки достать конфету, мальчик с возмущением ответил: "Некогда думать, мне  
конфету достать надо!"

Но если бы мы действовали только под влиянием неосознанных побудителей –  
удовольствия и неудовольствия, то вряд ли смогли бы решить даже

156

такую простую задачу, как выход из тёплой комнаты на холодную улицу, жили бы как  
лягушонок из сказки про Дюймовочку: "Поели, теперь можно и поспать".

На страже, рядом с "Я" и "Оно" стоит "Надо", находящееся, как считал  
Зигмунд Фрейд, над "Я".

"Сверх-я" – это результат влияний, которые оказывают на человека  
окружающие его люди. В своем поведении мы часто руководствуемся представлениями  
других людей, не осознавая их правильности для себя.

Если представить наш круг в виде двигающейся модели, то легко заметить,  
что расширение любого сектора ведёт к уменьшению территории остальных. Когда  
"сверх-я" завоевывает себе всю территорию, человек всю жизнь делает не то, что  
он хочет, подавляя не только свои желания и интересы ("Я"), но и инстинкты  
("Оно") и повинаясь тому, что хотят другие.

Однако меньше всего хочет смириться "Оно". Накладывая запреты на  
инстинкты, "сверх-я" может подавить их, но не в силах уничтожить. И тогда,  
получив запрет на любовь, люди выходят на улицу с плакатами и демонстрациями.  
Или обсуждают других и ищут себе новые проблемы.

Ирина: Для меня выбирать всегда очень мучительно. Если я выбираю в свою  
пользу, то мне кажется, что будут страдать мои близкие, – а для меня это  
невыносимо. Когда я выбираю только в пользу других, то у меня возникает чувство  
неудовлетворенности, а от моего раздражения и гнева опять же страдают  
окружающие. Как быть? Существует ли какой-то способ мирного существования с  
собой и другими?

Сделать шаг навстречу своей судьбе

"Высокий ум и низкая воля – чудовищная, насильно обречённая чета. Усердием  
посредственностью достигает большего, чем одарённость без усердия",

Одиночество и пассивность часто ходят об руку. И не всегда ясно, что  
является причиной, а что

157

следствием. Но в любом случае их необходимо разлучить. Вместо того чтобы

Либина А. Чтобы не осталась женщина одинокой  
избегать контактов с миром и другими людьми, попробуйте к ним приблизиться, сделайте шаг навстречу.

В мифах о подземном царстве Аида говорится, что души умерших сетуют на свою безрадостную жизнь без света и желаний. Человек без надежд и желаний, которые наполняют его жизнью, – мёртв.

Бнесознательное человека – это подземное царство Аида: если он не решил свои проблемы при дневном свете жизни, он обречён на муки и угрызения совести, загнанной в подземелье. Вот как в мифологическом предании передаются внутренние терзания человека, который отстраняется от решения проблем:

"...неумолимые богини мщения Эринии (гневные), грозные, с мечами и змеями, преследуют преступники, не дают ему ни минуты покоя и терзают его угрызениями совести: нигде нельзя скрыться и от них, всюду находят они свою жертву".

Причины нашей пассивности

1. Экономия энергии, проявляющаяся в мифах о создании спокойной жизни и уходах от принятия решения.

2. Страх возможных ошибок, который мешает творческому поведению и заставляет человека подчиняться среде, действовать по заданным кем-то стереотипам. Это сужает его репертуар ролей, так как он играет только ту стереотипную роль, которую хорошо освоил. В лучшем случае такая позиция проявляется в желании демонстрировать псевдотворчество.

Антонина: А в чём заманчивость псевдотворчества, чем оно отличается от творчества? Псевдотворчество – это эклектичное разнообразие, за которым не скрывается глубина. Происходит всего лишь смена одного стереотипа на другой.

3. Нам часто ошибочно кажется, что мы экономим собственные силы, когда следуем опыту других, как мы полагаем, более опытных, умуд-

158  
рённых жизнью, авторитетных. Но на самом деле даже общепринятые правила и нормы поведения требуют индивидуальной примерки. Ведь у каждого свой темперамент, способности, жизненная история. Экономия энергии происходит вовсе не за счёт бездумного следования авторитетам и подражанию. Творчество жизни возникает за счёт умения тратить на ситуацию столько сил, сколько она заслуживает.

4. Попасть в свой ритм жизни тоже очень важно. Знание себя помогает выбрать правильный ритм работы и отдыха: утро или вечер, в полной тишине или под громкую музыку, наедине с собой или среди людей, в библиотеке. Главное – попасть в ритм, который во мне живет. У каждого человека свои внутренний ритм жизни. Если он игнорирует его и не прислушивается к себе, живет по навязанному кем-то – родителями, партнером – ритму, то ощущает пустоту, которая часто приводит к депрессии. Жизнь такого человека недогружена. В то же время бурная деятельность, высокий ритм без цели тоже ни к чему не приводит и также вызывает неудовлетворенность.

Психология совладения

"Самая действенная помощь, которую мы можем оказать пришедшему в отчаяние человеку, состоит не в освобождении его от бремени проблем, а в пробуждении у него энергии, необходимой для преодоления этого бремени".

Филлипс Брукс.

Чтобы понять смысл слова "совладание", обратимся к словарю Владимира Даля: совладать – означает справиться, сладить, одолеть. Совладать с трудной ситуацией – значит подчинить себе обстоятельства. Есть несколько способов или стратегий поведения в ситуации выбора. В них отражаются наши проблемы с отпечатанным в них прошлым опытом, и уста-

159

новки на мир других людей. Некоторые, столкнувшись с какой-либо трудностью, требующей разрешения, начинают делать вид, что этой проблемы, которую они часто сами же и создали, просто не существует. "Спрятав голову в песок", они думают, что, раз о неприятности забыли, значит, её уже нет, и даже более того, она уже решена. Другие, например, подбирая дизайнера по оформлению витрины, способны очень чётко сформулировать, кто и для какой цели им нужен. Но как-то случайно оказывается, что первый попавшийся под руку специалист на самом деле никуда не годится. Вместо того чтобы познакомиться ещё с десятком специалистов и выбрать подходящего, этот "решатель" проблем заявляет: "Эта идея никуда не годится. Кто это придумал – подбирать дизайнера для оформления витрин" – и просто ставит в витрине горшок с цветами.

Всегда можно найти решение, устраивающее и тебя, и других. Для этого просто надо остановиться и немного подумать: "Какие ещё варианты, кроме первого попавшегося, существуют?"

Пути совладения с трудными ситуациями

"Мудрому несвойственно тратить силы сверх надобности".

Георг Лейбниц

Когда человек теряет интерес к самосовершенствованию, он исчезает как

Либи́на А. Чтобы не осталась женщина одинокой личностью! К одной цели можно прийти разными путями – люди отличаются друг от друга по стилю индивидуальной деятельности. Очень часто недоразумения возникают из-за путаницы между целью и выбором стиля: один человек выполняет работу своим способом, который более всего ему подходит (с наименьшими усилиями – максимальный результат). Второй считает, что эту работу надо выполнять по-другому, "так, как я говорю". Возникает спор. Оба забыли, что средство выполнения работы – не цель. Одну и ту же работу можно выполнить по-разному, но достичь того же результата. Стиль – это универсальная характеристика индивидуальности человека, его поведения и деятельности.

160

Стиль человека проявляется в наших реакциях, привычках, способах организации работы. Бессмысленно говорить о хорошем и плохом стиле: правомернее говорить о том, каких успехов человек достиг благодаря тому, что правильно распознал и сумел развить имеющиеся в его распоряжении возможности.

Сюзанна Томпсон опрашивала людей в возрасте старше 63 лет сразу после того, как сгорели их дома, и год спустя. Она подтвердила гипотезу о том, что нахождение положительного момента даже в трагическом событии позволяет его легче пережить. Отмечено пять путей интерпретации ситуации:

- 1) нахождение побочных плюсов события: "Зато смогли жить вместе с детьми";
- 2) сравнение с другими: "У нас хоть ещё не все деньги за дом выплачены, а у соседей...";
- 3) представление худших ситуаций: "Могли и погибнуть";
- 4) забывание худшего: "А вы о чём говорите? О пожаре? Я о нём забыла";
- 5) переопределение ситуации: "Не пожар, а просто необходимость переехать".

Важная роль стилей совладания

"Невзгоды и неудачи ведут к обнаружению талантов, которые при счастливых обстоятельствах лежали бы скрытые".

Гораций.

Наша реакция на стрессовые ситуации или негативные жизненные события во многом зависит от сформировавшегося в течение жизни стиля совладания. Несмотря на индивидуальное разнообразие, существует, по мнению ведущего специалиста в этой области Рихарда Лазаруса, два глобальных типа стилей. Первый направлен на разрешение проблемы.

Он связан с:

- созданием и выполнением плана разрешения трудной ситуации;
- обращением за помощью к другим;
- поиском дополнительной информации.

161

Второй тип стиля совладания является, скорее, следствием эмоционального реагирования на ситуацию, не сопровождающегося конкретными действиями. Именно этот стиль объединяет такие различные виды поведения, как:

- попытки не думать о проблеме вообще;
- вовлечение других в свои переживания;
- желание забыться во сне, растворить свои невзгоды в алкоголе или компенсировать отрицательные эмоции едой;
- наивное, инфантильно-оптимистическое не понимание происходящего: "Проблемы? О чём это вы говорите? У меня их нет".

Эмоциональное переживание проблемы имеет, конечно, и позитивный смысл. Охраняя личность от перенапряжения, механизм компенсации подготавливает переход к активному разрешению проблемы. С другой стороны, рациональный, направленный на решение стиль успокаивает чрезмерно разбушевавшиеся эмоции.

Рита: Почему эмоции могут представлять опасность? Разве сильные эмоции не помогают снять напряжение?

Алёна: Мы уже говорили об эффекте суженного сознания, когда пелена эмоций скрывает реальное видение ситуации. Ты права в том, что не давать выхода эмоциям – тоже не лучший способ поведения. Поэтому в любых ситуациях эффективнее всего использовать оба стиля – эмоциональный и рациональный.

Психологи Эндлер и Паркер считают, что "разрешающие проблему" являются предметно-ориентированными, то есть заинтересованными в анализе сути происходящего. В то время как "переживающие проблему" – личностно-ориентированы и больше озабочены своим собственным состоянием или мнением окружающих. Исследователи выделяют и третий базовый стиль совладания – избегание. Например, у ориентированных на предмет студентов такой стиль проявляется, когда они смотрят телевизионные передачи вместо подготовки к экзаменам. А у трудолюбивых домохозяек невозможность получения значимого результата компенсируется непомерным потреблением сладостей. Личностно-ори-

162

Либина А. Чтобы не осталась женщина одинокой  
ентированные также могут прибегать к стилю избегания, прячась за мнение  
компетентных людей, гарантирующих им социальную поддержку.

От типа проблемы, с которой мы сталкиваемся, зависит, какой стиль будет  
более успешным. Вместе с тем именно от нашей оценки значимости события зависит,  
будет или нет оно восприниматься как угрожающее.  
Оценка стрессовой ситуации

Смещение по шкале слева направо в оценке значимости конкретной ситуации,  
говорит о необходимости перейти от эмоциональных переживаний к решительным  
действиям. Если стадия эмоционального реагирования затягивается до 3 или 4  
пункта шкалы, то неизбежен нервный срыв, провоцирующий неуправляемую,  
неадекватную реакцию. В этом случае стресс грозит перейти в дистресс.

Мы знаем, что чувство принадлежности к другим является одной из базовых  
потребностей человека. Поэтому для совладения со стрессом мы часто прибегаем к  
поиску социальной поддержки, своей компании. Или ищем внимания окружающих, чтобы  
не чувствовать себя в одиночестве. Позиция "быть полезным" действительно  
помогает справиться с многими неприятностями. Упорная работа и достижение  
социально одобряемых результатов – хороший способ сохранить здоровье, не смотря  
на окружающий стресс. Жертвами дистресса чаще оказываются пассивные люди, так и  
не научившиеся плавать в океане жизни.

Стили совладания являются промежуточным звеном между прошедшими  
негативными событиями и их последствиями в виде тревожности, психологического  
дистресса, соматических расстройств. Многими психологами совладение определяется  
преимущественно как ответ на внешние стрессовые события.

163

Баланс между совладением и другими типами поведения в стрессовых  
ситуациях, такими, как защита и компенсация, выражается в "иерархии типичных  
реакций, или техник жизни", предложенной немецким ученым Гансом Томэ.  
Типы совладения в трудных ситуациях (по Н.Томэ).

1. Поведение, направленное на достижение успеха.
2. Активные действия.
3. Реализация запланированного ранее.
4. Размышление над ситуацией.
5. Поиск вариантов методом проб и ошибок.
6. Поощрение себя, укрепление веры в свои возможности.
7. Использование любого шанса.
8. Обращение за помощью.
9. Стремление полагаться на других.
10. Адаптация к социальной среде.
11. Укрепление социальных контактов.
12. Отсрочка или отказ от удовлетворения своих потребностей.
13. Коррекция своих ожиданий.
14. Сопротивление трудностям.
15. Упорное, настойчивое поведение.
16. Внутреннее ощущение отстранённости.
17. Примирение с ситуацией.
18. Придание позитивного смысла случившемуся.
19. Пассивное поведение.
20. Выражение надежды на лучшее.
21. Депрессивная реакция, боязливость.
22. Отождествление своей жизни с жизнью других.
23. Уклончивое поведение.
24. Обесценивание значимости других.
25. Жалобы на состояние здоровья.

(Ursula Lehr, Hans Thome, 1993)

164

Определите, какое поведение наиболее характерно для вас, когда вы  
оказываетесь в затруднительной ситуации. Время от времени обращаясь к этому  
списку, вы сможете расширить репертуар своего поведения. Имейте в виду: чем  
ближе вы оказываетесь к концу шкалы, тем неблагоприятнее может быть прогноз  
успешного решения значимых ситуаций.

Предложенная Томэ схема представляется весьма удобной для анализа  
собственного поведения в реальных жизненных ситуациях. Чем ближе к началу шкалы,  
тем более выражена ваша готовность к принятию возможных изменений в своей жизни.

Обследуя людей, которым в недалеком будущем предстоял выход на пенсию,  
Урсула Леер и Ганс Томэ обнаружили следующее. Те, кто считал выход на пенсию  
концом активной и интересной жизни, использовали в своем поведении  
преимущественно "нижние" тактики. Считающие же близкую пенсию предлогом для



Либина А. Чтобы не осталась женщина одинокой  
начала нового этапа в жизни отличались высокой готовностью к использованию новых возможностей и появившихся шансов.

Стиль совладания даже у одного человека может изменяться в зависимости от сферы жизни, в которой он проявляется: в семейных отношениях, домашнем хозяйстве, работе или карьере, заботе о собственном здоровье. Фон Хаген (Von Hagen) сопоставил структуру стилей совладания у здоровых, адаптированных людей и пациентов, страдающих дерматологическими заболеваниями, псориазом и нейродермитами. Оказалось, что группа пациентов клиники значительно отличается от здоровых. Заболевшие часто прибегали на работе и в семье к агрессивному и критическому поведению в затруднительных ситуациях, чаще испытывали напряжение и конфликтовали. Они проявляли склонность в своей жизни к позиции "полагаться на других" и считали, что медицинская помощь гораздо важнее социальной поддержки. Реакция на жизненные кризисы

Несмотря на то, что жизненный кризис является самым значимым стрессовым событием в нашей жизни, реакция на него немногим отличается от реагирования на повседневную проблему. В наиболее

165

общем виде реакцию на кризисы можно представить в виде разработанной совместно с Александром Либным типологии стратегий поведения в сложных ситуациях, которые соответствуют описанным нами на следующих занятиях психологическим типам личности:

- I. ТИП, агостеники – склонны к обвинению других, стремятся к соперничеству;
- II. ТИП, орстеники – приспосабливаются к ситуации;
- III. ТИП, тоностеники – бунтуют против обстоятельств, пытаются изменить весь окружающий мир.
- IV. ТИП, эмфостеники, считают: "Мне с собой ничего не нужно делать, ситуация изменится сама собой";
- V. ТИП, констеники – признают: "Да, кризис существует", а что дальше делать, не знают; сомневаются и не могут принять окончательного решения;
- VI. ТИП, илостеники – преодолевают ситуацию за счёт жесточайшей внутренней борьбы;
- VII. ТИП, инстеники – "Кризис существует, но я его перетерплю";
- VIII. ТИП, аргостеники – "Мне никто не нужен. Я сам по себе, и никакие кризисы меня не касаются".

Стадии формирования оптимального стиля

Каждый тип реакции тоже имеет свои стадии развития. Стадии проявляются в типичных мыслях, фразах и формах поведения. Описанное ниже развитие первых двух типов реакции на кризисы отражает усиление реакции от "нейтральной" стадии до "деструктивного реагирования", направленного на разрушение себя или других.

1. Инфантильный тип реакции, уход от кризиса: кризиса не существует вообще. Всё образуется само собой – обстоятельства изменятся, или другие люди примут за меня решения.

В результате происходит формирование девиантного стиля поведения, например, алкоголь-

166

ного, скрывающего отрицание собственном способности в преодолении: "я – ничтожество" Такая позиция "инфантлов" ведёт к деградации личности.

2. Подростковый тип реакции выражается через бунт, протест:

Обвинение обстоятельств: "Со мной что-то не так, как должно быть".

Обвинение других людей, которые "недостаточно внимательны или враждебно настроены". Любое направленное к "подросткам" действие воспринимается агрессивно. Злой умысел приписывается даже попытке помочь. Они пытаются отыграться на других просто за то, что те вовлечены в ту же ситуацию.

3. "Взрослый" тип реакции формируется по стадиям:

Да, кризис существует, это естественно и закономерно.

Кризис существует, но я не могу его преодолеть.

Выбор стратегии – принятие или приспособление: "Кризис существует, но я его переживу, правда за счет отказа от собственных потребностей".

Принятие кризиса и анализ того, что реально можно сделать, не изменяя своим убеждениям и интересам.

4. Самоактуализирующаяся стадия:

Опыт совладания с предыдущими кризисами дает возможность адекватно реагировать на последующие.

Принятие своих ошибок, нахождение в них положительного опыта и извлечение пользы для настоящего.

Полное оправдание своих энергозатрат на решение проблемы за счёт получения результатов, обеспечивающих будущий успех. Последняя стадия формирования типа реагирования на кризисы означает, что вы так овладели

Либина А. Чтобы не осталась женщина одинокой  
ситуацией, что полностью управляете ею. На-  
167

холящийся на этой стадии способен выйти из любого тупика.

Если в первом случае человек подчинён ситуации, которая полностью диктует условия, то на четвертой стадии ситуация полностью ему подвластна. Именно на этой стадии возникает ощущение, что если бы не было предыдущих ошибок, то не было бы и настоящих успехов.

Зачем вовремя решать проблемы

Не потраченные вовремя усилия, оборачиваются гораздо большими затратами. Вначале, чтобы не попасть в ловушку повседневных проблем, требуется не так много сил. Но с каждым разом усилий должно предприниматься всё больше и больше, а это становится делать всё сложнее.

Для многих оказывается проще сочинять мифы о своей несчастной жизни, чтобы самооправдать собственную "никчёмность". Они даже разрабатывают специальные научные концепции оправдывающие их слабость. Таких людей легко распознать по фразам, которые они часто повторяют: "У меня не было другого выбора". А говоря о жизни, они употребляют слово "выжить" вместо "жить".

Анна: Я всё время жду, когда в моей жизни произойдёт самое главное событие.

Алёна: Существование кризисов не означает, что нужно ждать каких-то глобальных перемен, которые круто изменят жизнь. В том и дело, что к кризисам мы готовимся, решая каждодневные небольшие проблемы. Маленькими победами мы подготавливаем себе более серьёзные успехи.

Защита или совладение?

Важно различать защитное поведение и стили совладения. Это далеко не одно и то же. Используя разработанную шкалу критериев, вы сможете проанализировать своё собственное поведение. Проставьте соответствующий балл для каждой пары утверждений:

168

1

2

3

4

5

Мое поведение в сложных ситуациях характеризуется следующими утверждениями:  
Придерживаюсь только одной линии

Перебираю множество вариантов до тех пор, пока не найду тот, который больше всего подходит в этой ситуации.

Полностью поглощена настоящими переживаниями.

Верю, что смогу справиться с ситуацией, даже если сейчас не вижу выхода.

Жду, что всё разрешится само собой.

Знаю, что благодаря собственной активности я смогу выйти из тупика.

Всё происходящее не подчиняется моей воле.

Я отчётливо осознаю, откуда берут начало мои неудачи.

То, что происходит вокруг, кажется мне нереальным.

Я ощущаю свою жизнь во всей полноте.

Мне трудно оценить, насколько угрожающей является для меня ситуация.

Для меня не составляет труда оценить значимость и сложность ситуации.

Самое главное для меня – сохранить ощущение комфорта.

Я предпринимаю усилия, даже если это временно нарушает мой комфорт.

Мои собственные домыслы часто искажают реальное положение вещей.

Я нахожу подтверждение тому, что мои представления о мире совпадают с реальным положением вещей.

Принимая решение, мне трудно догадаться, к каким последствиям оно приведёт.

Принимая решение, я отчётливо представляю себе его последствия

Оказавшись в угрожающей ситуации, мне хочется на всё закрыть глаза.

Стремлюсь лицом к лицу встретиться с неприятностями.

Подсчитайте сумму баллов. Полученный результат отметьте на шкале:

Защита

10

20

30

40

50

Совладение

Если вы набрали менее тридцати баллов, то в вашем поведении, скорее, преобладают защитные механизмы, затрудняющие выбор эффективной стратегии совладения. Чем выше балл, тем сформированнее ваш стиль совладения.

Эволюционный смысл механизмов компенсации

Либина А. Чтобы не осталась женщина одинокой

Ещё одним способом, регулирующим наше поведение в различных жизненных ситуациях, является Механизм компенсации.

169

Компенсация необходима по нескольким причинам:

1) для поддержания внутреннего гомеостаза, когда одни качества получают преимущество из-за невозможности развития других. Так, например, у слепых людей развивается тактильная и слуховая чувствительность, позволяющая им лучше ориентироваться в невидимом для них мире;

2) она позволяет системе человеческих свойств развиваться и таким образом обеспечивает и поддерживает саморазвитие человека.

Когда мы действуем не в соответствии со своими природными склонностями, то формируется неадекватный стиль жизни, который строится на асимметрии отношений с окружающими и с самим собой. При этом ты оказываешься в постоянном напряжении из-за внутренних и внешних конфликтов. Например, находясь в зависимости от матери или начальника, пытаешься получить компенсацию за счёт авторитарного стиля с женой или подчиненными.

Для успешного стиля необходимы условия

I. Внутренние:

II. Внешние:

оптимальность,

соответствие формы поведения природным склонностям;

адаптивность,

проявление своей природы в согласии с законами общества.

– способ общения;

– ритм жизни;

– тип профессии.

Нарушение любого из этих условий ведёт к появлению деформированного стиля жизни.

Решить ещё не значит выполнить

Хотя слово "выбор" многих отпугивает, мы выбираем гораздо чаще, чем может показаться на первый взгляд. Существует несколько уровней формирования выбора – информационный, эмоциональный и волевой. Сам процесс выбора осуществляется в несколько этапов:

170

Начинать или нет?

Самое главное – решить действовать. Некоторые на этом останавливались, думая: "Раз я уже решила сделать это, то обязательно выполню. Просто мне сейчас этого делать не хочется". Ощущение того, что "дело сделано", держится довольно продолжительное время. Но так как результата не видно, приходится либо признаться в собственной несостоятельности, либо обвинять других в своих неудачах. Ошибка заключается в том, что решение, принятое на информационном уровне, так и не перешло в следующую стадию.

Продолжать или нет?

Когда решение принято и вы начали действовать, прежде всего вы сталкиваетесь с чувством дискомфорта. Многих именно оно останавливает в дальнейшем продвижении вперед. Старые стереотипы не действуют, а новые еще только начали формироваться. Сигнал дискомфорта, сопутствующий, естественно, ломке стереотипов и сопровождающийся негативными эмоциями, расценивается как реакция организма на неправильные действия: "Если я ощущаю дискомфорт, наверное, я делаю что-то неправильно. Или кто-то препятствует моему успеху". Ошибка, возникающая на этой стадии, заключается в том, что эмоциональный уровень принятия решения не переводится в действенный.

Из множества возможных способов поведения выбрать правильный

Оказывается, принять решение – продолжать действовать – это ещё только полдела. Вы неизбежно сталкиваетесь с тем, что к вашей цели ведут множество различных способов. Какой из них максимально соответствует вашим возможностям и вероятнее всего приведет к успеху? Сразу это сложно понять. Многих даже отпугивает вдруг открывшееся разнообразие вариантов дальнейшего поведения. Самое верное заблуждение считать: "Только один правильный путь ведет к успеху". Совершившие эту ошибку долго ищут самый лучший вариант, так и не начав действовать.

171

Первоначально выбранный способ поведения не привёл к успеху, так как оказался неоптимальным. Очень важно, что вы уже начали действовать, но и это ещё не всё. Обратите внимание, насколько оптимальной является выбранная стратегия поведения для конкретной ситуации и соответствует ли она в полной мере вашим

Либина А. Чтобы не осталась женщина одинокой  
желаниям и возможностям.

Ошибка, которую допускают многие, выражается следующей фразой: "Раз я уже начала действовать, то всегда должна использовать именно это способ поведения". Психологические законы выбора

Знание себя помогает в осуществлении выбора. Сущность человека всегда является для него точкой опоры. Правильный выбор невозможен без знания своих особенностей, потенциала, заложенного природой.

Развитие саморуководства и стремление достигать успеха связано с умением делать сознательный выбор. Можно говорить о трёх основных законах, знание которых помогает самостоятельному принятию решения.

Закон эквивалентности – человек должен получать вознаграждение адекватно потраченным усилиям.

Закон актуализированности – в первую очередь человек будет решать проблемы, помогающие ему актуализировать свои потребности.

Закон приоритета – необходимо представлять себе важность решаемых проблем для совершенствования текущей ситуации или планирования будущих действий, отличать главное от второстепенного. Иначе детали малозначительных дел, неизбежно сопутствующих делам действительно важным, поглотят все усилия и создадут ощущение безысходности.

Берясь за новое дело, посмотрите, насколько оно будет удовлетворять хотя бы одному из трёх сформулированных законов.

172

## ГЛАВА 7

### РАЗРУШИТЬ СТЕНУ СТРАХА

"Счастье не в том, чтобы делать всегда, что хочешь, а в том, чтобы всегда хотеть того, что делаешь"  
Лев Толстой.

Признаться себе в своей проблеме

Нелли: Я очень застенчива, но боялась в этом признаться. Оказывается, и у других такие же трудности, как у меня. Мне казалось, что только я одна так страдаю. Но и теперь я не знаю, что мне делать, с чего начинать. Вдруг у меня ничего не получится.

Алёна: Ты уже сейчас на полпути к успеху. Хотя способы совладения с проблемой разные, начало всегда одно.

Первый этап: признаться себе в своей проблеме

с достоинством человека, не убегающего от себя, а смотрящего в глаза жизни: "Да, я застенчива". Как вы уже успели понять, даже если проблема не осознана, это ещё не значит, что её нет. Она не исчезает, а остаётся и манипулирует нашим поведением и мироощущением. Нет ни одного человека без проблем и комплексов, считал великий психолог и философ Карл Юнг, важно, что он с ними делает. Это заболевание духа и души, но, как и любое телесное заболевание, его можно и нужно лечить. Вначале важно поставить диагноз – какова основная причина, например, застенчивости. Диагноз – это вовсе не приговор самому себе. При этом совсем не важно, о какой именно проблеме идёт речь. Тем более что рецептов "лечения", огромное количество. Можно выбрать любой и "лечиться" с удовольствием.

173

Второй этап: изменение установки на проблему

Важно понять, что твоя проблема – это только часть жизни, но не вся жизнь. Страшно не сама по себе проблема, а то негативное эмоциональное состояние, которым она сопровождается. Именно отрицательные эмоции искажают реальное видение вещей.

Один из способов избавления от отрицательных эмоций – ведение дневника. Тень не так просто сдаёт свои позиции. Освобождение от прошлых обид и комплексов часто связано с настоящей болью и слезами. Но лучше один раз пережить боль, чем всю жизнь страдать от болезненной раны. К тому же слёзы в небольших количествах даже полезны. Переживание заново своих негативных эмоций – это своего рода катарсис. Плач, сильные переживания часто связаны с мобилизацией наших внутренних ресурсов. Такой приём использовался и в древних трагедиях, и в современных мелодрамах.

Рита: Я уже начала вести дневник. Действительно, после написанного мне стало легче видеть себя со стороны.

"Я так больше не могла", или История Риты

Сколько помню себя в детстве, меня постоянно мучили застенчивость, нелюбовь к себе, к своему телу. Я презирала собственную нерешительность и

Либина А. Чтобы не осталась женщина одинокой изводила себя постоянным желанием измениться. Но ничего не получалось, и чувство вины стало моим постоянным спутником жизни. Довольно часто я пыталась начать новую, более упорядоченную "правильную" жизнь, воспитать в себе волю, но никогда не оказывалась слишком настойчивой.

Всю жизнь, когда-то больше, когда-то меньше, меня преследовали нерешительность, непоследовательность. Но главное – не столько неумение достичь цели, сколько неспособность поставить перед собой эту цель.

Я всё время плыву по воле волн. Если в юности и ранней молодости это было интересно: новые события, люди, яркие и необычные переживания, то

уже много лет это – всё то же плавание по волнам, но только на спине и с закрытыми глазами. Всё в полусне, в полуэмоции, в постоянном раздражении, в полном душевном одиночестве. В последнее время у меня всё чаще появляется ощущение, что я марионетка, меня дергают за верёвочки и я дергаюсь по чужой воле, по воле обстоятельств, а изменить ничего не могу.

Иногда, правда, мечтаю, как будет хорошо, когда все изменится, когда найду в себе силы что-то поменять в жизни, когда наконец-то стану хозяйкой Собственной Жизни. Но очень быстро прежние привычки, прежний образ жизни берут своё, и от отчаяния я впадаю в очередную депрессию.

Но сейчас чувствую, что больше так жить не могу: или меня полностью засосет это болото и я окончательно поставлю на себе крест, или всё-таки выплыву на чистую воду и постараюсь плыть сама и туда, куда мне хочется. Вот только куда мне хочется плыть, к какому берегу – для меня не до конца ясно и сейчас.

Проанализировав в ходе наших занятий свою жизнь, я выявила основные внутренние барьеры, которые мешают мне получать удовольствие от жизни:

- нелюбовь к себе;
- "дефицит" чувства собственного достоинства;
- зависимость от плохого настроения и негативных эмоций;
- отсутствие решительности, воли, последовательности в достижении цели;
- растерянность перед жизнью;
- отсутствие стремления к самосовершенствованию;
- апатия к жизни.

Во мне сейчас начало просыпаться давно дремавшее чувство собственного достоинства. Я стала остро ощущать, что жизнь проходит мимо меня и что надо постараться сделать её другой.

Я думаю, что для начала мне надо:

- изменить свои отношения с матерью, зависимость от которой меня до сих пор угнетает;
- понять причины своей ревности к мужу, наладить с ним и детьми доверительные отношения;

175

- избавиться от своей лени, стать более деятельной;
- перестать завидовать чужим успехам, а самой стать преуспевающей

личностью.

Вообще мне очень хочется перестать быть марионеткой в чужих руках и постараться самой создавать свою Судьбу. Я хочу освободиться от прошлого, начать жить в настоящем и иметь перспективное будущее. Но я не знаю, с чего конкретно мне надо начинать.

Третий этап: преодолеть панику начала

и сделать тем самым первый шаг на пути к удаче. Мысль или ощущение того, что со мной не всё обстоит благополучно, являются первым сигналом о предстоящих изменениях. Мы часто недооцениваем роль собственных отрицательных эмоций. Как это вам ни покажется странным, чем больше вы разозлитесь на себя, тем лучше.

Столько лет ваше богатое воображение было питательной почвой для произрастания разнообразных комплексов и проблем, но у вас есть прекрасная возможность убедиться и в его позитивной роли в своей жизни. Частично мы уже воспользовались его чудодейственной силой на предыдущих занятиях. Но именно сейчас воображение пригодится вам, как никогда. Для начала выделите из реальных проблем мнимые.

Рита: Каким образом это можно сделать?

Алена: Мы попросим рассказать об этом Дашу. Какие изменения произошли с тобой за те полгода, которые прошли со времени окончания первой ступени тренинга?

Даша: Мне уже удалось избавиться от комплекса тела. Сейчас я спокойно хожу загорать, плаваю в бассейне и совершенно не стесняюсь собственной фигуры. Я поняла, что всем не угодить и каждый человек имеет право на отличие. Другие люди не несут ответственности за мою жизнь, и поэтому они не могут судить меня.

Рита: Мне даже не верится, что я слышу это от той

176

самой Даши, которая рыдала горючими слезами над своей "пропащей" фигурой. Как тебе удалось так быстро изменить свою установку?

Даша: Мне и самой сейчас не верится, что я непонятно из-за чего расстраивалась. Я пользовалась формулами аутогенной тренировки по коррекции образа тела, которые мы изучили на занятиях. Прихожу на пляж и загораю. Когда вижу, что кто-то идёт неподалёку, делаю вид, что смотрю в книгу, а сама читаю вложенный туда листок с формулами. Через несколько дней они мне уже не понадобились. Сейчас мне даже вспоминать об этом смешно, а тогда это очень помогло. Теперь я стала с любовью относиться к своему телу, а не бояться его. Хожу в сауну. Вспоминаю наши формулы: "Я живу здесь и сейчас! Всё хорошо!" В общем, всё нормально.

Антонина: Так, значит, твои проблемы были мнимыми? Они зависели только от твоего негативного представления о себе?

Даша: Считаю, что да. Но ещё мне мешали моя собственная лень, пассивность и, наверное, слишком богатое воображение, которое я не могла тогда использовать. Проблемы стали от меня удаляться, как только я начала действовать.

Зоя: Значит, чем больше мнимых дефектов по сравнению с реальными, тем богаче воображение?

Алена: Можно сказать и так. Всё зависит от того, используете ли вы его себе на пользу или во вред. Привычный образ жизни и удобные прежние стереотипы не так легко сдают свои позиции. Самые устойчивые из них придется разрушить. Например, ту стену страха, которой вы оградили себя от внешнего мира. Именно это внутреннее сопротивление предстоящим усилиям и вызывает ощущение паники перед будущими изменениями.

Можно представить, что жизнь человека – это бурная, полноводная река. Наш страх создает у неё на пути мощную стену, плотину из наших комплексов и обид, лени и негативных эмоций. Чтобы избавиться от тягостного внутреннего напряжения, часто нам хочется резко порвать с кем-то отношения, сразу добиться каких-то существенных результатов – короче говоря, кардинально изменить свою жизнь. Более всего это характерно для тех, кто ещё

177

недостаточно убедился в собственных силах и опасается, что инерция старого окажется сильнее. Как правило, жизнь редко требует резких изменений – лишь в чём-то очень значимом, требующем немедленного вмешательства. Избавиться от внутреннего дискомфорта можно, проиграв в воображении ситуацию "разрушения стены". Такой приём оказывается очень эффективным для любых начинаний.

Представьте себя сидящей за высокой каменной стеной. Не имеет значения – создали вы её своим собственными руками или с помощью участливых окружающих. Итак...

"Я сижу одна-одинёшенька за каменной стеной. Вокруг болото, мне холодно и сыро. Стена такая высокая, что сверху не пробьётся даже солнечный луч и птица случайная не залетит. Смотрю на мир через узенькое окошко. Снаружи же, за стеной, творится что-то невообразимое. То солнце ярко светит, то на небе разноцветная радуга после дождя появится. Воздух насыщен ароматами цветов. Люди печалются, радуются, влюбляются! И такая меня охватила зависть к ним и злость на себя: "Что ж я здесь делаю? Так всю жизнь и просижу в этом колодце? Судьбу свою не испытаю? Счастья не увижу? Чем это я так провинилась, что лишаю себя радости жизни?! Только я это подумала – откуда и силы взялись. Тело выпрямилось, руки напряглись, в стену уперлись, и она рассыпалась вдребезги, на мелкие осколки. Оказалось, что большой и крепкой стена-то была только моём воображении".

Четвёртый этап: простить прошлые обиды

Зависимость от прошлых обид не даёт проявиться вашим собственным чувствам и желаниям. Прощение важно не только для другого человека, но в первую очередь для вас. Путь к удаче не из лёгких, а обиды огорчения и страхи – это лишние вещи, которые совсем не обязательно всё время носить с собой.

Марина: Само слово "прощаю!" не приносит облегчения. На словах я давно простила родителей, но ощущение обиды у меня не проходит.

178

Алёна: Любой прожитый опыт не бывает лишним. Конечно, хотелось бы, чтобы детство было более радостным. Но ведь его невозможно пережить заново. Вернее, этого нельзя сделать в реальной жизни. Но можно использовать силу воображения. Проживая вновь радостные воспоминания детства, ты сможешь изменить своё представление о нем. В этом случае из тягостного детство может превратиться в лирическое. Ещё ты можешь сочинять рассказы о другом детстве, каким бы ты его хотела видеть в идеале. И через положительные образы вернуть себе душевное равновесие. Быть может, ты увидишь и своих родителей другими глазами, не детскими обиженными, а с высоты своего возраста. И тогда не исключено, что ты

Либина А. Чтобы не осталась женщина одинокой обнаружишь не всемогущих, подавляющих тебя тиранов, а таких же беззащитных и растерянных перед жизнью людей, как и ты сама. Все-таки в течение многих лет они заботились о тебе как могли и благодарность им выразить гораздо важнее, чем показать свои обиды.

Пятый этап: сказать другим "прости"

Попросив прощения у тех, кому вы доставили неприятности, вы освобождаетесь от давящего чувства несправедливости, которую сами когда-то допустили.

Попросить у других прощения означает признаться себе в совершённых ошибках. В то же время слова прощения у обиженных вами восстанавливают ощущение справедливости. Простить других это то же самое, что сказать: "Я освобождаюсь от лишнего груза ошибок". Главное при этом не впасть в ересь самобичевания. Это совершенно не то, что признаться себе в ошибках. Можно всю жизнь грешить и каяться и в конечном счёте превратить свою жизнь и жизнь близких в сплошной ад покаяния. Утрируя христианскую добродетель и извращенно понимая её, легко довести себя до хронической депрессии.

Рита: Я всё время и жила с таким ощущением. На детей моё нынешнее хорошее самочувствие дейст-

179

вует как по волшебству. Я очень удивилась словам моей старшей дочери, которая всегда очень расстраивалась, когда её оставляли одну с младшим братом. Она вдруг сказала: "Мама, вы идите с папой в театр, а мы сами побудем дома". Мне это даже в самом чудесном сне не могло присниться.

Алена: Попросить прощения – совсем не стыдно. Это не умаляет вашего человеческого достоинства, наоборот, свидетельствует о том, что истинно человеческое взяло верх над "животным" началом. Для ваших близких – детей, родителей, супруга – слова прощения как глоток живой воды.

Шестой этап: избавиться от негативных эмоций

"Не надо принимать вынос сора за разрушение. Это лишь начало строительства". Николай Рерих.

Переживать вместе с другими не так страшно. Зато маска безучастности на лице быстро превращается в маску одиночества. Шаг навстречу другим облегчает и ваши страдания. Не бойтесь своих проблем и комплексов! Конечно, не обязательно в этом постоянно признаваться другим. Признайтесь хотя бы себе. Говорить же плохо о себе не стоит и самой близкой подруге.

Антонина: Мне кажется, что с близкой подругой можно чем-то и поделиться!

Алена: Да, конечно, у нас нет достаточного количества времени и денег, чтобы иметь личного психотерапевта. Поэтому какую-то часть своих проблем мы перекладываем на подруг или близких людей. Но в этом тоже хорошо бы быть деликатнее. Несправедливо передавать своё подавленное состояние и тяжелые мысли "в одну сторону". Важно не забывать, в свою очередь, выслушать, поддержать, вдохновить подругу.

Отрицательные эмоции, обиды, огорчения, страхи, спрятанные внутри, начинают управлять человеком через его внесознательное. При этом они

180

сковывают мысли, тело и душу. Завладевают даже снами, фантазиями и воображением.

Ирина: Помню в детском саду, одна девочка принесла из дома хомячка. Когда мы играли, я нечаянно на него наступила и раздавила. Он был очень приятный, лохматенький, со злости я не могла его раздвинуть, конечно. Было очень жалко. В этот день в группе оказалась случайная воспитательница из другой смены, которая меня не знала. Она меня очень сильно ругала и при других детях стыдила. Даже пыталась отстранить меня от остальных. На следующий день уже наша воспитательница стала за меня заступаться и объяснять детям, что я не нарочно так поступила. С тех пор я не могу даже видеть хомячков, во мне просыпается воспоминание об этом. Став взрослой, я заметила, что боюсь действовать, проявлять инициативу. Боюсь, что случайно могу причинить боль другим.

Алена: Это отрицательное событие могло оказаться отправной точкой в оценке иных ситуаций в твоей последующей жизни. Чтобы изменить положение дел, нужно трансформировать этот негативный опыт, например представив себе ту же ситуацию с другим окончанием. Ты опять – маленькая девочка, которой так не повезло с несчастным хомячком. Проиграй в воображении ход событий до решающего момента: ты пробегаешь мимо хомячка, и... ему посчастливилось попасть в ямку на песке, и ты его не задавила. Хомячок только поранил лапку и испугался так же, как и ты. Его унесли, а вскоре тебе сказали, что он выздоровел.

Седьмой этап: изменить отношение к себе и другим

Либина А. Чтобы не осталась женщина одинокой

Легко попасть в ловушку поиска доказательств того, что: "я не такой плохой человек, как вы все думаете". Наличие проблемы ещё не означает, что вы хуже других. И совсем не обязательно каждый день вести скрытую или явную борьбу с окружающими, доказывая им: "я хороший!" Гораздо важнее признать свою зависимость: от прошлого негативного опыта; от людей, которых я боюсь; от ситуации и

181

обстоятельств, вынуждающих меня поступать вопреки своим желаниям, и, наконец, от собственной лени и пассивности.

Конечно, простыми рассуждениями от застенчивости и неуверенности не избавишься, нужны конкретные поступки. Как только навык в общении приобретен, неуверенность заменяется компетентностью, всё становится понятным, довольно простым и даже интересным.

Тем, кто выбирает этот путь, возможно, пригодятся несложные способы преодоления в себе застенчивости:

1. Каждый человек – Другой. Следовательно, к нему нужно найти свой подход и слова подобрать именно те, которые будут ему близки и понятны. Ваш интерес к жесту, слову или взгляду партнёра, попытка понять его помогут отвлечься от собственных ощущений, преодолеть неловкость. Это снижает напряжённость ситуации, создаёт атмосферу доверия и вызывает желание у другого сделать шаг к вам навстречу.

2. При знакомстве с новым человеком не обязательно напрашиваться к нему в приятели, узнавать телефон или место работы. Разговор можно начать и с отвлечённой темы, не затрагивающей личности собеседника. Не старайтесь во что бы то ни стало заинтересовать его собственной персоной. Лучше попробуйте найти общую тему, интересную для вас обоих.

3. Если получите отказ, не воспринимайте его как трагедию всей вашей жизни. Не фиксируйтесь на отрицательном опыте и помните, что единичные случаи не являются общим правилом.

4. Не думайте, что, если вы ошибетесь или сделаете что-то "не так, как положено", весь мир будет смотреть на вас с осуждением. У других людей достаточно своих собственных проблем, чтобы следить ещё и за вашими.

5. Если вы из тех, кто пытается скрыть свою застенчивость излишней болтливостью, почаще вспоминайте, что проще всего попасть в неловкую ситуацию из-за сказанного не к месту лишнего слова. Иногда бывает лучше промолчать.

182

6. Скрытые достоинства застенчивых молчунов так и останутся незамеченными, если они не будут хотя бы иногда давать о себе знать, пусть не словами, но конкретными поступками или делами обязательно. Те, кто считает эти правила наивными, легко попадает в ещё более щекотливые ситуации, чем знакомые нам по предыдущим главам Анжелика и Ю.Ш.

Восьмой этап: разотождествление своего "я" и комплекса

Наше "я" гораздо шире, богаче и интереснее любой проблемы. Например, застенчивость – это лишь один из камней в фундаменте Психологического Дома. Замена этой части не подвергает угрозе разрушения весь Дом. Ни для одного человека не является верным тождество: Я = Мой комплекс.

Доброжелательное отношение к себе не даёт замкнуться на проблеме и позволяет взглянуть на неё с неожиданной стороны. Многие почему-то ошибочно отождествляют своё "я" со стопкой камней. Тогда, вынув один камень, легко разрушить всю постройку. Трудно построить Дом, у которого стены состоят из страха, а крыша – из фраз: "я – никчёмный человек", "я – ничто".

Превращая многоцветную палитру жизни в чёрно-белый эскиз, мы попадаем во власть только двух эмоций – агрессии и депрессии. Выбирая для своего "я" лишь одну краску, мы начинаем думать, что и мир такой же одноцветный.

Марина: Я очень расстраивалась, когда мне говорили, что я чего-то не умею. Теперь я поняла, что совсем не обязательно каждому из нас уметь или знать все. Важно делать хорошо то небольшое, что тебя больше всего интересует.

Девятый этап: создать новое отношение к себе

Совладать с собой можно без самообвинения и борьбы. Овладевших этим искусством не пугают

183

собственные чувства и эмоции. В нужный момент они всегда смогут использовать любое возникшее напряжение с пользой для себя и не идут на поводу у своих нежелательных состояний. Достигается это с помощью простого правила – умения сказать "стоп!" негативным мыслям о себе или других.

Новое отношение предполагает умение вызывать у себя позитивные мысли, ощущения и культивировать их.



Либина А. Чтобы не осталась женщина одинокой

В основе представлений о том, как можно достичь успеха, может лежать вероятностный подход я достиг успеха благодаря случайности, внезапно возникшим благоприятным обстоятельствам. Такая позиция, укрепившись, лишает человека веры в собственные силы и предлагает отступление как более предпочтительную форму поведения при столкновении с преградами на пути к достижению цели, чем преодоление этих преград.

Восприятие успеха как закономерного результата собственных усилий гораздо более продуктивно. Это позволяет рассчитать правильно силы и идти навстречу благоприятным обстоятельствам, не дожидаясь, пока они соблаговолят подойти к вам.

Право на самостоятельные решения

Мы тщательно оберегаем своё тело от чужих прикосновений. И при этом с лёгкостью позволяем чужим мнениям и непрошеным советам засорять наше сознание, управлять жизнью. Что и нужно охранять, так это то, что составляет основу нашей способности не зависимо мыслить. Не позволяйте другим людям определять, что является для вас ценным, а что нет. Где учиться или работать, кого выбирать в друзья или суп руги. Только сам человек может определить, что для него наиболее значимо. Каждый из нас является хозяином собственной Судьбы, и на каждом лежит ответственность за его жизнь. А, следовательно, и право выбирать, например, где и когда учиться.

Вера: Очень хочется пойти куда-нибудь учиться, но все подружки и родственники надо мной смеются. Они говорят, что в мои сорок лет уже поздно заниматься чем-либо серьёзным для себя.

184

Алена: Тебе ещё рано!" или Тебе уже поздно!" – мы слышим от окружающих нас знакомых и незнакомых людей постоянно. Как паутина, эти слова опутывают наше сознание, лишая воли и способности принимать самостоятельные решения. Сколько лет тебе будет, когда ты закончишь институт, если поступишь туда в этом году?

Вера: Сорок четыре года.

Алена: И ты получишь любимую профессию, обеспечив себе интересное будущее, приобретешь новых знакомых, сохранишь нормальную атмосферу в семье. Сколько лет тебе будет через четыре года, если ты в угоду окружающим откажешься от своих намерений?

Вера: Те же сорок четыре года и без любимой профессии. Обидно.

Алена: Вот видишь, к чему может привести слепое подчинение мнению других. Если ты не позволишь чужим советам завладеть своим сознанием, то они никак не смогут влиять на твою жизнь.

Как мы уже выяснили, символы неудачи образуют непробиваемый щит страха, скрывающий от наших глаз свет долгожданного успеха. Ирина: У меня страх не какого-то символа, а реального человека. Я боюсь своего начальника.

Все женщины боятся начальников?

"Не знаю, что делать. Как только я захожу в кабинет начальника, ноги подкашиваются, я краснею, бледнею, к горлу подкатывает комок, не могу проронить ни слова". (Ольга, 25 лет, Москва.)

Из многих страхов, которым подвержен человек, страх перед вышестоящими в иерархии отношений является одним из самых сильных и уходит корнями в наше биологическое прошлое. Рядовой член стаи всегда боялся вожака. Вначале это был страх перед физической силой. Затем по мере развития общества функция доминирования, управления, выполняемая определённым человеком, стала наделять его символическим значением превосходства.

В обществе и коллективах, в основе которых ле-

185

жат чёткие иерархические системы отношений, многими начальниками этот страх культивируется сознательно.

Тем не менее ряд способов может помочь многим избавиться от этого тягостного состояния.

1. Довольно часто признаком высокостатусного человека является манера одеваться: строгий деловой костюм, дорогой галстук, дорогостоящие запонки, часы и т.д. Поэтому, чтобы избавиться от страха перед значимостью этого человека, представьте его себе в более низкостатусной одежде – в футболке и джинсах, а лучше в шортах, в крайнем случае в клоунской одежде или в любом другом смешном виде.

2. Если ваш начальник чрезмерно строг, постоянно делает вам замечания, а вы не можете возразить ему в ответ, не сдерживайте своё напряжение. Перед очередным раундом, встречей сделайте два-три энергичных боксерских удара, попадая в своего воображаемого противника, или пните что-нибудь (но желательно не очень жёсткое).

Либина А. Чтобы не осталась женщина одинокой

3. Напишите своему начальнику письмо, в котором выскажите ему в самых сильных выражениях всё то, что вы о нём думаете в те моменты, когда он делает вам замечания. Запечатйте письмо в конверт и носите его в кармане, каждый раз мысленно прочитывая полюбившиеся места, оказавшись в критической ситуации. Когда почувствуете, что полностью освободились от раздражения и страха, сожгите письмо. Если вы всё же боитесь носить с собой такое послание, то сжигайте его каждый раз после очередного написания.

4. Хорошим способом является утрирование самой ситуации. Доведите свой страх до абсурда. Представьте себе, что вы входите в кабинет на четвереньках и ползёте к столу начальника, как к трону, или что вы стали кроликом, а начальник – удавом.

5. И, наконец, посмотрите на своего босса не глазами ребёнка, испуганного и беззащитного, а с позиции взрослого человека, который воспринимает недостатки окружающих как их пробле

186

мы, а не свои собственные. Может, начальник груб и несдержан от недостатка культуры или его постоянно плохое настроение связано с неладом в личной жизни. В любом случае постарайтесь самостоятельно управлять своим поведением, а не зависеть от настроения и состояния окружающих. Ведь каждый имеет право на свое собственное настроение, тем более независимость.

Если вы сами станете или являетесь начальником, имейте в виду, что чем выше уровень психологической культуры человека, тем легче и комфортнее с ним общаться независимо от его статуса.

Избавиться от страха можно не только за счёт снижения статуса другого, но и за счёт повышения собственного, уверенности в себе. Не обязательно покупать для этого дорогую одежду, можно найти и другие способы повышения своей значимости в глазах окружающих.

Обратите внимание на свою осанку и походку, ваши движения должны содержать в себе достоинство. Походка энергичная, лёгкая, вселяющая веру в себя. Расправьте плечи и поднимите голову: втянутая шея и вяло опущенные руки невольно вызывают у окружающих желание командовать вами, так как это поза низкостатусного, незначительного человека.

Откажитесь от ноющих, жалобных и заискивающих ноток в своём голосе. Запишите свою речь на магнитофон и потренируйтесь до тех пор, пока ваш голос не будет звучать внятно, чётко и эмоционально положительно.

Дома перед зеркалом поговорите мысленно со своим боссом. Следите за тем, чтобы ваше лицо не принимало испуганного выражения. Интересно, что часто люди от страха плотно сжимают челюсти. Характерным признаком страха на лице являются плотно сжатые губы и сцепленные зубы. Кстати, это выражение вашего лица окружающие расценивают и как проявление враждебности, а не только страха. Старайтесь, чтобы нижняя челюсть была слегка расслаблена, шея вытянута, а плечи опущены – это также поможет избавиться от напряжения в голосе. Высокочувствительные людям, так называемого

187

эмотивного типа, у которых необычная или стрессовая ситуация вызывает сильную реакцию со стороны организма – покраснение лица, учащенное сердцебиение и так далее, можно попробовать проиграть ситуацию заранее, чтобы выпустить лишний "эмоциональный пар". Проведите свой разговор с начальником мысленно, вслух или даже пропишите его на бумаге. Составьте предварительный план разговора либо попытайтесь использовать лишний "эмоциональный пар" в своих интересах: переведите его во время разговора в убедительность, выразительность, вдохновенность, интерес. Например, с помощью фраз: "Я волнуюсь. Очень хорошо, значит, мой организм меня поддерживает, я мобилизована".

Но бывает так, что гнев, раздражение на руководителя настолько сильны, что вы боитесь, как бы он не "выплеснулся" помимо вашего желания. В этом случае регулировать каждый раз своё состояние – просто невыносимое мучение. Вы всё время сдерживаете себя, и этот страх в виде сверхконтроля делает вас ещё более "зажатым" и зависимым. Есть один очень хороший способ для невысказанной агрессии – метод борьбы "в кавычках".

1. Вы можете зайти в кабинет начальника и сказать примерно следующее: "Как я устала от этой мышинной бюрократической возни!" Вслед за этим опишите шефу какую-нибудь поучительную историю о встреченных вами бюрократах, которые немного напоминают его самого.

2. Можно, войдя в кабинет, слегка задеть ногой стул или что-то уронить и сказать с гневом, но глядя не на босса: "Ах ты дрянь" или "Вот тупица".

3. Или: "Только что в коридоре меня чуть не сбил с ног посетитель, да при этом сказал (смотрите на шефа): "Ты, недотепа". Я так растерялась, что не знала, как ему на это хамство ответить. А что бы вы сказали ему?"

С помощью этого способа вы сможете сказать ему всё, что думаете о нём, и

Либина А. Чтобы не осталась женщина одинокой  
не нарушите при этом статуса подчинённого.

Ирина: Тогда все это только подтверждает то, что я боюсь босса и не могу  
прямо высказать ему в глаза всё, что о нём думаю.

188

Алёна: Это вынужденный ход, так как проявление реальной агрессии было бы  
неадекватной реакцией с твоей стороны: ведь начальник может тебя уволить. Такое  
поведение я не стала бы расценивать как трусость. Главное – добиться от него  
уважительного отношения к себе. С другой стороны, эти способы позволяют отвлечь  
внимание собеседника от вашей персоны и в иносказательной форме позволяют  
высказать всё, что вы хотите.

Метод "поведение в кавычках", который получил широкое распространение в  
практике нейролингвистического программирования, – отличный приём для увеличения  
вашего ощущения личной свободы. Вспомните кого-нибудь из знакомых, кто ведёт  
себя с начальником так, как вам нравится. Представьте, что вы – это он, и  
попробуйте вести себя аналогично. Если что-то не получится – не страшно. Ведь  
это не вы, так чего же вам беспокоиться? Вы больше не отвечаете за своё  
поведение, так как оно стало "поведением другого человека". Конечно, это  
временный способ самовыражения, который является переходным этапом к  
формированию своего индивидуального стиля поведения.

P.S. Главное, не требуйте от себя немедленных результатов. Научитесь  
радоваться малейшим собственным достижениям. Кстати, это качество –  
благодарность себе за достигнутые успехи – поможет вам укрепить уверенность в  
себе, своих возможностях справляться со сложными ситуациями. Но все же, если и  
эти рекомендации вам не помогут, помните, что у вас есть выбор: или продолжать  
страдать от своего страха, или... придумать что-нибудь ещё, кроме уже  
перечисленных советов.

Десятый этап: расширять репертуар своего поведения

Многие женщины сами формируют ненужные установки на жизнь, привязывая  
себя к одной роли, например только примерной ученицы. И во всех жизненных  
ситуациях они ведут себя одинаково, в соответствии с этой одной-единственной  
ролью. Вместо того чтобы жить затаив обиду на весь

189

свет, в постоянном ожидании, когда другие обратят на вас внимание, разбудите в  
себе активное начало. Тревожность часто оказывается симптомом негативного  
стресса, порожденного вашим бездействием. Накопившуюся энергию можно потратить с  
удовольствием – пригласить кого-нибудь в гости, пойти куда-нибудь вместе. Рядом  
с вами может оказаться ещё более застенчивый человек, для которого ваша  
поддержка может быть весьма кстати.

Одиннадцатый этап: видеть себя через других

Отношение к себе в целом, как в зеркале, отражается в нашем отношении к  
другим. Тот, кто хорошо к себе относится, не будет хамом и в отношении других.  
Это то же самое, что хамить себе. Зато и положительные эмоции можно получать в  
избытке, делая другим приятные вещи. Для этого просто поздравьте кого-либо с  
днем рождения, сделайте комплимент, поблагодарите от чистого сердца.

Юлия: Мы с другом давно придумали такую игру. Все отмечают день рождения  
"только раз в году". Мы решили, что это несправедливо. И договорились  
поздравлять друг друга каждый месяц. Его день рождения – 7 числа, и в этот день  
я каждый месяц поздравляю его. Иногда это просто хорошие слова, иногда небольшие  
подарки.

Нелли: Я всегда чувствую себя неловко, когда меня поздравляют, за что-то  
хвалят или благодарят.

Алена: Кстати, а умеете ли вы сами принимать благодарность, знаки  
внимания и помощь от других?

Двенадцатый этап: с благодарностью принимать помощь

Принимать помощь даже сложнее, чем помогать самому. Для многих это  
означает расписаться в своей неспособности самостоятельно решить проблему.  
Особенно это верно для тех, кто, прибегая к помощи окружающих, при этом делает  
вид, что обходится без них. Находясь рядом с другими, мы

190

вольнo или невольнo обмениваемся с ними своими возможностями. У тех, кто не  
умеет благодарить, всегда есть риск превратиться в манипулятора, главной задачей  
которого становится желание не дать другому почувствовать, что его помощь  
приняли. Своими жалобами на несчастную жизнь манипуляторы провоцируют других,  
заставляя помогать им, но тут же обесценивают полученную услугу, обвиняя  
добросердечного помощника в недобрых намерениях: "Раз он мне помог, значит, ему  
что-то надо от меня". Или что ещё хуже: "Раз он мне помог, значит, использовал

Либи́на А. Чтобы не осталась женщина одинокой  
меня в своих целях".

Зоя: Только сейчас я понимаю, что подруга хотела помочь, когда устроила меня на работу. А я решила, что она использует меня в своих интересах.

Алена: Ты не побоялась нам об этом сказать, и мне это кажется хорошим симптомом избавления от роли Неудачницы. Только они не умеют с благодарностью принимать помощь и внимание других.

Ольга: Отчего это происходит?

Алена: Неудачник чувствует, что "не заработал" положительного внимания и позитивного отношения к себе, поэтому боится насмешек и упреков в свой адрес.

Экология наших взаимоотношений

Самое страшное наказание – очерствление сердца, когда душа безмолвствует. У американского писателя-фантаста Роберта Силверберга есть рассказ "Невидимка". За отказ открыть душу своему товарищу, поделиться с другим своими переживаниями человеку ставили клеймо "Н" – "невидим". То есть он не становился буквально прозрачным, но люди не должны были его замечать. Таково наказание. И удел тех, кто не заслужил уважения.

Самая большая ловушка – это считать себя лучше других и полагать, что вовсе не нуждаешься в их внимании. Застенчивые, например, сами себя превращают в "невидимок". Этому способствуют и статусно-ролевые отношения, так распространённые в нашем обществе.

191

За свои промахи каждый отвечает сам

Нелли: Когда я вижу рядом с собой застенчивого человека, то испытываю большое напряжение и чувствую неловкость за него. Я тоже всё время боюсь совершить ошибку и попасть в такую же неловкую ситуацию. Боюсь, что надо мной будут смеяться.

Алена: Это происходит тогда, когда вы не живёте собственными ощущениями, а присваиваете себе право отвечать за чувства другого. Но любой имеет право на ошибки. Только вы отвечаете за свои ошибки, а другой человек – за свои.

Лучше смеяться с кем-то, чем над кем-то

Смех над собой лишает других возможности смеяться над вами. Неловкость в большинстве случаев чувствуют те, кто воспринимает себя слишком серьёзно.

Рита: Почему одни не боятся открытого общения, неловкостей, ошибок, а другие всё время защищаются?

Алена: Личность, стремящаяся к самоактуализации, легко открывает и скрытые стороны своего "я". У такого человека тоже есть недостатки, но гораздо больше достоинств. Тот, кто не любит себя, сам боится своих комплексов и думает, что так же ужасно они будут выглядеть и для других. Он и требует от себя невозможного – быть идеальным человеком. Поэтому он защищается и прячет то, что кажется ему особенно ужасным, даже если это всего лишь нос чуть больше обычной длины или слишком рыжие волосы.

Марина: В моей компании я всегда была мишенью для насмешек. Тогда я думала, что причина этого – мой маленький рост. Но, скорее всего, дело в моём характере. Мое занудство и высокие требования к остальным вызвали у них желание отвязаться от меня.

Алена: В подростковых компаниях часто возникает замкнутый круг неловкости, когда, скрывая свою застенчивость, каждый хочет отвести внимание компании от себя. А самый беззащитный становится –

192

ся "козлом отпущения". В такой компании смех над кем-то разряжает общее напряжение.

Компания настоящих друзей отличается тем, что смеются вместе, а не над кем-то. Некоторые люди сознательно смеются над собой и даже делают это своей профессией, как, например, Чарли Чаплин. Став сознательной мишенью для смеха, они тем самым даже помогают другим совладать с собой, посмеяться над неловкостью, воспользовавшись игрой клоуна. Наверное, поэтому дети и взрослые так любят этих неловких и незадачливых артистов. "Невезучие" на экране и на сцене как бы берут на себя нашу стеснительность и неловкость. Ещё в древности люди поняли, что комедия обладает свойством вызывать катарсис, позволяющий избавиться от своих проблем через переживания за "неправильное" поведение другого человека. Верный путь освободиться от чувства неловкости – не отталкивать её от себя, а разрешить себе быть неловкой и признать это право за другими.

Не страшно выглядеть смешной. У всех разные характеры, и поэтому даже одни и те же эмоции для одного могут оказаться чрезмерными, а для другого – недостаточными. Наше состояние также влияет на восприятие эмоций. Человеку, обиженному на весь свет, любая улыбка кажется издевательской, а доброжелательный

Либи́на А. Чтобы не осталась женщина одинокой  
смех – враждебным.

Тринадцатый этап: уметь найти повод для положительных эмоций

Вспомним старинное изречение: "человек подобен сосуду". Нам очень нужны свежие впечатления, новые переживания, волнения, интересы. Если мы не находим источник положительной эмоциональной энергии, то начинаем искать или сами создавать негативную. Тогда наш сосуд наполняется мёртвой водой – отрицательными эмоциями. В то время как положительные эмоции вселяют веру в жизнь, а с окружающими творят чудеса.

Когда у вас есть малейшая возможность получить или проявить положительные эмоции, не упускайте этого шанса. Чего нам в жизни не хватает, так это положительных эмоций, простого дружеского участия, поддержки.

Ольга: Когда я посещала занятия по избавлению от лишнего веса, то поняла, что причина полноты не в чрезмерной любви к еде, а в отсутствии или недостатке положительных эмоций. Многие женщины подтвердили, что это действительно так. Они пытаются компенсировать отсутствие радости шоколадом и лакомствами.

Алена: Мужчины – сигаретами, алкоголем, азартными играми. Психологи провели интересное исследование. Отобрали три группы добровольцев, снабдили их кукурузными хлопьями и стали демонстрировать кинофильмы. Первой группе показывали кинокомедии, второй – фильмы ужасов, а третья смотрела кинопутешествия. Оказалось, что больше всего хлопьев было съедено зрителями кошмаров и меньше всего – теми, кто смотрел фильмы о путешествиях.

Ольга: Постоянная смена впечатлений – и у вас всегда будет стройная фигура!

Алена: Очень важно научиться получать положительные эмоции благодаря развитию творческого потенциала. О способностях каждого человека можно написать не один том. Мы просто не знаем, не подозреваем, как эти способности реализовать. Положительные эмоции можно найти во всем, но это требует вначале некоторых усилий.

Привычка ругаться или обращать внимание на отрицательное заложена в нашей культуре. Это очень вредный штамп, который мешает нам быть психологически здоровыми людьми. Многие взрослые люди привыкли жить по методу провокации, что позволительно только детям. Не умея использовать собственную энергию, они всё время ищут жертву. Им кажется, что они отвечают злом на зло, а на самом деле они вибрируют между вспыхивающими провокациями. Зрелость тем и отличается от детства, что взрослый человек умеет создавать атмосферу, которая располагает к общению. Первый шаг к зрелости – умение эту доброжелательность создавать вокруг себя. Не забывайте также почаще поощрять себя за успехи.

194

Тест "Благодарность себе"

Что вы говорите себе, когда заканчиваете какую-то работу:

1. "Аи да я, аи да молодец!"
2. "Черт побери! А ты все-таки молодчина!"
3. "Могу ведь, могу!"
4. "Слава Богу, получилось".
5. "Справилась всё-таки".
6. "Надо начинать новое дело".
7. "Наконец-то все закончилось".
8. "Никто меня за это не похвалит".
9. "Вот сделала, а вдруг не так?"
10. "Сделала, а никто не одобрит..."
11. "Господи, да кому всё это нужно!"

Если вы выбираете первые три пункта, то, скорее всего, вы относитесь к типу человека удачливого. Вы умеете извлекать из жизни положительные эмоции. Это поддерживает вашу самооценку, и в трудных жизненных ситуациях вы всегда можете без труда найти выход. Возможно, окружающие называют вас "везунчиком", но вы-то знаете, что все время держать себя в форме не так уж просто. Это требует постоянной работы над собой и, умения позитивно мыслить и не поддаваться влиянию неудач.

Те, кто выбрал пункты 4,5,6,7, недостаточно уверены в собственных силах. Вас не покидает ощущение, что вам приходится действовать по принуждению. На самом деле вы просто недостаточно любите себя и часто упускаете шанс повысить себе настроение. Не обязательно все время жить в ожидании одобрения со стороны других. Иногда нелишним будет похвалить самого себя, пусть даже за незначительные результаты. Тогда новые дела вам будет начинать гораздо проще.

Если ваши основные оценки собственных результатов описываются пунктами 8,9,10,11, то примите наше искреннее сочувствие – скорее всего, вы относите себя к типу неудачников. И дело не в том, что жизнь у вас не сложилась или судьба была к вам неблагоприятна. Просто вы не умеете замечать свои собственные

Либина А. Чтобы не осталась женщина одинокой  
достижения. Вы относитесь к себе не просто критично, а беспощадно. Возможно, требуете от себя слишком многого и неадекватно относитесь к собственному потенциалу. Прежде чем начинать новое дело, взвесьте все "за" и "против". Выполняйте работу с удовольствием или откажитесь от неё вовсе.

Для чего нужно учиться поощрять себя? Прежде всего это позволит вам с легкостью начинать новые дела и успешно справляться со взятыми на себя обязательствами. Формы самопоощрения удивительно просты.

Приведём примеры некоторых приёмов, которые часто используют так называемые Баловни Судьбы.

1. Часто делают небольшие перерывы, паузы в работе. Вознаграждают себя отдыхом (хобби, лес, прогулка, общение с близкими, театр).

2. По завершении сложной работы позволяют себе купить вещь, о которой давно мечтали. Не большие результаты отмечают маленькими, но приятными подарками. Причём подарок не обязательно себе, это могут быть цветы любимой подруге или торт для семьи. В любом случае положительные эмоции гарантированы.

3. Дальнейшая учёба, совершенствование профессионализма – это тоже поощрение за успехи. И возможность обеспечить себя будущими победами.

Зоя: Какими способами можно вызывать у себя положительные эмоции?

Алена: Например, заботиться о себе и своем теле (массаж, сауна, ароматный крем, дорогие духи); доставлять себе роскошь маленького удовольствия – покупать для себя подарки, сходить в театр.

И последнее. Не относитесь к своим делам, даже очень значительным, слишком серьезно. Чрезмерное старание, так же как и чрезмерное желание, отбивает вкус успеха.

196

## ГЛАВА 12

### МОЖЕТ ЛИ ЖЕНА СТАТЬ МАТЕРЬЮ ДЛЯ МУЖА?

"Не смотреть друг на друга, но смотреть в одном направлении – вот что значит любить".

Антуан де Сент-Экзюпери.

Как вы провели медовый месяц?

Известно, что семейные отношения складываются не сразу. Тем не менее, уже первые ваши совместные решения могут рассказать многое о том, какую роль берёт на себя в семье каждый из супругов и какие типы конфликтов ожидают вас в будущем. Выберите из перечисленных ниже вариантов тот, который наиболее типичен для вас при обсуждении вопроса: "Где и как провести медовый месяц?" В супружеской паре, выбранной для примера, молодой супруг хочет отдыхать в горах, а жена на море.

Ситуация 1. Один из супругов активно настаивает на своём варианте, а второму ничего не остается, как пассивно подчиниться. Например, они вдвоём едут в горы.

Ситуация 2. После недолгих переговоров молодожёны решили остановиться на компромиссном варианте. Половину отпуска они проводят вместе в горах, другую его часть – на море.

Ситуация 3. Обоих супругов устраивает вариант, когда кто-то готов уступить и пожертвовать собственным интересом сейчас, чтобы сохранить хорошие отношения, а свои интересы удовлетворить в следующий раз, то есть в будущий отпуск. Например, жена говорит: "Хорошо. Поскольку ты уже договорился с друзьями, давай этот отпуск проведем в горах, но в следующий раз мы обязательно поедem на море".

Ситуация 4. Никто не хочет уступить. Вместо спокойного обсуждения планов о проведении медового месяца слышатся упреки и обвинения в адрес друг друга. В конце концов все оборачивается глубоким конфликтом. Последней точкой над "i"

292

становится сказанная в запале фраза: "Ах, если ты не можешь уступить мне в такой важный момент, значит, ты меня не любишь! Я с тобой развожусь!"

Ситуация 5. В начале молодожены выяснили глубоко спрятанное заветное желание каждого из них. Как оказалось, оба хотели доставить друг другу удовольствие. Муж – сделать сюрприз для своей молодой жены и показать ей те экзотические места – горы и водопады, – где он долгими ночами мечтал о встрече с самой необыкновенной девушкой, то есть с ней. Он хотел, чтобы это романтическое ощущение надолго запомнилось обоим и укрепило их союз. Супруга, в свою очередь, тоже мечтала сделать приятное своему мужу и специально приобрела или даже сшила несколько великолепных нарядов. Ей очень хотелось, чтобы супруг услышал слова восхищения в её адрес и испытал гордость за свой удачный выбор. Именно поэтому они стали подыскивать варианты, удовлетворяющие желания каждого из них. Самым подходящим оказалось путешествие на корабле в экзотические страны. Им удалось вместе побывать в мире своих фантазий и приобрести первый опыт совладания с

Либина А. Чтобы не осталась женщина одинокой  
семейными конфликтами.

В приведенных выше ситуациях описаны основные стили взаимодействия в семье (по аналогии с известной схемой Томаса-Килмена).

Ситуация 4  
Соперничество

Ситуация 5  
Сотрудничество

Ситуация 2 Компромисс

Ситуация 1  
Избегание  
Индивидуальные действия

Ситуация 3  
Приспособление  
Совместные действия  
Куда исчезает наше миролюбие?

Исследования показали очень интересную закономерность. Оказывается, мы считаем себя готовыми к сотрудничеству гораздо чаще, чем ожидаем этого

293  
от других. Своё поведение половина опрошенных оценивает как сотрудничество, и в то же время они считают, что только пять процентов окружающих готовы к тому же. С неуступчивостью дело обстоит наоборот. Почти семьдесят процентов людей мы оцениваем как неуступчивых, и всего лишь двадцать пять процентов опрошенных признают наличие этой черты у себя. Тенденция к компромиссному поведению признавалась у себя в три раза чаще, чем у других. Куда же девается эта готовность к сотрудничеству, наша уступчивость и миролюбие, когда дело касается конкретных жизненных отношений?

Стиль соперничества  
используется для достижения конкретной предметной цели, когда в первую очередь удовлетворяются собственные интересы. Всю ответственность за ситуацию вы берете на себя, тем самым вынуждая других принимать готовые решения. Этот стиль эффективен в ситуациях, имеющих для вас очень высокую значимость, и в случаях, когда решения требуется принимать без промедления. Но имейте в виду, что постоянное использование этого стиля не способствует сохранению длительных и доверительных отношений, особенно с близкими людьми и друзьями. Если такое поведение превращается в стиль жизни и к тому же проявляется даже в незначительных ситуациях, вы приобретаете славу вздорного человека.

Стиль избегания  
является противоположным стилю соперничества и характеризуется уклонением от всякого рода ответственности, отказом от сотрудничества. Эффективен, когда исход дела не очень важен для вас, а также как небольшое отступление при необходимости выиграть время. Или в случае, если проблема настолько очевидна, что на нее не стоит тратить силы. Это может быть общение со сложным человеком, с

294  
которым нет желания сохранять длительные отношения. Неэффективен стиль избегания при необходимости отстаивать главные интересы своей жизни или развивать длительные, глубокие отношения, при появлении угрозы для своего "я"

Стиль приспособления  
означает, что вы действуете совместно с другим человеком, но при этом жертвуете своими интересами в его пользу. Эффективен в тех редких случаях, когда важнее сохранить хорошие отношения, чем отстаивать полное удовлетворение своих собственных интересов. Иногда, немного уступая, вы приобретаете нечто большее. Однако, если после очередных уступок вы чувствуете себя обиженной и раздраженной, то применение этого стиля нежелательно. Такое ощущение часто связано с тем, что партнер не хочет или не может ответить вам взаимностью, а ваши жертвы слишком велики или постоянны. К тому же всё равно не приводят к гармонии в семейных отношениях.

Стиль компромисса  
проявляется во время поиска решений, основанных на взаимных уступках. Неудовлетворительная ситуация рассматривается при этом как неизбежная реальность. Акцент делается на первом попавшемся, хотя и далеко не лучшим, варианте отношений, подразумевающим: "Мы оба можем смириться с таким положением дел". Выбор этого стиля удачен, когда вы одновременно хотите одного и того же, но знаете, что это неосуществимо. Тогда вам остаются только взаимные уступки. Я замужем, но влюбилась

Юлия: Я вам открою секрет. Я влюбилась. Влюбилась заново в человека, с

Либина А. Чтобы не осталась женщина одинокой  
которым встречалась в юности. Несколько лет Валерии жил в другой стра-  
295

не, а теперь приехал. Проблема осложняется еще и тем; что он друг моего мужа и они вместе работают. У меня нет с ним никаких близких отношений, они чисто платонические. Но это все равно меня очень тяготит. Все так запуталось, я ощущаю какую-то пустоту и одиночество. Я потеряла смысл в жизни.

Дело в том, что мужа я люблю. Виталий хороший. В чём-то меня не устраивает, но он любит меня и сына, заботится о нас. Виталий много работает, чтобы я могла дома сидеть с ребенком. А я бы тоже хотела сама зарабатывать, даже мечтала об открытии своего салона. Муж говорит: "Зачем тебе это надо? У тебя же все есть. Я даю тебе деньги, покупаю дорогие вещи". У нас действительно есть квартира, машина, дача. Но сейчас я не знаю, для чего мне это всё надо. Целыми днями жду мужа с работы и реву. Стала нервной, раздражительной, ревную, если он задерживается. Мне кажется, ревную даже к его успехам на работе.

Мы женились по любви, у нас были прекрасные интимные отношения. А сейчас я всячески стараюсь избегать близости, мне все неинтересно, ничего не хочется.

Развестись не могу, тогда сын останется без отца. И совесть меня замучает. С другой стороны, и жить так больше не могу. Я борюсь сама с собой.

Валерий, которого я сейчас люблю, полностью меня понимает, Он готов помочь мне начать заниматься своим делом. Ему нравится, когда я выгляжу привлекательной, а муж всегда нервничает, если одеваю что-то экстравагантное и привлекаю внимание других мужчин. Я и сама понимаю, что замужняя женщина не должна будоражить ещё чье-то воображение.

Алёна: Значит, ты думаешь о том, чтобы кого-нибудь соблазнить?

Юлия: Нет, не соблазнить. Просто мне нравится быть привлекательной, чувствовать, что я могу нравиться окружающим. Но мне нужно запретить себе так думать и поступать. Это грех. Я хотела жить правильно, быть честной женой, хорошей матерью. И вдруг появилась эта любовь. Я понимаю, что такого не должно быть, но в то же время этого хочу. Наверное, поэтому у меня была депрессия.  
296

Анна: Мне кажется, что у тебя, Юлия, есть какие-то не востребуемые чувства. Поскольку ты человек эмоциональный, твоя чувственность ищет выход. Муж боится тебя потерять, но он не знает, что для этого необходимо делать. А ты не догадаешься ему в этом помочь. Идешь на уступки в главном, не можешь настоять на своем. Ты хочешь пойти работать, но, почему-то всячески уходишь от этого. Может быть, Валерий и стал для тебя поводом проявить свои не востребуемые чувства.

Юлия: Значит, это ненастоящее чувство?

Алёна: Вполне возможно, что ты убегаешь от конкретных жизненно важных для тебя решений в свою прошлую идеализированную любовь. Вместо того чтобы найти опору в себе, ты опять ищешь "избавителя". Даже если это действительно настоящая новая любовь, тебе придется принимать решение, а как раз этого ты больше всего боишься.

Вера: Думаю, если бы тебе Сергей сказал: "Поезжай куда-нибудь на неделю с ним отдохнуть" и ты общалась бы с Валерием каждый день, то увидела бы в нем много обычных человеческих недостатков. А так ты по-прежнему считаешь его идеалом своей юности.

Марина: Побыв замужем за ним, ты смотрела бы на всё другими глазами, не так, когда была в него влюблена до замужества. Потом, может быть, разочаровалась бы и поняла свою ошибку. Тебе не хватает уверенности в себе, так как ты потеряла ощущение самостоятельности. У меня было то же самое после трех лет, проведенных дома с ребёнком, пока я не вышла на работу. А то, что ты нравишься окружающим, это не препятствие, а дополнительный стимул для развития. Лично мне твоей привлекательности не хватает. Может, моя чувственность скрыта где-то глубоко внутри, но мне бы хотелось, чтобы её видели другие. Но она никак не проявится. Твоя чувственность заметна сразу, а ты не знаешь, что с ней делать. Прячешь её в себе, и она начинает разрушать тебя изнутри.

Вера: Ты создала себе идеал и пытаешься, как щитом, закрыться им от своих проблем. Чтобы найти мнимое успокоение, ты можешь разрушить свою семью, но на новом месте всё повторится сначала.  
297

Если ты не изменишь что-то в себе, вряд ли окружающие смогут сделать тебя счастливой.

К чему приводит утрирование социальной роли?

Алёна: Чтобы избежать предвзятости, на этот вопрос мы попросим ответить мужчину. Александр, какая теория больше подойдет для объяснения на этот раз – социобиологическая или психоаналитическая?

Александр: Трудно проследить, где именно биологическое отрывается от социального. С одной стороны, женщине приписывают чисто социальную роль хозяйки дома, с другой – налагают запрет на проявление чувственности, женственности,



Либина А. Чтобы не осталась женщина одинокой сексуальности. На уровне семейных взаимоотношений это отражается в большом количестве побочных эффектов. Большинство женщин и мужчин живет с искаженным мнением о том, что же они из себя представляют на самом деле. В семье женщина сталкивается с тем, что именно ее биологическая роль является одной из основных. Она понимает, что от сексуальных отношений очень многое зависит. В то же время, её вне-сознательное переполнено огромным количеством запретов, вызванных общественными установками. То же самое происходит в психике мужчин. Так зарождается один из серьезнейших источников внутреннего конфликта, который переносится в их совместную жизнь. Женская природа ищет способы компенсации, проявляющейся, например, в гипертрофированной роли "матери" или в полном уходе от проблем, связанных с интимностью, заменой их проблемами бытовыми, более понятными.

Возможно, это одна из многих причин, помимо экономических, по которым женщина у нас после замужества перестает заниматься собой, своей внешностью, превращается просто в издерганную жизнью домашнюю прислугу, которая ничем другим не занимается, кроме кухни, детей, продуктов. Так как с самого начала она ориентирована на выполнение социальной роли.

298

Стиль человека: биологическое против социального?

Вера: Получается какой-то замкнутый круг. Как его разорвать?

Александр: Мы имеем дело со сложившимся стилем отношений между людьми. Что такое стиль? С одной стороны, это привычная, устоявшаяся система установок и представлений, диктующих форму отношений. С другой – автоматические реакции, предпочтение способов поведения, которые являются, с одной стороны, результатом компенсации, защиты и, с другой стороны, следствием влияния индивидуальной специфики деятельности нервной системы.

Нелли: Может ли такой стиль измениться сам по себе? И возникать не на основе защитных реакций, а в результате гармоничного развития?

Александр: Если человек не предпринимает со своей стороны никаких усилий, постадийное развитие личности – это просто удобная форма пассивного существования. Тогда человек живет в полуавтоматическом состоянии и ждет, когда сам собой наступит следующий этап и он, наконец, почувствует себя полноценным мужчиной (а она – полноценной женщиной). Так многие и проживают свою жизнь, даже не замечая своей психологической незрелости. Думают: "Я уже стал взрослым". А в действительности они застыли в своем развитии и меняются только в собственном воображении, без всяких проявлений в жизни.

Многие путают биологическое и психологическое развитие. Первое происходит поэтапно, не требуя фактически никаких усилий с нашей стороны и подчиняясь действию генетически заданных биологических программ. Развитие же "Я" только на начальных этапах испытывает сильное влияние как со стороны биологии, так и со стороны общества. Дальнейший личностный рост связан с душевными затратами, сознательной коррекцией своего поведения.

Если личность не развивается, то биологическая предпосылка "Я" – жизненная энергия, либидо – всё

299

равно ищет выход. Например, в бессмысленных претензиях к окружающим, в сублимации, в авантюрном стиле взаимоотношений. Так появляются "работоголики", "карьероголики", алкоголики, "любовноголики". Это свидетельство того, что укрепляется зависимость человека от биологических потребностей, а процесс самоактуализации так и не начался. Основная песня мужчин

Алёна: Типичная женская проблема, о которой нам рассказала Юлия: молодая женщина 22–30 лет имеет ребенка и мужа. Муж ее очень любит, но, по всей вероятности, боится потерять. Он говорит ей: "Не надо тебе работать, тебе не обязательно хорошо выглядеть". Она уже боится любого комплимента, опасается, что ее погубит собственная чувственность, и замечает, что даже секс с мужем ей становится неинтересен. У неё появляется страх – страх понравиться другому мужчине, потому что это, в свою очередь, не понравится её мужу. Но сама она хотела бы быть привлекательной и не потерять свое женское обаяние.

Александр: Это как раз и есть проявление искаженных представлений о своей природе, когда биологическое и социальное в поведении вступают в противоречие. По мнению психологов, биологов, физиологов, половое влечение является одним из основных компонентов жизненной активности человека. Известно из наблюдений за животными и людьми, с которыми случались несчастья, что любое подавление полового влечения алкоголем, наркотиками приводит к снижению жизненной активности. Конечно, человек с сильной волей может совладать и с этим.

Современные исследования подтверждают основную гипотезу Зигмунда Фрейда о том, что половое влечение, или либидо, является одним из основных источников активности человека.

Либина А. Чтобы не осталась женщина одинокой

Алёна: Если мощную реку преградить плотиной, то либо эта река прекратит своё существование и пре-

300

вратится в болото, либо плотина разрушится в самый неожиданный момент?

Александр: Совершенно верно. Проблема как раз в том, чтобы научиться правильно этот жизненный источник использовать, не превращать интимные отношения в привычку или "долг". С этого мы и начали наш разговор: половые стратегии являются важнейшим компонентом многих форм поведения. В том случае, когда мужчину "ведёт" автоматизированный стиль отношений и раздаётся его любимая песнь: "Зачем тебе быть привлекательной", он, на самом деле, подразумевает: "Тебе не обязательно привлекать внимание других мужчин. Должно быть вполне достаточно моего". Тем самым он создаёт для себя ситуацию с максимальной безопасностью, но при этом подавляет собственную половую стратегию, одним из основных элементов которой является потребность защищать женщину от посягательства других мужчин. Говоря женщине, чтобы она не выделялась, он пытается таким образом обезопасить себя, чтобы не вступать в "битву" с другими "самцами". Таким образом, на биологическом уровне он принижает свой статус. Это снижает его активность и создает основу для неуверенности в собственных силах, что неизбежно скажется потом и на мужской роли, в том числе сексуальной.

Юлия: Ему в этом случае не надо самому проявлять активность, напрягать свои силы, заботиться о собственном развитии. Жена сидит дома, значит за неё можно не опасаться.

Александр: Да, и он начинает постепенно становиться тем, на кого сам себя невольно запрограммировал. Менее значимым во всех отношениях. Как правило, у таких мужчин возникает преждевременная импотенция или другие проблемы в половой сфере.

Алёна: Возможно, неосознанно так проявляется у мужчины страх потерять женщину. Не преодолевая страх за счёт собственных усилий, еще больше культивирует его себе же во вред. Сохраняет свой внутренний комфорт за счет манипуляции внешними условиями, жизнью и интересами другого человека.

301

Материнская любовь к мужу

"По отношению к тем, кого любишь, не обязательно быть всегда правым".

Жан Итье.

Антонина: Я в характеристике идеального партнера написала, что мечтала, чтобы муж был для меня другом. Конечно, я очень хотела быть любимой. Но в первом браке у меня ничего не получилось. В чем может быть моя ошибка?

Алёна: Женщины очень часто путают два типа отношения к мужчине, играя роль "матери" вместо того, чтобы быть настоящим другом. "Заботливая мама" опекает, нянчится и терпит все выходки капризного "мужа-дитяти", не пробуждая в нём активного мужского начала. Конечно, если ты вела себя именно так, то ни о каких дружеских отношениях в вашей семье не могло быть и речи. Являюсь ли я "матерью" для мужа?

Чтобы узнать об этом, ответьте "да" или "нет" на следующие утверждения теста:

1. В компании я часто подшучиваю над мужем.
2. Я не стесняюсь при детях критиковать мужа за его недостатки.
3. Часто требую от супруга, чтобы он был таким же опытным, как, например, мой отец.
4. Постоянно жалуюсь своим подругам или родителям на его не способность решать семейные дела.
5. Упрекаю мужа в том, что он не в состоянии обеспечить меня и семью.
6. Я не постесняюсь при всех сделать мужу замечание.
7. Ловлю себя на том, что дома у меня нередко бывает недовольное выражение лица.
8. Дети и муж часто любят уединяться в своей комнате или стараются "улизнуть" от меня при первой же возможности.
9. Мои упрёки и обвинения в адрес близких часто не имеют под собой реальной почвы.
10. Дома у меня постоянно прорываются визгливые нотки в голосе.
11. К сожалению, мне редко удаётся проявить ласку к своему мужу.

302

12. Не считаю интимные отношения очень важным фактором в создании семейной атмосферы.
13. Слова поощрения и благодарности к мужу появляются у меня очень редко.
14. Предпочитаю обсуждать свои проблемы не с мужем, а с подругой или другими людьми.
15. Я не прошу мужа помочь мне, но обижаюсь, если он не догадывается сделать это сам.

Либина А. Чтобы не осталась женщина одинокой

Если на все или большинство утверждений теста вы ответили "да", то описанная позиция жены-"матери", скорее всего, имеет к вам непосредственное отношение.

Ольга: Я, к сожалению, на большинство вопросов ответила "да". Но очень многое в себе я уже начала изменять. Иногда я всё же не пойму, где права, а где виновата. Чем ещё отличается жена-"мать" от жены-"любимой"?

"Мать" всегда выбирает в отношениях с супругом стиль соперничества, тем самым вынуждая его бороться с ней, приспосабливаться или избегать. Компромисс и сотрудничество для этого типа взаимоотношений становятся практически невозможными.

Галина: По каким параметрам можно распознать этот тип отношений?

Мера ответственности

"Мать" берёт на себя стопроцентную ответственность за все происходящее в семейной жизни. При этом стиль соперничества, который она предпочитает, связан в первую очередь с удовлетворением ее собственных интересов. Она сама постоянно ощущает хроническое напряжение, ей кажется, что жизнь бьет ключом, но желаемых отношений так и не удается достичь.

Степень зависимости

Как бы она в душе ни стремилась к идеальным отношениям, у нее ничего не выходит. Мужчина всегда чувствует себя зависимым от неё, не может общаться с ней свободно и открыто, поскольку их отношения строятся на иерархическом соподчинении.

Роль "матери" – не заботиться, а опекать. Терпеть все выходки взрослого ребёнка и в то же время пресекать любые проявления независимости. Не вдохновлять, а жалеть. Не помогать, а все делать за него. При этом мужчина все больше и больше чувствует себя беспомощным и ущербным, так как в ответ ничего не может сделать для неё. Жена, как настоящая мать, защищает его от всех трудностей жизни.

Уверенность в себе или ощущение вины

Муж пытается оправдаться хотя бы перед собой: "я же работаю, деньги зарабатываю", но ощущение вины перед семьей и, главное, женой неуклонно нарастает. Привычка не чувствовать за собой никакой ответственности приводит к поиску занятий, имеющих нулевой результат. Если результата нет, то и отвечать не за что. Он может целыми днями решать кроссворды, играть в компьютерные игры, неосознанно выбирая таким образом позицию ребенка. Иногда предпринимается отчаянная попытка вырваться на свободу, вновь ощутить в себе уверенность. Но, как правило, дальше мимолетной измены дело не идет.

Степень доверия друг к другу

Так как позиция "матери" требует постоянного подкрепления авторитета, она изо дня в день своими обвинениями и упреками вызывает в муже комплекс неполноценности. Жена не просит о помощи, а упрекает в бездействии. Что, разумеется, отнюдь не способствует сближению супругов. Муж привыкает все больше отмалчиваться или прибегает ко лжи, чтобы не навлекать на себя лишней раз шквал негативных эмоций. Недоверие на психологическом уровне еще больше обостряется в интимных отношениях, где говорить об откровенности и раскрепощенности не приходится. "Это" совершается быстро и физиологично.

304

Эмоциональная отдача

Жене-"матери" часто не хватает эмоционального вклада в семейную атмосферу со стороны мужа. Со временем она начинает ощущать пустоту вокруг себя. Ей становится обидно, что в результате своих многочисленных жертв она ничего не получает взамен. Она пробует переключиться на детей и распространить влияние на них. Но дети чаще, чем муж, сопротивляются её власти, и тогда в копилку обид добавляется ещё неблагодарность детей.

Любящая женщина является полной противоположностью властной матери. Она предпочитает стиль сотрудничества и активно ищет пути решения вопросов, удовлетворяющие всех членов семьи. Отстаивая собственные интересы, не забывает, что и другие имеют право на свои. Муж и дети знают, что с любимой могут обсудить любую ситуацию и получить поддержку и полезный совет. В таких семьях любят собираться вместе вечером и свободно поговорить о разных вещах просто так, для удовольствия.

Любимая вызывает у мужчины ощущение независимости, свободы и самостоятельности. Она не жалеет, а вдохновляет, помогает другому поверить в свои силы и способности. Спокойно обсуждает промахи и поощряет даже за незначительные достижения. В случае необходимости, любимая всегда готова помочь и поддержать мужа, но никогда не унижает мужчину излишней мелочной опекой. Их отношения не лишены здорового соперничества, но не за счёт унижения друг друга.

Антонина: А если я начну изменяться и захочу создать дружеский стиль отношений в семье, а муж этого не захочет?

Либина А. Чтобы не осталась женщина одинокой

Алёна: От женщины зависит очень многое, но тип мужчины, с которым вы связываете судьбу, тоже, разумеется, имеет важное значение. Мужчина – ребёнок?

Александр: В отношениях мужчины и женщины её основная роль – роль женщины: жены, любовницы,  
305

подруги. В нашем же обществе считается, что основная роль женщины – быть матерью. Подавленный социальной ролью женщины, мужчина начинает защищаться от власти женщины-"матери", которой он нужен беспомощным и незрелым.

Роль матери вторична, первична она только по отношению к собственному ребёнку. В отношениях с мужчиной женщина может быть матерью только в редких случаях, когда он позволяет себе расслабиться, испытывая повышенную потребность в заботе и уходе.

Может быть так, что этот тип взаимоотношений начинает преобладать. Встречаются мужчины, которые как бы затормаживаются в развитии. Биологическое предназначение мужчины – помогать женщине, опекать её, обеспечивать ей и ребёнку защиту, а не наоборот. Игнорируя свою биологическую стратегию, зависимый мужчина вместо того, чтобы выполнять защитную роль для женщины, начинает защищать сам себя. Он защищается, как ему кажется, от посягательства на свой статус, на собственную независимость, на мужскую роль. Это поведение является в основном компенсирующим, полуавтоматическим, оно реализуется без участия сознания. Живя на таких полуавтоматизмах, естественно, невозможно получить и обратную связь в виде полноценных отношений, которые как раз и позволили бы ему реализоваться как настоящему мужчине.

Зависимый мужчина

I. Женщина-"мать" практически всегда находит себе зависимого мужчину, который представляется ей наиболее подходящим партнером. Зависимый мужчина часто имеет свою жизненную историю, которая довольно типична. Существуют типы сценариев зависимых мужчин, основанные на сочетании различных родительских позиций в его семье. Деспотичный отец и подавляемая его властью мать. Ребенок в этой семье становится для матери единственной отдушиной. Всю любовь и ласку она направляет на сына, вырабатывая у  
306

него стиль приспособления или ухода, свойственный ей самой.

II. Властная мать, подавляющая отца и лишаящая сына примера для подражания. Мальчик усваивает ассоциацию между сильной женщиной, вызывающей страх, и удовольствием от сопротивления. Как правило, он выбирает в жены такую же властную женщину, чтобы всю жизнь оказывать внутреннее или внешнее сопротивление её влиянию.

III. Постоянно пребывающая в депрессии мать и уставший от её капризов и причитаний отец, воспитывают безвольного, пассивного сына. Такой сын очень привязан к семейному очагу и с опаской относится к любой женщине.

IV. Мальчик, воспитанный одной матерью, привыкает к тому, что он единственный мужчина в семье, о котором нужно заботиться и которого нужно оберегать. Мать постоянно напоминает ему о том, что он её защитник и опора, и это откладывает отпечаток на демонстрируемую им в дальнейшем роль "настоящего мужчины". Однако чаще всего внешняя демонстрация не подкрепляется внутренней уверенностью в своих силах, скорее наоборот, за ней скрывается беспомощность и неуверенность в "традиционных" мужских способностях. Он без меня пропадёт

Галина: Хочу сказать, что последняя характеристика мужчины очень похожа на моего мужа. Он у меня, как обидчивый и капризный ребенок, в нем иногда даже совсем не чувствуется мужчина. Вначале он произвел на меня сильное впечатление своей надёжностью, рассудительностью. Я думала, что он будет мне защитником и с ним я буду чувствовать себя уверенно. Но потом оказалось всё наоборот – это он хотел, чтобы я ему обеспечила защиту.

В 12 лет он остался без отца, и мать посвятила ему всю свою жизнь. Когда мы с ним поженились, оказалось, что у него практически нет опыта самостоятельной жизни. И вся ответственность за  
307

семью легла на мои плечи. Он считал, что "настоящий мужчина" не может заниматься такими пустяками, как домашняя работа и уход за детьми. После рождения дочери ничего не изменилось. Он привык, что дома всегда все делаю я. Прихожу с работы и занимаюсь домашними делами без перерыва, а он смотрит видео или уходит к друзьям, ведёт "мужской" образ жизни.

Алёна: У вас есть сексуальная совместимость?

Галина: Я не понимала, что люди такого находят в сексе. Муж удовлетворял свою потребность – если у него появилось желание, я должна его немедленно выполнить. В интимных отношениях у него больше проблемы. Из-за своих комплексов

Либина А. Чтобы не осталась женщина одинокой он даже не может со мной спокойно об этом поговорить. При этом ещё заявляет: "Да, я такой, какой есть! И таким останусь! Ты меня переделывать не пытайся!"

Алёна: Он заранее преграждает себе путь к изменениям и оправдывает такой установкой свои поступки! Это проблема многих зависимых мужчин. Он боится попасть под власть женщины, значит, он и от тебя пытается защититься. К тому же мужчина, который рос без отца, плохо знает психологическое содержание мужской социальной роли: "что такое мужчина? Каким должно быть его поведение в различных ситуациях?" Будучи взрослым физически, он психологически ведёт себя на уровне двенадцатилетнего мальчика! В страхе перед женой как женщиной проявляется его страх перед взрослой жизнью.

Галина: Я никак не могу понять, почему, кроме видео, его ничего по-настоящему не интересует. А мою любовь к театру он считает бессмысленной тратой времени и денег. Он весь отдаётся своему пристрастию – боевики, фильмы ужасов. Неужели от этого он получает удовольствия больше, чем от жизни?

Алёна: Дело в том, что зависимая личность прячется в мире иллюзий, где все угрозы и опасности не требуют реального напряжения сил. Иллюзорный риск подменяет риск принятия самостоятельного решения в реальной жизни. Уходы потому и обладают такой притягательной силой для всех неудачников, что, идентифицируя себя, например, с киносуперменом, можно не задумываться о своих реальных способностях.

308

Галина: Почему некоторым людям нравятся только фильмы с насилием и кровью?

Алёна: Останавливаясь в своем развитии, человек не стоит на месте – он движется вниз, регрессирует. По мнению Эриха Фромма, если человек отворачивается от жизни, у него остается только один путь – к смерти. Любовь – это потребность объединяться. Когда она блокирована, возникает настороженность по отношению к другим людям. Жизненная энергия – либидо – трансформируется в желание властвовать над другими, пусть даже только в своих мыслях. Обратная сторона садизма – мазохизм, стремление подчиняться, по своей собственной воле отдаваться в приятный плен зависимости. На уровне отношений это может проявляться в потребности контролировать других, ограждаясь от любых изменений. Либо избирается другой вариант – замкнуться в себе, скрыться за туманом иллюзий, а значит, безвольно подчиниться власти более знающего, уверенного, сильного. Это прямой путь к развитию невроза.

Галина: Мужу очень трудно общаться с людьми, у него нет настоящих друзей. Зная о его придирчивости, мне трудно представить стиль его общения с сотрудниками на работе. Хотя мой муж причиняет мне много боли, я не могу его бросить. У меня возникает ощущение, что я бросаю маленького ребёнка. Он без меня пропадёт.

"Мне дома нет покоя" – исповедь обиженного мужчины

"Уже ровно пять лет, как нет мне покоя. А началось все с того дня, когда я привел в свой дом одну сногшибательную красотку. Она разведенная, я тоже. Почему, думаю, не пожить вместе. Внешность у нее – прямо Брижит Бардо, трудолюбивая, чистоплотная, любит повеселиться, потанцевать. Сначала жили душа в душу. Вместе обустроили дом. Но через полгода моя красотка вдруг "сменила пластинку" и стала запросто конкурировать с зенитной установкой. За одну минуту выпаливала уйму обвинений и оскорбительных слов. А всё из-за пустяка – я не желал с ней расписаться.

309

Мне не кажется, она мечтала завладеть половиной моего дома. Ситуация обострялась день ото дня. В доме был введен настоящий комендантский час – ровно в семь подъем, в девять отбой, газеты не читать, книги – тем более. Музыка не слушать, после девяти вечера телевизор не смотреть. У неё, видите ли, нервная система расшатана, и всё это её очень раздражает. Сначала я хотел уехать куда глаза глядят. Потом хотел спалить дом вместе с ней, чтобы сбылась мечта её первого мужа, но вовремя одумался. И выгнал из дома её. Она ушла и забрала всё нажитое вместе.

Только не подумайте, что я какой-то "не такой". Конечно, не Марчелло Матростянни, но и не урод. У меня хорошая работа, люблю музыку, читаю, работаю по дому, не курю, не пью. Другая только и мечтает о такой жизни. А этой всё было мало. Не привык я жить у неё под каблуком и терпеть женщину-комиссара. Помогите мне советом в такой ситуации, скажите, откуда берутся такие?

Мужчин с подобной историей семейной жизни наберется немало. Ситуация действительно типична, хотя первое, что бросается в глаза, – довольно односторонняя и резкая точка зрения обиженного мужчины. Сразу возникает вопрос: "А было ли тут изначальное взаимное влечение?" Или, как это обычно бывает, приписали друг другу несуществующие качества придуманного идеала. Реальный человек воспринимается через символические образы киногероев. К тому же

Либина А. Чтобы не осталась женщина одинокой отношения, построенные на позиции "Я хороший – Ты плохая", не могут длиться долго. Одной из сторон это очень быстро надоеет. Или накопившаяся раздражительность будет искать проявление в самых причудливых формах.

Все так хорошо начиналось. Дмитрий, назовем его так, поначалу радовался. Он нашел женщину самостоятельную, яркую, энергичную, хозяйственную и... Всю инициативу отдал в её руки. Этому, наверное, способствовала и внешность избранницы. Красавицам приписываются часто незаслуженные достоинства. Отдавшись в распоряжение своей любимой, он, кроме опеки, испытал и её "материнскую власть". Взяв бразды правления в свои руки,

310

не каждая женщина может сохранить уважение к мужчине, даже если он обладает перечисленными Дмитрием многочисленными достоинствами. В женском сознании такой мужчина отождествляется с ребенком. Отсюда один шаг до приказов, командного голоса, раздражения от неповиновения, взаимных обид. Тогда уже не до ласковых слов и ухаживаний. Не говоря уже о сексуальных отношениях. Достоинства друг друга нивелируются, ничто уже не приносит радости: ни общий дом, ни покупки. Хотя в этой истории есть еще один камень преткновения. Дмитрий считает излишней такую "формальность", как регистрация брака. И даже не подозревает, что для женщины это оборачивается неврозом "безопорности", к которому приводит постоянное ощущение неустойчивости, неуверенности, незащищенности. Как правило, в таком состоянии женщина становится жесткой, вспыльчивой, легко ранимой, готовой всему свету дать отпор.

Почему всё так закончилось? Двое взрослых людей не смогли пойти на откровенность, не попытались выяснить, что мешает им жить вместе. Вместо этого они стали перекраивать друг друга на собственный манер, подстраивая под свой идеал. А это занятие безнадёжное, тем более когда речь идёт о людях, у которых за плечами имеется жизненный опыт, устоявшийся взгляд на мир.

Вера: Этот мужской портрет почти полностью совпадает с поведением моего первого мужа. Мне как-то пришлось общаться с родителями той девушки, на которой он женился после нашего развода. И они говорили мне о тех же проблемах, которые возникали с ним и у меня.

К чему приводит неприязнь к мужу

"Лучше пожертвовать острым словом, чем другом".

Марк Квинтилиан.

Алёна: Толчком для развития деформированного стиля отношений в семье часто является негативная установка жены на мужчин вообще.

311

Вера: Однажды я стала свидетельницей такой ситуации. Три преуспевающие женщины общались между собой. Рядом разговаривали их мужья, при этом женщины отпускали в их сторону неуместные колкости и шуточки: "Мужчины вообще ни на что не способны! Пока мы не возьмем в свои руки инициативу – у них самих ничего не получится". Одна из них сказала очень громко, так, чтобы было слышно её мужу: "А моего мужа лучше совсем ни о чем не просить. От него сплошные проблемы: натворит ошибок, а мне за него придется всё переделывать. Проще с самого начала все делать самой".

Мне было очень неловко за этих женщин.

Алёна: Как вы уже догадались, это был типичный разговор жён-"матерей", обожающих публично ругать непослушных детей, то есть мужей.

Ольга: Я тоже раньше отпускала подобные замечания при других людях в сторону мужа. Но теперь мне не хочется быть вздорной женщиной. Я себя останавливаю: "Стоп! Чего ты хочешь добиться, выставя напоказ свои "комплексы-колючки"? Разве таким путём ты добьёшься желаемой цели?"

Алёна: Это очень верное решение с твоей стороны. В первую очередь ты делаешь важный шаг по преодолению комплексов. С другой стороны, поддерживаешь свой статус жены и сохраняешь имидж мужа.

Галина: Не понимаю, какая между всем этим связь? Муж и жена – самостоятельные, взрослые люди.

Алёна: Когда женщина позволяет себе подобные колкости, то её негативная оценка мужа бумерангом возвращается к ней самой же.

Галина: Каким образом это происходит?

Алёна: Мы часто не придаём значения контексту разговора. Женщины произносят слова, не задумываясь над тем, какой эффект на самом деле они производят. Чтобы стало понятнее, как зарождается неприязнь в отношениях, проанализируем нашу ситуацию по шагам.

Шаг первый. Если жена так низко оценивает статус своего супруга, да ещё при посторонних, она как бы говорит: "Я хорошая, а муж у меня плохой".

Шаг второй. Этот подтекст моментально ощущают все присутствующие. Они начинают со смех-

312

Либина А. Чтобы не осталась женщина одинокой ком на него посматривать и посылают ему сигнал: "Мы знаем, что ты плохой. Об этом нам рассказала твоя жена, поэтому не пытайся произвести на нас хорошее впечатление".

Шаг третий. Незадачливый супруг, естественно, чувствует такое отношение к себе и постоянно находится в напряжении, источником которого является деформация самооценки. В глубине души ему к тому же очень обидно осознавать, что это происходит по вине женщины, с которой он находится в близких, то есть доверительных отношениях.

Шаг четвертый. Ситуация обостряется еще и тем, что контекст воспринимается не только женщинами, но и другими мужчинами, их мужьями. Мужчина, оказавшийся объектом женской насмешки, пусть даже скрытой, в присутствии других "хороших" мужчин оказывается в роли "козла отпущения". Его заставляют стать на более низкую по сравнению с другими ступень в иерархии взаимоотношений и символически подчиниться более сильным и хорошим. Социально-биологические законы, формирующие общественные взаимоотношения, еще никому не удавалось отменить.

Шаг пятый. Поскольку статус мужа подорван и его не воспринимают "на равных", то и жену оценивают не очень высоко.

Вывод напрашивается сам собой. Она сама одним смешком, колкостью разрушила имидж собственной семьи.

Марина: Да, это так очевидно. Хотя раньше я об этом как-то совсем не задумывалась. У меня есть знакомая, очень симпатичная женщина, но в любой компании мужчины от неё просто "шарахались". Она большая любительница язвительных замечаний, шуточек, которые по любому поводу не стеснялась отпускать в сторону мужа. Всем своим видом она как бы говорила: "Вообще-то у меня всё прекрасно, вот только муж недотёпа. Во всех моих недостатках виноват только он. Вы же видите, что я очень правильная и умная, даже мужа при всех критикую".

Муж этой женщины пробовал всё как-то сгладить, но у него ничего не вышло. Он производил,

313

помимо своей воли, впечатление заискивающего и подчинённого. В конце концов он стал посмешищем для всей компании. Она сама подрывает уважение к себе и своей семье: "Как же ты, такая "хорошая", выбрала себе такого "плохого" мужа?"

Беречь достоинство любимого мужчины

"Лучший способ сохранить друзей – не предавать их".

Уилсон Мизнер.

Самое основное препятствие на пути к семейному счастью – следование одной роли, жестко закрепленной в поведении. Чтобы выйти за пределы устоявшегося стереотипа в отношениях, необходимо прежде всего расширить свой репертуар ролей.

Второе важное условие: если вас что-то не устраивает, поговорите с мужем в спокойной обстановке, без упреков и, разумеется, без свидетелей. Не страшно признание и в том, что в семье что-то не складывается и по вашей вине. Гораздо опаснее невысказанные обиды, так или иначе прорывающиеся наружу в самый неподходящий момент.

Рита: Как можно изменить неадекватный стиль отношений?

Александр: Существует два основных пути в изменении стиля человека. В традиционных терминах их можно обозначить как путь "снизу" и "сверху". Первый означает, что изменение компенсаторных внутрииндивидуальных отношений связано с коррекцией телесной организации, начиная с анализа типа конституции и психофизиологических реакций. Выбатываются новые положительные рефлекс и навыки, например, меняется осанка, походка. Далее, изменяется отношение к себе и другим. Психоанализ как раз и занимается изучением проблем этого уровня, разбираясь в том, как закрепляются во внесознательном детские впечатления и переживания. Он позволяет обратить внимание на жестко закрепленные стереотипные формы взаимодействия.

Второй путь изменения своего стиля заключается –

314

ся в том, когда сразу начинают с трансформации стереотипов, с разрушения ложных установок о своём месте в жизни и личностных целях.

Выбор пути зависит от индивидуальных особенностей и уровня зрелости личности. Хотя самый оптимальный способ – одновременное изменение неправильно закрепленных ощущений и ложных представлений о себе и о других. Тем не менее, решающую роль играет, конечно же, верхний уровень произвольной саморегуляции. Можно добиться прекрасной фигуры и стать королевой красоты, но чувствовать себя одинокой и несчастной. Можно наработать новые автоматизмы: стать хорошим любовником, отличным собеседником, но, если установки не изменены, то это будет использоваться не в целях самоактуализации. Хороший любовник превращается просто в "бабника" или в безрассудного дон-жуана и, в конце концов, в поисках своей "самости" заходит в тупик.

315

## ГЛАВА 18

### ЛЮБВИ ДОСТОЙНАЯ

"Мы ищем понимания, потому что ищем любви, и мы ищем любви, потому что любим".  
Марсель Пруст.

Владимир Даль определяет значение слова "любимая" так:

"Общительная, приветливая, обходительная, милая. Одарённая горячим и нежным нравом, способная и желающая любить. Та, к которой сердечно привязаны. Дстойная любви". По его мнению, любить означает чувствовать привязанность от склонности до страсти, испытывать сильное желание, хотение.

Галина: Да, очень хочется быть любимой. Но я слишком многого ожидаю от мужчин, и поэтому вряд ли найду себе идеального мужа.

Ольга: Ты сама считаешь себя идеальной женой?

Галина: Разве существует какой-то портрет идеальной жены и идеального мужа?

Специалист в области семейной терапии Уиллард Харли в результате обобщения многолетнего опыта работы с супружескими парами выявил основные потребности супругов в браке, удовлетворение которых делает союз счастливым. Знание этих потребностей и практическое воплощение рекомендаций обеспечило многим супругам счастливую семейную жизнь.

#### Идеальный муж

Любой муж может стать идеальным для своей жены, научившись удовлетворять пять её основных потребностей:

1. В нежности. Супруг обнимает и целует любимую жену при каждом удобном случае. Не стес-

434

няется проявлять заботу о ней, постоянно подчёркивая это нежными словами, письмами, цветами, подарками. Он всегда готов быть её рыцарем. Нежность – это атмосфера, в которой рождаются прекрасные браки.

2. В личных беседах. Разговаривая с ней об общих ощущениях и чувствах. С интересом и заботой прислушивается к её впечатлениям о событиях, происшедших за день. Все эти беседы являются проявлением его желания понять её.

3. В искренности и открытости. Не скрывает от неё мыслей, которые его тяготят. Говорит честно то, что в действительности думает. Делится своими планами и рассказывает о событиях ясно и полностью, поскольку признаёт, что должен быть понятым ею. Хочет, чтобы супруга полагалась на него и чувствовала защищённость и уверенность.

4. В финансовой поддержке. Заботится о жилище, пище и одежде для своей семьи. Если его доход недостаточен для того, чтобы содержать семью, он не прикрывается самообвинением, а пробует найти конкретные пути увеличения дохода, повышая образование и профессионализм. Обсуждает с женой, как лучше использовать имеющийся доход, как снизить расходы, если это необходимо для достижения большей стабильности и полноты брака.

5. В преданности семье. Супруг отводит семье в своих планах первое место. Он посвящает время и силы нравственному и умственному развитию детей. Играет с ними и беседует о жизни, читает с ними книги, занимается спортом, ездит на природу. Чтобы жена и дети не считали себя покинутыми, даже ради продвижения по службе он не отдаёт работе всё своё время.

Стремясь быть любимым мужчиной, он поддерживает в супруге желание быть любимой женщиной и всячески в этом её поощряет.

#### Идеальная жена

Любая жена может стать идеальной для мужа, если

435

научится удовлетворять пять его основных потребностей:

1. Сексуальные желания. Жена изучает себя в интимных отношениях и стремится быть идеальным сексуальным партнёром. Она делится знаниями с мужем и они совместно развивают интимные отношения так, чтобы вместе получать удовлетворение и радость.

2. Быть спутником по отдыху. Развивая общие с супругом интересы, стремится знать, чем интересуется муж больше всего, и пробует стать знатоком в этой области. Если ей удаётся получать удовольствие от занятий, она присоединяется в них к мужу. Если это не приносит ей радости, то она ищет способ убедить мужа учесть и другие возможности отдыха, во время которого они оба получили бы удовольствие. Жена становится постоянным спутником мужа в отдыхе, чтобы он почаще находился рядом с ней, занимаясь тем, что ему больше всего нравится,



Либина А. Чтобы не осталась женщина одинокой

3. Стать привлекательной спутницей жизни. Она следит за собой, старается не полнеть и занимается физическими упражнениями. Делает причёски, использует косметiku и носит подходящую ей одежду, считаясь при этом со вкусами мужа. Стремится быть обаятельной, чтобы дать ему возможность гордиться ею, когда они находятся не только на людях, но и вдвоём.

4. Иметь домашний уют. Создаёт в доме атмосферу мира и спокойствия. Берёт на себя часть домашних обязанностей и забот о детях. Даёт ему возможность проводить вечера и выходные с ней и детьми, освобождая время на непринуждённые беседы в кругу семьи.

5. Признавать и восхищаться его достижениями. Помогает мужу осознать его значимость и достижения больше, чем кто-либо другой. Напоминает мужу о его способностях, помогает ему, поддерживает уверенность в себе и самоуважение. Гордится своим мужем не по обязанности, а проявляя искреннее восхищение мужчиной, с которым связала свою жизнь.

436

Стремясь быть любимой женщиной, она поддерживает в супруге желание быть любимым мужчиной и вдохновляет его на это.

Доверие или невроз?

Ольга: Для меня стало откровением, что в описании поведения идеальных партнёров удовлетворение сексуальных желаний стоит на первом месте.

Алёна: Потребность в интимной близости не означает только близость физическую. Сексуальные отношения являются очень важным символом, определяющим такие психологические характеристики совместной жизни, как доверие, открытость, безопасность, увлеченность, привязанность, удовлетворение. Секс – это одно из основных проявлений универсальной потребности человека в общении. Любое нарушение взаимодействия на психологическом уровне ведёт к нарушениям в интимной сфере, что, в свою очередь, приводит к появлению неврозов. Поэтому так важно вовремя заметить появление тревожных симптомов. Воспользовавшись шкалами самооценки отношений, вы сможете определить примерный уровень напряжения, накопившегося в ваших отношениях.

Отметьте на каждой шкале деление, соответствующее своим ощущениям.

"В наших отношениях я ощущаю..."

привязанность

1  
2  
3  
4  
5  
6  
7  
8  
9  
10

отчуждённость  
близость

1  
2  
3  
4  
5  
6  
7  
8  
9  
10

отдаленность  
доверие

1  
2  
3  
4  
5  
6  
7  
8  
9  
10

подозрение

безопасность

1  
2  
3  
4  
5  
6  
7  
8  
9  
10

незащищённость  
увлеченность

1  
2  
3  
4  
5  
6  
7  
8  
9  
10

страх

естественность

1  
2  
3  
4  
5  
6  
7  
8  
9  
10

неловкость

Каждое деление означает один балл, значения увеличиваются слева направо от 1 до 10.

Чтобы узнать уровень напряженности в ваших отношениях с партнером, сложите между собой баллы всех шести шкал. Критическая точка напряженности в отношениях равна сумме в 42 балла. Увеличение суммы баллов свидетельствует о нарастании неблагоприятной тенденции в отношениях. Этот тест можно предложить выполнить и супругу, чтобы сравнить свои ощущения и

437

выявить основную проблему семьи: "что мешает нам радоваться счастью быть вместе?"

Ещё одним источником напряжения в семье становится привычка – "состояние, усвоенное по частому повторению, терпение, сносливость, неприродная потребность, приобретенная нуждой". Привычке противостоит приветливость, которая означает, по В. Далю, "ласковость, радушие, задушевность". Привычка убивает брак, приветливость помогает сохранить любовь и радость в сексуальных отношениях.

Рита: Мой муж не хочет со мной говорить на волнующие меня темы, он большей частью отмалчивается.

Алена: Как мы уже говорили, секс является одной из важнейших форм общения, и к нему применимы все его закономерности. Интимные отношения отличаются от других глубиной и поэтому требуют большей степени доверия.

К сексуальным достижениям люди относятся по-разному: одни преувеличивают, другие занижают их значение. Но даже те, кто сам разговор на интимные темы считает неприличным, тем не менее, стремятся к гармонии в близких отношениях. Конечно, кроме желания, важны и конкретные знания о способах поведения, уместных в интимной обстановке. Ответив на вопросы анкеты, вы сможете узнать уровень своей осведомлённости в этой области. Выберите один из вариантов ответа, который, по вашему мнению, является правильным.

1. В каком возрасте мужчина достигает наивысшего уровня потенции?

- а) между 17 и 21 годами
- б) 21 и 30
- в) 30 и 37

2. Приблизительно в каком возрасте у женщин наблюдается довольно сильное сексуальное влечение?

Либина А. Чтобы не осталась женщина одинокой

а) между 17 и 21 б) 21 и 30 в) 31 и 37

3. Проявляется ли половое влечение, в детстве?

а) нет

б) только в подростковом возрасте

438

в) да

4. Что играет решающую роль в формировании наших взглядов на интимные отношения?

а) взгляды родителей

б) мнения друзей и подруг

в) собственный опыт

5. Что в большей степени определяет наше отношение к сексу?

а) психологические установки

б) наследственная предрасположенность

6. Какие отношения между любящими людьми являются идеальными?

а) сексуальные переживания возможны и без любви

б) возможна любовь без интимных отношений

в) только любовь и секс вместе выражают глубину отношений между любящими

7. Как должна поступать женщина, не ощущающая сексуального влечения?

а) изменить своё отношение к сексу

б) исключить секс из своей жизни

в) сделать всё, чтобы добиться сексуальных переживаний

8. Каким прогнозом на будущее может послужить полный страсти медовый месяц?

а) брак будет счастливым до конца жизни

б) поведение молодых супругов во время медового месяца не даёт никаких гарантий их будущему счастью

в) что бы там ни было, это хороший прогноз

9. Что является более убедительным свидетельством сексуальной гармонии?

а) проявление взаимной нежности и за порогом спальни

б) наивысшая интенсивность сексуальных переживаний

10. Как должна поступать женщина, если мужчина не удовлетворяет её сексуальных потребностей?

а) проявить по отношению к нему особую нежность

б) особенно не задумываться над этим

в) при случае поговорить об этом со своим супругом

11. Насколько предохраняют от беременности так называемые безопасные дни?

а) полностью предохраняют

б) в достаточной мере

в) не дают никакой гарантии

12. Может ли женщина забеременеть, если она никогда не испытывает оргазма?

а) нет

б) да

439

13. Верно ли, что зачатие возможно только тогда, когда мужчина испытывает оргазм?

а) да

б) нет

14. Всегда ли женщина должна быть готова к половому акту?

а) да

б) нет

в) всегда, когда этого хочет партнёр

15. Что чаще всего является причиной сексуальной холодности женщины?

а) незнание собственных сексуальных потребностей

б) наследственная предрасположенность

в) полное отсутствие опыта у партнёра

16. Что скорее всего повлияет на отсутствие сексуального интереса у мужчины?

а) физическая усталость

б) умственное перенапряжение

в) что чаще является причиной импотенции у мужчин?

а) его рост и вес

б) стресс

в) скрытый гомосексуализм

18. Влияет ли напряжённая физическая работа на сексуальное влечение мужчин?

а) да, ослабляет его

Либина А. Чтобы не осталась женщина одинокой

- б) увеличивает его
- в) не имеет никакого влияния

19. С какой женщиной мужчина достигает наилучшего взаимопонимания в течение длительного времени в интимных отношениях?

- а) с женщиной, значительно старше себя
- б) с женщиной, значительно моложе себя
- в) с женщиной приблизительно того же возраста

20. Что является фактором, определяющим полноту сексуальных переживаний женщины?

- а) она проявляет полное понимание потребностей своего партнёра
- б) она умеет радоваться половой близости без фальшивого стыда
- в) она имеет большой сексуальный опыт

21. Что является показателем счастливой любви? (Можно отметить более одного ответа).

- а) ощущение полного удовлетворения отношениями
- б) отсутствие монотонности и однообразия в любви
- в) возникновение новых стимулов в любви

440

22. Каким образом легче всего разрешить проблемы, связанные с любовной игрой? (Допускается отметить более одного ответа).

- а) при чтении соответствующих книг
- б) при обсуждении этих проблем с друзьями
- в) путём обсуждения этих проблем с партнёром

23. Что требуется для достижения полного удовлетворения в любовных отношениях?

- а) больше опыта у партнёра
- б) больше опыта у партнёрши
- в) приблизительно одинаковый опыт у обоих

24. Каков наилучший путь к достижению сексуальной гармонии?

- а) знание самого себя и собственных желаний
- б) умение понять партнёра и учитывать его желания
- в) помочь партнёру в том, чтобы он лучше понял самого себя

За каждый выбранный верный ответ, совпадающий с указанным в таблице, запишите себе 5 баллов и подсчитайте сумму:

1а 2в 3в 4в 5а 6в 7а 8в 9а 10в 11б

12б 13в 14а 15а 16б 17б 18в 19в 20в

21а, б, в 22а, в 23в 24в.

Сумма превышает 120 баллов.

Вы считаете сексуальные отношения одной из важнейших сторон жизни, определяющих счастье человека. Поэтому стремитесь добиться не только физической, но и психологической взаимности с партнёром. Вам хочется, чтобы каждая интимная встреча была ярким и незабываемым переживанием. Скорее всего, вы на верном пути к достижению гармонии в близких отношениях.

Сумма равна 60–120 баллов.

Вероятно, вы и сами считаете свои знания об особенностях интимных отношений недостаточными. Не исключено, что у вас есть для этого конкретные причины. Однако то, что вы задумываетесь о прочитанных в анкете вопросах, свидетельствует о вас как о человеке, который не может пройти мимо столь важного в жизни.

Сумма меньше 60 баллов.

Надеемся, что, отвечая на вопросы, вы узнали для себя кое-что новое из области сексуальных взаимоотношений. Легко заметить, что многие кажущиеся очевидными вопросы требуют серьёзных размышлений или дополнительной информации. Вместе с тем ответы на некоторые из них могут

441

быть подсказаны в дальнейшем вашим собственным опытом.

Секс? Не может быть!

Интимные проблемы, как правило, не лежат на поверхности семейных катастроф но вместе с тем служат причиной, их вызывающей. Сейчас уже никому не надо доказывать, что установки на сексуальные отношения между супругами оказывают влияние на все сферы семейной жизни.

Нет ничего более живучего, чем заблуждения. Так уж повелось, что при упоминании словосочетания "сексуальный интерес" многим хочется добавить "нездоровый". Между тем понятие сексуальность в такой же степени присуще каждому из нас, как и понятие "пол". Обилие анкет, которые нам приходится заполнять в течение жизни, полностью вытеснило из сознания интимное звучание слова "пол", заменив его сухим штампом.

В зависимости от сформировавшихся взглядов человека, различных жизненных

Либина А. Чтобы не осталась женщина одинокой обстоятельств, его окружения, возникает особая система психосексуальных стереотипов, то есть наиболее устойчивых представлений о месте и роли секса в нашей жизни. Эти стереотипы влияют на супружеские взаимоотношения и даже подменяют иногда истинные чувства. Для кого-то половая близость стала привычкой, для иных – средством самоутверждения или деторождения, единственным способом откровенного общения или формой бегства от тягостной действительности. Заглянем в коллекцию наиболее распространенных сексуальных стереотипов.

Секс – такая же домашняя обязанность, как уборка квартиры, стирка, поход в магазин. Придерживающиеся такой точки зрения считают, что интимная близость возникает одновременно со вступлением супругов в брак и выполнять эту обязанность "надо" так же регулярно, как и всё осталь-

442

ное. Но каждый помнит с детства, что от "надо" удовольствия не получишь. В этом стереотипе кроются причины многочисленных неврозов и неудовлетворенности жизнью супружеских пар, живущих вместе по привычке. У многих молодых людей сама вероятность развития таких отношений навсегда отбивает желание вступать в брак, обзаводиться семьей. Такие установки являющиеся следствием пуританского воспитания, способствуют появлению старых дев и убеждённых холостяков.

Секс – просто физиологическая функция организма, такая же, как пищеварение и сон. При таком подходе даже не возникает мысли об интимности и сокровенности в сексуальной близости. А каждый половой акт оценивается в категориях затраченных килокалорий, как очередная стометровка или полезная для организма физкультурная разминка. Эти представления порождают сексоменов и приводят к появлению понятий "спорт-секс" или "экстрасекс". Мягкость и теплоту в интимном общении сторонники рассмотренной точки зрения считают проявлением слабости и малодушия. "Легко попасть в уготованную партнёром ловушку, – считают они. – Поэтому нужно всегда быть начеку". И лучше всего избегать длительных и прочных отношений для сохранения своей безопасности.

Интимный – значит платонический

Для людей с этой установкой физическая близость является либо минутной слабостью, либо грубым актом насилия, несовместимым с настоящей высокой любовью. Оторванные от действительности фантазии не позволяют им реально оценить свои собственные возможности и увидеть многочисленные, но не востребуемые достоинства близких людей. Идеализированная установка порождает глубокий внутренний конфликт между неоправданно высокими запросами, нереальными требованиями к их удовлетворению, с одной стороны, и воз-

443

можностями и желаниями простых смертных, находящихся с ними рядом, с другой. Нерешённые внутренние проблемы, как всегда, прорываются наружу в виде претензий и упреков к окружающим по поводу их несовершенства.

Предлог для знакомства

Те, кто придерживается этого стереотипа, относятся к двум крайним полюсам. Одни считают интимную близость более простым и доступным поводом для нового знакомства, нежели длительные и без всякой гарантии относительно дальнейшего развития отношений встречи в кафе, театре, прогулки при луне и душевные разговоры.

Антонина: Недавно у меня был очень интересный разговор со студентами. Двое молодых ребят подошли ко мне, чтобы спросить, как можно узнать у девушки: "Хочет она со мной встречаться или нет?" Но когда я заинтересовалась, на какой стадии находятся их отношения, один из них ответил: "Периодически у меня с этой девушкой бывают интимные встречи".

Алена: Подобный стиль отношений очень характерен для молодых людей, стремящихся избавиться от обязательств любого рода. К тому же такое поведение не требует с их стороны усилий для установления более глубоких и доверительных отношений. На другом полюсе находятся те, кто считает сексуальную близость эффективным способом бегства от одиночества. Чаще всего они не отличаются особой разборчивостью в выборе полового партнёра, и шаг навстречу со стороны любого незнакомого расценивается как проявление невиданного великодушия. Неуверенность в себе и низкая самооценка не позволяют им надеяться на сохранение длительных отношений. Пленники этого стереотипа всю жизнь с благодарностью вспоминают о проявленном к ним снисхождении и заранее готовы принять и оправдать любую несправедливость со стороны другого. Они так и идут по жизни, обручившись со страхом быть брошенной или покинутым в очередной раз.

444

Либина А. Чтобы не осталась женщина одинокой

Секс – это арена борьбы

Придерживаясь этого взгляда, обе стороны прилагают огромные усилия, чтобы ни в коем случае не проявить словом или нежным взглядом свою потребность друг в друге. Стремление одной из сторон доставить удовольствие воспринимается другим как вражеская вылазка или скрытый подвох. Поэтому каждый из них заранее занимает защитную позицию, ограждающую от мнимой угрозы зависимости. Мужчины рассматривают интимную близость как стремление женщин "поймать их на крючок". А женщины, в свою очередь, утверждают, что "все мужчины одинаковы и хотят только одного". В таких случаях самым эффективным способом защиты является ... одиночество.

Нетрудно себе представить, что описанные стереотипные установки не позволяют стать по-настоящему близкими и откровенными друг с другом и приводят к нарастающему напряжению не только на уровне интимных отношений, но и в стиле совместной жизни вообще.

Мужчине тяжела даже мысль о том, что он не сможет в любимой разбудить инстинкт пола

"Если ты соглашаешься быть моей женой только для моего удовлетворения, чтобы мне не было плохо, а не для себя, желая иметь меня своим мужем, – этого страшно мало и нельзя принять. Ведь дело не только в том, что ты согласилась жить со мной в физической близости. Я не могу рассматривать близкую мне женщину как инструмент для удовлетворения своих потребностей и считал бы более достойным в этом случае прибегнуть к проституции, хотя и содрогаюсь от одного этого слова. Эротические, а не просто физиологические отношения возможны, когда каждый хочет другого, не может без другого. Для мужчины тяжела даже мысль о том, что в близкой женщине он не сможет разбудить инстинкт пола, вдохновить её на ответное чувство. Глупо и нелепо придавать сексуальной стороне жизни лишь значение специальной функции организма.

Проявление пола неизмеримо глубже и шире того, что мы называем сексуальной функцией. Сексуальная природа человека не  
445

может быть поставлена в одну линию с другими функциями его организма, даже самыми существенными, как, например, кровообращение. К тому же физиологическая половая потребность редко проявляется у человека в чистом виде. Практически всегда она сопровождается психологическими осложнениями, эротическими фантазиями и переживаниями. Половые отношения – это радость жизни, показатель её силы. И вместе с тем каждый пытается в уединении, тщательно скрываясь и таясь, точно от позора, победить половое влечение. Мы почти примирились с суждениями о том, что радость половой любви – не чистая радость, а сладострастие – грязно. И тем не менее спокойно продолжаем предаваться нечистым радостям и грязному сладострастию. Так как нам-де, слабым людям, всё равно не достичь идеала.

Говоря о половых отношениях, невозможно провести резкую границу между "нормальным-естественным" и "ненормальным-противоестественным". Если же такая граница проводилась, то не реальным положением вещей, а обычной социальной моралью, в которой всегда очень много условного. В нашем сознании признаются лишь три сферы проявления пола – законная семья, аскетизм, то есть призывы к воздержанию, и разврат. Но это же далеко не единственные формы отношений, в которых проявляется природа мужчины и женщины. Сексуальное влечение само по себе безлико, оно объединяет человека со всем остальным животным миром и легко соглашается на замену. Любовь же, эротические переживания направлены на единственное и незаменимое лицо.

Истинная любовь не может вписаться в категорию семьи и её нельзя отождествить ни с аскетизмом, ни с развратом. И наивно полагать, что любовь возникает сама по себе – к ней всегда готовятся и ждут её. Но в огромном количестве случаев встречи бывают случайны. Не потому ли у нас так много нелепых браков? Вероятно, при других обстоятельствах кто-то мог бы встретить более подходящего партнера. Парадоксально, что любовь даже мешает большинству людей. Сексуальные отношения кажутся ближе и понятнее. К тому же они позволяют легче устроиться в мире и избежать лишних душевных затрат. Любовь трудна, поскольку создаёт неисчислимые конфликты в человеческой жизни и порождает человеческие драмы. Но мы всё равно стремимся к любви вопреки порождаемым ею страданиям. Потому что только в любви раскрывается тайна мужчины и женщины".

Так писал своей будущей жене о любви к ней русский философ Николай Бердяев в 1907 году.

446

Родительское напутствие

Алёна: Вспомните те фразы, которые вы слышали от родителей о сексуальных отношениях.

Либина А. Чтобы не осталась женщина одинокой

Антонина: В детстве о сексе мне ничего не говорили. Да и потом тоже. Плыви, куда выплывёшь.

Ольга: Я вообще из тех женщин, которые воспитаны в строгости. Я чуть "не наложила на себя руки", когда мой муж предложил мне разнообразить наши интимные отношения. А одно слово из его лексикона чуть не заставило меня выброситься с четвёртого этажа.

Зоя: У меня было чёткое убеждение: "Секс – это греховно". После замужества, когда я говорила маме о своих конфликтах с мужем, она меня однажды спросила: "Он тебя в интимных отношениях устраивает?" – "Да". – "Вот и терпи всё остальное". Больше мне ничего о сексе не говорили за всю мою жизнь.

Ирина: Мне замужние подруги говорили, что, когда секс становится доступен, он перестает быть интересен.

Анна: Моим ровесницам мамы в основном твердили: "Имейте в виду, мужчинам нужно одно... А женщинам этого не надо".

Алёна: Такая псевдомораль порождает противоречивые чувства. С одной стороны, это греховно, а с другой – интересно. Все об этом говорят, надо попробовать. Особенно дети и подростки часто путают общий уровень сексуальности и потребность в эмоциональном тепле. С возрастом эта путаница превращается в окаменевшие барьеры на пути к проявлению искренних чувств. Не многие приходят к пониманию, что секс – это интересная игрушка для взрослых. Одно из определений человека даже звучит так: "Человек – это существо, у которого период детства длится всю жизнь".

Могущество прикосновения

Марина: Я бы очень хотела изменить кое-что в своих отношениях с мужем. Мы с ним беседовали на эту тему, но беседа мало что меняет в наших отношениях.

447

Ольга: А у меня самой к сексу настороженное отношение. Я вообще не могу открыться до конца, мне паже не удается расслабиться. К тому же мне очень хочется нежности, я люблю легкие и мягкие прикосновения, а муж никак не может этого понять. И своими грубыми объятиями и прикосновениями вызывает у меня только раздражение.

Алёна: Аристотель отводил осязанию особую роль, рассматривая его даже как основу интеллекта. Современные нейрофизиологические и психологические данные подтверждают, что кинестетический анализатор относится к древнейшему эволюционному механизму, обеспечивающему освоение человеком окружающего мира.

В нашу эпоху очень недооценивается потребность человека в тактильных ощущениях. Между тем прикосновение мягких и тёплых рук – первое ощущение, которое испытывает появившийся на свет новый человек, символизирующее готовность мира принять его. Материнские руки – это посредник между психикой новорожденного ребёнка и внешней средой. Закреплённое на уровне мышечных ощущений чувство комфорта и желанности сохраняется у нас на всю жизнь. Именно поэтому нежное и мягкое прикосновение рук будит в каждом человеке незабываемые воспоминания об этом состоянии. Точно так же как запах цветов, травы, деревьев напоминает нам о жизненной силе природы.

Однако мы часто забываем, что люди сильно отличаются друг от друга по тактильной восприимчивости. Каждый из нас обладает своим уникальным диапазоном приемлемости, и те прикосновения, которые для одного являются приятными, у другого могут вызывать неприятные ощущения. Определить, какие прикосновения доставляют вашему партнёру наибольшее удовольствие и что приводит его в раздражение, вы сможете только методом проб и ошибок, используя принцип обратной связи. Одних слов здесь будет явно недостаточно.

Тренинг тактильной чувствительности

Алёна: Одна из вас пусть поудобнее расположится

448

в кресле и закроет глаза, а другая своими лёгкими прикосновениями к лицу и рукам попробует вызвать чувство расслабленности и комфорта.

Затем расскажите какие из прикосновений доставили вам максимальное чувство удовольствия? Смогли ли вы настроиться друг на друга, довериться? Что вызывало дискомфорт и мешало установлению взаимопонимания?

Ирина: В какие-то моменты я представляла, как выгляжу со стороны. Получалась довольно веселая картина.. Мне стала интересна сама эта игра. А прикосновения понравились плавные, без лишней суеты. Они больше всего вызывают у меня ощущение расслабленности и даже тепла во всём теле. Когда ко мне прикасались быстро, всё время меняя тактику, то возникало напряжение и казалось, что мне не дают получить удовольствия.

Даша: У Риты очень мягкие руки и прикосновения. Было такое ощущение, что меня обволакивает пушистое, приятное облако. Марина просто боязливо гладила меня

Либина А. Чтобы не осталась женщина одинокой по голове, а других способов проявления чувств у неё не было. К тому же мне показалось, что она все время куда-то торопилась. Это и у меня вызвало желание, чтобы наше тактильное общение с ней побыстрее закончилось.

Марина: Мне казалось, что я обременяю Дашу своими прикосновениями.

Алёна: В этой игре важна атмосфера доверия. Но для того, чтобы её создать, нужно принять условия игры – видеть в другом только друга, настроиться на приятные переживания, погрузиться в состояние вчувствования, эмпатии, доверия и открытости. У вас до сих пор даёт о себе знать застенчивость. Вы обе думали, что друг для друга неинтересны. Искренние отношения без доверия, сами по себе, возникнуть не могут. Вместо того чтобы сделать шаг навстречу, вы шагнули в разные стороны и при этом еще наблюдали, какое производите впечатление: "Смеются над моими чувствами или нет".

Антонина: Я очень растерялась, когда во время моих прикосновений Галина открыла глаза. Возникло ощущение настороженности, как будто Галина мне не доверяет, опасается, что с моей стороны последует враждебное действие. У меня появилось чувст-

449

во, что ей неприятны прикосновения. Когда она засмеялась, я испугалась, что делаю всё неправильно. Мне даже стало как-то обидно. Я стараюсь доставить ей удовольствие, а она меня подозревает в нечестности.

Алёна: Смех может возникнуть как разрядка её собственного напряжения, а вовсе не насмешка над твоими действиями.

Галина: В нашей семье не принято проявлять нежность. Родители меня постоянно критиковали и наказывали, а ласки от них я не помню. Поэтому у меня, наверное, не возникло ощущение доверия к Антонине, хотя я очень хорошо к ней отношусь. Я совсем не хотела её обидеть. Скорее всего, это была моя внесознательная, автоматическая реакция.

Вера: Соппротивление Анны я не смогла преодолеть. У неё было такое напряженное лицо, что никакими приемами мне не удалось его расслабить. Честно говоря, мне казалось, что её мысли где-то далеко, и это мешало установить с ней обратную связь. Анна не проявляет никаких ответных реакций, и не поймешь, что ей нравится, а что нет. Я почему-то подумала, что "безответность" мешает ей самой получить удовольствие от моих прикосновений.

Нелли: Меня поразило, что мы все такие разные, к каждой нужен свой подход, который не так-то просто отыскать. Казалось бы, знаем все друг о друге, но глубокого доверия между нами так и не возникло. Раньше я об этом не задумывалась. Теперь я понимаю, сколько сложностей в установлении доверительных отношений возникает между женщиной и мужчиной, тем более когда речь идёт о сексуальном общении.

#### Вкус поцелуя

Скрытые особенности характера проявляются во многом, в том числе и в манере целоваться. Женские губы, как считают поэты и художники, передают всю прелесть женской натуры. Занимательная типология поможет вам узнать что-то новое о себе по своей манере целоваться.

450

#### Интеллектуалка

Манера целоваться с открытыми глазами говорит о вашем чрезмерно серьезном отношении к жизни и её радостям. Самым главным своим достоинством вы считаете умение своевременно обуздать эмоции и чувства. Иногда вы слишком усердствуете в этом стремлении. К сожалению, вам всё становится ясно и понятно уже до того момента, когда у партнёра только начинается пробуждаться интерес к вам. Поэтому, скорее всего, поцелуй для вас обладает привкусом разочарования.

#### Собственница

Вам приходится крепко за что-нибудь держаться, чтобы чувствовать себя в безопасности. Именно поэтому во время поцелуя вы стремитесь основательно заключить партнёра в объятия и тем самым лишаете его всякой свободы действий. Вы целуетесь так страстно, как будто хотите вобрать в себя всю жизненную силу своего спутника. Неудивительно, что уже на следующий день он бесследно исчезает. Страсть и расставание – эти слова стали для вас почти синонимами.

#### Актриса

Вам гораздо большее удовольствие доставляет поцелуй на людях, а интимным отношениям в собственной спальне вы предпочли бы объятия в витрине выставочного зала. Вы придумали себе, что люди вам завидуют, и на этом предположении строите отношения с другими. На самом деле такое поведение – компенсация за то время, когда вы страдали от застенчивости и одиночества. В душе вы по-прежнему часто чувствуете себя незащищённой, и публичный поцелуй для вас – это запоздалая



детская шалость.

Формалистка

Вы тщательно полощете рот и чистите зубы после

451

каждого поцелуя и абсолютно уверены, что поцелуй – это негигиенично. Такая склонность к порядку и чистоте часто маскирует неспособность проникнуться переживаниями другого из-за чрезмерного внимания к собственной персоне.

Разговорчивая

Вы разрываетесь между желанием физической близости и стремлением сохранить контроль) за своим поведением. Разум не отпускает на свободу ваше естество. Даже во время поцелуя вы говорите так много, что партнёр всё время забывает о том, для чего же всё-таки вы встретились. Вам никак не удастся решить загадку, почему очередной претендент на руку и сердце становится ещё одним "просто знакомым". Скорее всего, вместе с поцелуем вы ощущаете и горько-солёный вкус отчаяния.

Реалистка

Вам не приходит в голову мысль о том, что поцелуй – это форма бессловесного эмоционального общения. Вы не любите целоваться. Но отказ от поцелуя означает, что вам нечего сказать человеку, с которым вы хотите вместе идти по жизни. Без сомнения, вы любите жизнь и её радости не меньше других. Вся беда в том, что вам хочется получить удовольствие, не включаясь в игру, а слово "доверие" для вас всего лишь пустой звук. Подумайте о своём будущем. Ведь чувства, лишённые эмоций, погибают так же быстро, как засыхает дерево без ветвей...

Романтическая особа

Вы целуетесь с закрытыми глазами, чтобы дать возможность воображению приблизить образ реального знакомого к идеальному мужчине вашей мечты. Вы отгораживаетесь от происходящего наяву и полностью отдаётесь во власть любовных фантазий. Поэтому с одинаковой легкостью испытываете как

452

сладость радужных иллюзий, так и горечь слёз неосуществленных надежд, неминуемо идущих следом. Это вас не страшит, напротив, является самым привлекательным моментом в близких отношениях.

Марина: А каков вкус поцелуя чувственной женщины?

Алена: Поцелуй чувственной женщины имеет вкус искренности и доверия в отношениях. Любовный поцелуй – это максимальная открытость чувств для любимого человека. Как всегда, когда речь идёт о человеческих чувствах, внешнее здесь очень сильно переплетено с внутренним. Манеру целоваться легко изменить, гораздо труднее овладеть способами, позволяющими "по своему заказу" вызывать у себя так необходимые приятные и светлые ощущения. Многим помогает в этом уже известный вам цветовой тренинг.

Любимая или любительница?

Казалось бы, все женщины хотят быть единственными, нежными и любимыми. Но многие женщины часто уходят от откровенных отношений. Не рискнув довериться своему любимому человеку, они вместо "любимых" легко превращаются в "любительниц" – "охотниц до чего-либо", даже не подозревая о причинах своих разочарований.

Любительница мучений

Любовь для неё – это одновременно всепоглощающая страсть и непомерные страдания. Она не может быть с ним, но и без него жизнь становится пустой и бесцветной. Она в одно и то же время мучается и восторгается, рыдает и сгорает от счастья. Истязая себя обречена на вечные муки любви до тех пор, пока не ответит себе на следующие вопросы:

Как появился у тебя запрет на любовь и привязанность? Чему ты сопротивляешься?

453

Почему у тебя воедино сплелась любовь и ненависть?

От кого ты по-прежнему зависишь? Может быть, ты сопротивляешься материнскому запрету на сексуальные отношения и продолжаешь бороться с её ненавистью к мужчинам? Возможно, это происходит оттого, что мама часто говорила тебе: "Все мужчины подлецы!", а ты считаешь, что это не так. Верно? Освободи себя от надоедливо звучащих фраз и откройся навстречу настоящей любви. Не бойся полюбить, даже если и на этот раз ошибёшься.

Любительница "крепких орешков"

Либи́на А. Чтобы не осталась женщина одинокой

тоже пылко влюбляется и сгорает от страсти... До той поры, пока не убедится, что её возлюбленный проявил к ней взаимность. Обоюдная любовь уже не её стихия. При таком повороте дел интерес и пламенная любовь у любительницы "крепких орешков" моментально пропадают. С каждым свиданием она находит всё больше и больше недостатков в своем возлюбленном. И в какой-то из дней исчезает, не оставив обратного адреса. Она снова в поисках новой встречи.

Почему ты считаешь, что с мужчинами, которые проявляют к тебе внимание, "не всё в порядке"? Не потому ли, что сама не уверена в своей привлекательности и каждый раз должна заново её завоевывать, чтобы доказать самой себе или образу равнодушных к тебе родителей: "Я чего-то стою!"

Не слишком ли низко ты до сих пор оцениваешь себя? Несомненно, у тебя есть самостоятельные достижения и успехи, просто ты пока ещё не научилась их оценивать по достоинству и ищешь подтверждения своей значимости со стороны.

Любительница победителей

не обращает внимания на мужчин до тех пор, пока сама не станет объектом интереса. В начале она

454

обязательно сопротивляется своему чувству, пока явные доказательства искренних намерений не растопят в конце концов лед её недоверия. Чем больше любовный пыл мужчины, тем быстрее отогревается её сердце.

Ты уже не веришь во взаимность? Вероятно прошлые разочарования "заморозили" твою душу?

Имей в виду, если ты не пробудишь свою чувственность, то Он может проглядеть в тебе настоящую женщину. Очень трудно увидеть чувственную женщину под маской "ледяной леди".

Любительница авантюр

предпочитает женатых мужчин, отношения с которыми гарантируют ей волнующие переживания. Опасность свидания, постоянный риск быть раскрытой, таинственные звонки – что скрывается за этим?

Может быть, страх или неумение ограничивать себя в чём-либо?

Не являются ли такие отношения гарантией избавления от обязательств, которые неизбежно последуют за равноправными супружескими отношениями?

Ты не хочешь сделать шаг навстречу любви, и, возможно, поэтому она всё время уходит от тебя.

Любительница интриг

Таинственные встречи – не для неё. Она отличается от авантюристки желанием связать себя с мужчиной, жизнь с которым обещает вызов обществу или гарантирует постоянные интриги. Она хочет всегда быть "на языке" у окружающих. Чем больше скандалов – тем больше разговоров, тем интереснее и насытнее жизнь. Все знают буквально всё о её семейной и, конечно же, интимной, жизни.

Наверное, это происходит от того, что ты опасаясь потерять себя в толпе?

455

Почему ты боишься остаться наедине со своим чувством? Или тебе так и не удалось его в себе пробудить?

Любительница совершенства

в вечной погоне за несбыточной мечтой. Она предъявляет к мужчинам слишком высокие требования и отвергает одного претендента за другим из-за малейшего несовершенства. Но все дело в том, что и последующие её любовные увлечения неминуемо обречены на поражение. Очередной поклонник – увы! – "ещё больше не Тот". Так и проходит её жизнь в непрерывном разочаровании и душевной боли. Она даже не понимает, что создаёт её сама. Хотя при этом убеждает себя, что неудачи с мужчинами – результат влияния чьей-то колдовской силы. В действительности любительница совершенства благодаря своим претензиям избегает риска душевной боли и налагает сама себе запрет на любовь. Сама не открывшись для любви, ты вдвойне требуешь её от других. Разве не в этом причина твоей страсти к "идеальности"? Почему ты уходишь от открытых доверительных отношений и душевной близости? Разве это спасает тебя от душевных ран, которых ты так опасаясь?

Некоторые любительницы не так уж безопасны, как может показаться на первый взгляд. Не умея добиться собственного счастья, они не дают покоя и окружающим, находя развлечение в сплетнях и интригах.

ГЛАВА 21

ДИАЛОГ О ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ

"Человек всё норовит изменить других, а не себя. А надо в первую очередь себя и уж потом, может быть, других..."

Николай Шмелёв.

Либина А. Чтобы не осталась женщина одинокой

Вместе с Александром Либиним мы беседуем с человеком, по книгам которого начинали знакомиться с психологией. Наш собеседник, несмотря на свои семьдесят лишним лет, по-юношески бодр и подтянут. Его живость ума и располагающие манеры делают серьёзную беседу не только полезной, но и приятной. Лев Маркович Веккер, автор многих книг, в числе которых три тома фундаментальных работ под общим названием "Психические процессы", много лет преподавал в Санкт-Петербургском университете. Сейчас он живёт и работает в США. Разговор у нас шёл о многом, но все темы объединяло одно – их отношение к Психологической культуре.

Что такое Психологическая культура?

А.Л.: Свои занятия на тренинге "Совладение" я всегда начинаю с анализа понятий "взаимопонимание" и "поддержка". Наверное, это и есть основные составляющие Психологической культуры – именно такой термин мы используем для обозначения области знания, объединяющей научную психологию и жизненные запросы отдельного человека или общества.

Психологическая культура – это прежде всего позитивный опыт взаимодействия людей друг с другом, накопленный человечеством. Это те навыки понимания и адекватного общения, без которых не может развиваться ребёнок, взрослый человек, общество. И в то же время при всей очевидной

507

нужности психологии для нашего общества многие боятся и не принимают даже самого слова "психология". Почему, на ваш взгляд, так происходит?

Л.В.: Я, к сожалению, тоже столкнулся с чудовищным психологическим невежеством, которое довольно ярко выражено даже у многих интеллигентных людей, обладающих высоким профессиональным уровнем в своей области. Такое положение дел меня весьма озадачило и огорчило. На днях я познакомился с талантливым человеком, конструктором медицинской аппаратуры. И вдруг он мне заявляет: "Я не считаю психологию наукой. По-моему, то, что сочиняют психологи, – полная ерунда. Думаю, каждый человек мог бы так писать без всякого специального образования и ученых степеней". Меня это удивило, и я спросил: "Как же так? Вы человек высокообразованный, знаете о последних достижениях в области изучения мозга, его работы". Конструктор мне отвечает: "Да, я знаю многое о работе мозга. Но какое это имеет отношение к психике, изучением которой вы занимаетесь? Вы что, верите, что душа Богом создана?"

Такие слова я услышал от творческого в своей области человека. И, к сожалению, многие так рассуждают. Мне приходилось об этом слышать не один раз.

Роль психологических знаний не только в России, но и во всем мире крайне недооценивается. В Америке, кстати, я тоже заметил падение интереса к фундаментальной стороне психологических исследований. Конечно, наивно было бы думать, что психологические знания приведут сразу к радикальным изменениям в жизни общества. Тем не менее в общественном и индивидуальном сознании многое прояснилось бы непременно. Знание психологии позволит совладать и с тем потоком мистики, который обрушился сейчас на головы людей, как "из вулкана". По моему мнению, и сами психологи не дают себе отчёта в социальной ответственности психологии перед обществом.

Помимо всего, в общении преобладающим становится мотив престижа. Там, где ожидаешь содержания, видишь апелляцию к престижу, статусу, должности. За этим не разглядишь сути человека, не-

508

понятно, что он из себя представляет на самом деле. Содержание, по-моему, ценилось всегда выше всего. "Каждое начало трудно"

А.Л.: Может быть, это связано с низким уровнем психологической культуры, отсутствием опоры в себе, слабым развитием рефлексии, самосознания? Самосознание все-таки главная точка опоры в себе.

Л.В.: Самосознание – самая главная и самая коварная вещь из всех психологических образований. С моей точки зрения, сложнейшая область анализа не только для психологии, но и для каждого человека – это самосознание. Даже там, где люди проявляют объективность – в профессиональной деятельности, в быту, – как только дело касается себя, оказывается, что многие разительно далеки от адекватного самосознания. В рамках общих закономерностей психики люди отличаются только своей способностью вносить поправочный коэффициент на свою возможную субъективность, то есть необъективность.

А.Л.: Наблюдается интересный парадокс. Сейчас открылись большие возможности для реализации собственной индивидуальности. Но поскольку в сознании продолжает преобладать психология подавленной индивидуальности, многие даже не пытаются увидеть новых возможностей, продолжая слепо следовать стереотипу из прошлой жизни. Что касается женщин, то, как показывают наши собственные исследования, многие из них ожидают жалости к себе и готовых указаний "как надо жить". Своими собственными иллюзорными представлениями о мире они часто

Либина А. Чтобы не осталась женщина одинокой подменяют реальное положение вещей. Большинство до сих пор уверены, что их кто-то подавляет и не дает возможности действовать самостоятельно. Разумеется, сказанное относится в не меньшей степени и к мужчинам.

Л.В.: Субъективный фактор в организации поведения и восприятия мира очень силен! Это одна из самых актуальных психологических проблем, которая относится к любому уровню индивидуальности

509

– начиная от элементарной сенсорики, первичных образов восприятия мира и заканчивая высшими уровнями психики. Из-за феномена субъективности происходит смешение и неадекватное понимание разницы между свободой и произволом. Это путает карты не только в самой психологии, но и в жизни. Свобода всегда имеет обратную сторону – произвол. Тот, кто считает: "Если я свободен, то могу делать всё, что хочу", быстро попадает под власть произвола.

Ересь впасть в простоту

А.Л.: На уровне взаимоотношений между людьми такое превратное понимание личной свободы превращается в открытое хамство.

Л.В.: В физике есть понятие свободы движения материальной точки как количества возможных вариантов действия. Но это же не так, когда речь идёт о выражении человеческой свободы. Свободы выбора действия, свободы совести, свободы мысли и чувств как гармонии с собой и другими. И тут весьма многие в силу своей универсальной природы физического существа смешивают понимание этих совершенно различных типов свободы. Свобода пространственных перемещений для человека, конечно же, очень важна, но отнюдь не замещает свободы движения мысли.

А.Л.: Что, по вашему мнению, послужит противовесом для человека, который может легко соскользнуть с этой грани и превратить свободу в произвол?

Л.В.: То, что я сейчас скажу, могут назвать идеализмом. Я, хотя и остаюсь максималистом в самосознании, которое тоже подвержено уловкам, думаю, что очень большую роль играет просвещение. Конечно, роль просвещения тоже нельзя переоценивать. Можно привести много исторических аналогий, когда просвещение никак не мешало проведению кровавых революций. Можно знать многое, быть очень осведомлённым, но зверем по поведению. Мы же говорим не о крайностях, а о каком-то оптимальном векторе. Мне кажется, что Просвещение, Образование, Воспитание как раз и являются

510

этими уравнивающими факторами. Разумеется, не в духе тоталитарной системы, втискивающей индивидуальное самосознание в рамки идеологических догм. Воспитание должно быть настоящим, исходящим из знания реальных человеческих потенциалов, относящихся к высшим уровням человеческой природы. Вообще-то известно, откуда мы идем по происхождению, в нас еще чрезвычайно много звериного. Иногда надо прямо об этом говорить!

Я бы и в этом случае не хотел превращать Просвещение в догму. Но, рассеивание жуткого тумана в сознании людей – первоочередная задача психологии. Можно ли заставить кого-нибудь мыслить самостоятельно?

А.Л.: Что вы вкладываете в слово "просвещение"? Ещё сильна тенденция под "просвещением" подразумевать "навязывание знаний" и идеологии. Отторгается в высшей степени важное понятие из-за извращённого смысла.

Л.В.: Я говорю о том просвещении, которое адресуется к внутренней сущности человеческого интеллектуального и морального потенциала, нереализованного, как правило, из-за незнания! Что значит "учить мыслить"? Можно учить так, что это будет не мысль, а "речевой труп" мысли. Часто именно в обучении, воспитании и даже в системе высшего образования от людей требовали в первую очередь фиксирования идеологических штампов. Кроме того, сами дисциплины были просто пронизаны этими штампами. Да ещё при таком подходе: "Дал формулировку – значит мыслишь". Очень многие дают искренние формулировки без абсолютного понимания сути. Но это ведь "пустышка" Вариантов воспитания много. Один старинный требовать. Другой более трудный, более тонкий стимулировать и заинтересовывать, что достигается неимоверными затратами сил. Заинтересованных, разумеется, вначале будет меньше. Но это трудность каждого начала.

"Заставить" и "надо" – очень коварные слова.

511

Взаимодействовать с тончайшими, пока ещё, к сожалению, крайне слабыми сторонами человеческой индивидуальности, которые представляют самого человека, а не его предков, – задача не из лёгких. Заинтересовывать – это наиболее эффективный и оптимальный способ и в каком-то смысле единственный достойный человека метод воспитания.

А.Л.: Действительно ли научная идея всегда должна быть проста и легкодоступна каждому человеку? Многие считают, что в психологии используется слишком много слов, понятных только психологам.

Л.В.: Я считаю, что так говорить опасно. Люди склонны даже в силу своей

Либина А. Чтобы не осталась женщина одинокой природы к клише, стереотипам, штампам. А клише – это очень опасная вещь в смысле демобилизации интеллектуальной активности. Психика построена иерархически. От верхних уровней абстракции, основанных на глубоком проникновении в сознание, всегда направлен вектор к нижним уровням. Нет чистых абстракций, не содержащих в себе конкретных образов.

Суть понятийного мышления в том, что оно имеет несколько уровней обобщенности, как матрица ДНК, несущая в себе информацию от линейного кода до структуры целого организма. У понятий есть род и вид. Известна цепочка – род, вид, индивид. От родового, обобщенного, абстрактного признака всегда есть ход к видовым, которые тоже не только символичны, но и воплощены в реальных явлениях. В свою очередь, от вида всегда есть ход к индивиду! Развертывать понятие всегда можно так, чтобы оно вело к индивидуальной конкретности, к чему-то личному.

Поэтому любое кажущееся абстрактным научное понятие всегда связано со своим конкретным воплощением, практически явлением. Я бы очень хотел, чтобы ученые не настаивали на своей элитарности, отрешиваясь, от жизненной практики. "Настоящий учёный не имеет никакого отношения к практике", – так думают многие психологи-исследователи. И в тоже время преимуществ лишают себя те практические психологи, которые презрительно отворачиваются от научных данных и методологических подходов.

512

А.Л.: Лев Маркович, какая позиция может быть оптимальной для человека, который решил серьезно заниматься психологией?

Л.В.: Необыкновенно распространена такая точка зрения: "Есть много книг по психологии, нужно выбрать ту, которая кажется более понятной, прочитать – и сразу же проверить свои "знания" на практике, то есть всех учить жизни и каждому давать советы, каким он должен быть". Вообще, слово "должен" я бы полностью изъясил из лексикона практических психологов. Любая модальность претендует на большее, чем просто хороший совет. То, что многим кажется очевидным в объяснении человеческого поведения, не есть все содержание психологического знания, а зачастую является лишь одним из его проявлений, некоторой его разновидностью. Конечно, важно также не отождествлять психологию со здравым смыслом – научное знание, даже становясь частью житейского сознания, может только помогать в решении каких-то насущных вопросов, но не заменяет нравственности, морали или свободы воли отдельного человека.

Комплекс страха

А.Л.: Если говорить о психологии индивида, то существует ли, по вашему мнению, такой феномен, как "комплекс советского человека"?

Л.В.: Слово "советский" как-то быстро исчезло из нашего лексикона, но осталась его суть в самом человеке, не только в России, но и среди русскоязычного населения, живущего в эмиграции. Хотя многие говорят, что такого явления не существует, но считают реальным наличие какого-то "особого менталитета". "Особый" – значит не имеющий общего знаменателя со всем остальным. Чтобы понять, имеет ли место "особое", необходимо соотнести его с чем-то универсальным.

Мы одновременно существуем в двух параллельных мирах – в индивидуальном и в общественном. Говоря о последнем, я согласен с Надеждой Яковлевной Мандельштам, которая как-то сказала

513

относительно настоящего: "Разрушен подлинный, настоящий открытый идеал Бога".

А.Л.: Место разрушенных идеалов очень часто стремительно заполняется, например, страхом.

Л.В.: Страх – это чудовище, которое калечит людей здесь и остается пока что непреодолимой, активной силой в эмигрантской среде. Это очень чувствуется и часто весьма своеобразно проявляется в том, что люди пытаются не слышать друг друга: "Как бы слово или мысль не увели меня в такую область, где в каком-то (не всегда определенном) смысле становится опасно". Что бы вы ни сказали, всегда как бы существует подтекст, который может принести вред – так думают многие. Это ужасно! Я бы даже больше сказал – это похоже на рак души! Думаю, что страх – один из основных барьеров в общении между людьми.

А.Л.: Страх сказать что-то лишнее?

Л.В.: Не только. Дело всё в том, что страх уже иррадиировал, приобрёл обобщённый характер. Он не выражается мыслью: "Вот этого конкретного человека я боюсь". Нет. Я имею в виду страх вообще – как некоторое свойство личности.

А.Л.: Тогда в чём ещё проявляется страх? В неспособности выбирать, принимать самостоятельные решения?

Л.В.: Да, в первую очередь. Если человек практически всего боится, он уходит от любых видов ответственности, от сознательного выбора. А это, в свою очередь, ведёт к аутизму, безразличию. "Бойтесь равнодушных!" – это очень верно замечено и актуально именно для нашего состояния. В конечном счёте человеку

Либина А. Чтобы не осталась женщина одинокой кажется, что наиболее безопасный способ поведения – "лежать на печи". Страх и бездействие, пассивность и деградация тесно связаны.

В фокусе суженного сознания

Л.В.: Под давлением специфической социальной ситуации и всеобщего страха люди перестали по-настоящему разговаривать друг с другом даже в семьях. А там, где они разговаривают, разучились

514

слушать! Я думаю, что эти поведенческие проявления связаны и с изменением глубинных психических структур, в первую очередь с объёмом внимания.

А.Л.: Да, мы нередко сталкиваемся с эффектом суженного сознания, который можно назвать и по-другому – "сумеречное сознание".

Л.В.: Вы правы. Часто произносишь фразу, и создаётся впечатление, как будто тебя слушают. Ан нет! Через секунду следует вопрос, из которого явствует, что моей предыдущей фразы как будто и не было. В сознании другого воспроизводится только первая часть моей фразы, всё остальное, даже суть разговора, достраивается в соответствии с собственными домыслами, и, как правило, не имеет ничего общего с тем, что я говорил.

А.Л.: Считаете ли вы, что человеческие "комплексы" имеют и материальную основу – специфическую сенсорную организацию?

Л.В.: Наверное, это крайность. Но не будем забывать: в психике все материально. При этом если я говорю, что всё материально, вовсе не значит, что всё – вещество, просто "тело". Это и свойства, и отношения. Между двумя единичными явлениями всегда есть различие, но обязательно есть и какие-то отношения. Люди, не понимающие этого, начинают мне возражать: "Вы разве не знаете, что психика – это не материя?" "Хорошо, – отвечаю им, – а форма – материя? А температура, электропроводность – это разве материя, вещество? Нет. Но из этого ведь не следует, что все эти свойства – идеальны?" В этом смысле психика материальна, но не как вещество. Каждое психическое явление имеет свой причинный механизм, основанный на "функционирующей телесности". В этом и заключается роль живой плоти как отправной точки развития. С Л. Рубинштейн, отечественный философ и психолог, говорил: "Вещи изначально присущи и образам". То есть образы изначально тоже представлены в "вещах", в этом смысле все материально.

Поэтому, когда мы говорим, что "комплекс" проявляется уже на уровне сенсорной организации – особенностей внимания, памяти, мышления, – мы имеем в виду именно такой подход к пониманию материальности психики.

515

Далее. Мы говорили о том, что ядром человеческих взаимоотношений является общение, то есть умение слышать и понимать речь собеседника и правильно выражать собственную мысль.

Общение – это начало мышления

Мышление начинается с внутренней речи и желания понять скрытое, непонятное, то есть с вопроса. Но если вы забываете последнее слово фразы, которую вам говорит собеседник, это почти автоматически означает, что из вашего поля зрения выпадает и собственный вопрос. А если вы не удерживаете с помощью своего внимания вопрос, то вы теряете вектор, направляющий и определяющий динамику мыслительных операций. Прослеженная цепочка – один из основных компонентов "ядра" общения – подлинного потенциала человеческой мысли. Разрыв в цепочке часто означает – увы! – один из способов уничтожения всякой границы между свободной мыслью и произволом.

А.Л.: Другими словами, человек, который живет, подчиняясь поведенческим автоматизмам, неосознаваемым импульсам, часто "не ведает, что творит"?

Л.В.: Речь идёт не просто об автоматизмах, направляющих поведение без участия сознания. Сама психическая динамика не движется в сторону реальности, а как бы застывает, остаётся на уровне воображения, фантастической действительности. Движение мысли не сопровождается "движением" в пространстве реального мира. В этом случае в психической реальности мотивы занимают место аргументов, что связано уже с другим вопросом – о норме и патологии. Где пролегает эта невидимая граница? На каком этапе развития самосознания даёт о себе знать избыток степеней внутренней свободы?

Я никогда не соглашался с чисто статистическим подходом к вопросу нормы и патологии. Иное дело – психологический анализ, связанный, в частности, с изучением координации движений мысли и "тела". Психолог Николай Алексеевич Бернштейн наглядно показал, как строится движение вообще. Из его фундаментальных исследований следует, что

516

координация движения и есть преодоление избыточных степеней свободы. Любой избыток неизбежно сопровождается появлением хаоса. Невозможно двигаться в определенном направлении, не упорядочив броуновского движения. Умственные

Либина А. Чтобы не осталась женщина одинокой действия, о которых мы говорили, тоже реальные действия, но только не с вещами, а с образами. И существует координация умственных операций, которая в конечном счёте имеет даже мышечный эквивалент. Разумеется, в пространстве мысли несоизмеримо большее количество избыточных степеней свободы, и поэтому механизмы упорядочивания хаотического движения мыслей намного сложнее. Поэтому в менталитете людей с каким-либо выраженным комплексом грань между фантастической реальностью, нормальной реалистичностью и патологией вообще трудно проследить.

А.Л.: Иногда дело обстоит "с точностью до наоборот".

Л.В.: В этом и заключается специфика менталитета закомплексованного, то есть находящегося под властью комплекса, человека. В этом случае граница между фантастической, воображаемой и нормальной реальностью совпадает с границей расщепленного индивидуального и раздвоенного общественного сознания. Я знал многих людей, о которых говорили: "Он психически больной". А потом оказывалось, что был более прав я, когда считал такое специфическое поведение социальным. В тоталитарном обществе вообще гораздо больше разновидностей социальной шизофрении, чем интра-психической, то есть имеющей своим источником индивидуальную организацию ума.

А.Л.: Нередки случаи, когда ненормативному социальному поведению приписывается медицинский статус.

Л.В.: Сколь угодно! А ведь так важно различать между собой социальную и индивидуальную патологию! Иначе больного будут действительно "держат на свободе", как это зачастую бывает в Америке из-за опасения ущемить широко одобряемую общественностью свободу личности. Или, наоборот, человека психически здорового будут "наградить" медицинским диагнозом, как это не раз быва-

517  
ло здесь, в России. Заметьте, мы сейчас говорим исключительно о явлениях Психологической культуры. Об острейших проблемах общей, индивидуальной и социальной психологии, которые имеют сугубо научное содержание, но вырываются наружу, за рамки собственно психологического исследования. Выход из социального аутизма

А.Л.: Можно ли сказать, что именно психологи могут дать инструмент для понимания природы разнообразных комплексов человека?

Л.В.: Я в этом убеждён. И дело здесь не только в личном пристрастии, но и в объективно существующих доказательствах.

А.Л.: К сожалению, одна из основных функций психологии – Просвещение – до сих пор не имеет широкого общественного резонанса.

Л.В.: Задача распространения психологических знаний – одна из важнейших. Если это не осознаётся обществом, то не осознаётся и большинством специалистов, а значит, снижается их доля ответственности за происходящее.

А.Л.: Более того, непонимание важности Психологической культуры оказывается значительным тормозом на пути выхода из нарастающего социального аутизма. Может быть, это специфика только российской психологии? Как бы вы ответили на этот вопрос, сравнивая её с развитием американской и мировой психологии?

Л.В.: Каждая культура имеет какие-то свои специфические характеристики. Универсальность культуры определяется общностью системы человеческих ценностей. Это существенная предпосылка для прогрессивного развития, но она не отменяет культурных и национальных различий. Что всё-таки характерно, по-моему, для русской культуры? То, что я скажу, возможно, прозвучит немного наивно, но мне кажется, что русская культура отличается от остальных прежде всего своим бескорыстием. Я всегда считал, что нужно судить о России не только по среднему и нижнему уровню развития, но и по высшему. По тем русским,

518  
которые представляют собой как бы вершину культуры. Мне кажется, в этом потенциале и заключается та самая "таинственная душа", в которой очень сильно выражен элемент "не всё за деньги", не ради корысти: "Я что-то делаю не потому, что мне заплатят". Позиция не столько "мне интересно", сколько "это нужно другому, всем". Русской культуре всегда было свойственно мучительное стремление к бескорыстию.

Наверное, удачнее всего это удалось выразить Толстому и Достоевскому, поэтому они и вошли так прочно в мировую психологию и литературу. Кстати говоря, этих мыслителей часто ценят в других странах гораздо больше, чем здесь.

Толстой, например, не хотел брать гонорар за свой литературный труд, считая преступлением брать деньги за то, что нужно другим. Конечно, это весьма спорная форма самовыражения, особенно если учитывать его графский титул. Иногда такое поведение приобретало даже наивный характер. Так или иначе для всех очевиден этот титанический порыв к справедливости, отразившийся в позиции лучших представителей отечественной культуры.

В чём проявляется равенство? Разумеется не в равенстве социального

Либина А. Чтобы не осталась женщина одинокой  
положения, не в равенстве количества получаемых денег или имеющейся  
собственности. А в равенстве возможностей. Именно к такому равенству, как мне  
кажется, и стремилась русская культура.

Помогать другим и жертвовать собой – не одно и то же

А.Л.: В наше время образцы поведения, задаваемые социумом, привели многих  
к очередной крайности – я имею в виду псевдоальтруизм. Многие женщины не  
представляют, как можно обойтись без жертв в своей жизни. Но жертвы ни к чему  
хорошему не приводят, даже если жертвуешь собой. Любить – это гораздо больше,  
чем просто жертвовать.

Л.В.: Безусловно. У нас слово "любить" очень часто означает "жертвовать  
собой". В американцах же я заметил интересное сочетание прагматизма и, ка-

519

залось бы, сниженного, по сравнению с русской культурой, бескорыстия. Но такое  
снижение только кажущееся. Все дело в пропорции. Американцы очень  
доброжелательны и всегда готовы помочь. Конечно, конкуренция диктует свои  
законы, основанные на рыночных отношениях. Но за их пределами американцы готовы  
очень бескорыстно помогать деньгами. Для них также не покажется зазорным взять  
деньги за то, за что русский человек не захочет платы. Но они иногда могут  
проявить и большую отдачу!

Когда мы с женой только приехали в Америку, нам вдруг понадобилась  
довольно большая сумма денег для медицинской операции. Друзья сразу же  
посоветовали дать объявление о помощи в газету, сказав, что мы получим  
добровольные пожертвования, намного превышающие нужную сумму. Самое интересное,  
что такие пожертвования всегда остаются безымянными. К счастью, мы смогли сами  
совладать с ситуацией и помощь не потребовалась. Думаю, нам помогло просто  
ощущение поддержки. Это много значит. Такое сочетание: с одной стороны,  
прагматизм, с другой – способность помочь другому, характерно для всей  
американской культуры.

Готовность помогать необыкновенно облегчает жизнь всем. Даже когда вы  
просто идёте по улице и встречаемые люди видят, что у вас возникло затруднение, к  
вам непременно подойдут несколько человек и спросят: "Do you need help? Can I  
help you?" – "Могу я вам чем-нибудь помочь?"

Женщина, активность и эволюция

А.Л.: Чего больше – общего или отличного – между нами и американцами в  
области взаимоотношений между мужчиной и женщиной?

Л.В.: Если говорить о половых различиях, то бросается в глаза  
универсальность для разных культур – российской и американской – недооценки  
женского потенциала. В Америке такое положение дел встречает сильный протест.  
"Мы все можем делать так же хорошо, как и мужчины!" – считают

520

американские женщины. И они весьма активно сопротивляются тому, чтобы их считали  
неким меньшинством в смысле потенциальных возможностей. Конечно, сильно развито  
и движение феминизма. То есть там много "перегибов" в другую, нежели у нас,  
сторону. В рамках обычных взаимоотношений между мужчиной и женщиной существует  
выраженная установка на полное равенство прав, возможностей и потенциалов.

А.Л.: Наши женщины порой просто не понимают, насколько важна для HIX  
самих и окружающих их потребность в самоактуализации. Женщине так же важно  
самореализоваться, как и мужчине. И это решает для себя каждая женщина сама, без  
всякой борьбы с "противником".

Л.В.: Очень важно, чтобы в этом женщине помогало общество. В России же  
общественное мнение пока по традиции против активности женщины вне семьи.

Интересно, что американские мужчины проводят на кухне не меньше времени,  
чем женщины, а иногда и больше.

А.Л.: И у них не возникает по этому поводу недовольства?

Л.В.: Нет. Это поощряется обществом, которое активно разоблачает "мужской  
шовинизм". У многих мужчин даже не возникает мысли: "Приду домой, лягу на диван,  
возьму газету, а жена пусть на кухне весь день проводит ради меня".

А.Л.: Можно сказать, что конструктивная активность общества в целом  
связана каким-то образом с активностью женщины.

Л.В.: Несомненно.

А.Л.: С другой стороны, не усматриваете ли вы противоречия в том, что  
женщина может быть такой же активной, как мужчина? Например, с позиций  
эволюционной теории полоролевой дифференциации, которую развивает доктор наук  
В.А.Геодокян, мужчины представляют собой именно ту часть популяции, которая  
больше рискует и подвержена изменениям, воздействию стресса, а значит, должна  
быть более активной, чтобы выполнить своё эволюционное назначение. На долю  
женщин приходится сохранение стабильности, обеспечение устойчиво-

521

сти накопившихся прогрессивных "приспособлений". Не нарушает ли активность



Либина А. Чтобы не осталась женщина одинокой  
женщин этот эволюционный принцип?

Л.В.: Не уверен, что речь может идти именно о нарушении эволюции. Что значит эволюционный принцип поведения в дарвиновском смысле? – "Выживает сильнейший!", то есть выживание наиболее приспособленного. Но суть человеческой социальности – обеспечение возможностей развития, не выходя за пределы эволюционных законов. Это относится и к выживанию менее приспособленных индивидов. Кстати, именно этому аспекту жизни в Америке уделяется огромное внимание. Существует большое количество программ социальной поддержки и защиты, что вызывает у меня, например, уважение к государственной политике этой страны.

Вы сказали о некоем нарушении. А разве подъём самолёта в воздух – это не нарушение законов гравитации? Нет. Самолёт, построенный силой человеческой мысли и технологии, просто использует антигравитационные закономерности. Развитие живых систем, идущее по линии минимизации хаоса, энтропии, "нарушает" ли второе начало термодинамики, которое гласит: "Энтропия стремится к максимуму"? Тоже нет. Поведение живых систем построено на использовании антиэнтропийных законов.

Так что речь идёт не о нарушении эволюционного принципа, а о влиянии неких социальных сил, которые противодействуют немного "звериному" принципу "выбраковки" наименее приспособленных. Это и есть человеческий этап эволюции – социально-биологический. Другое дело, что по-прежнему огромное число наименее приспособленных к жизни людей обречено в нашем обществе на гибель, и это вызывает у меня, как и у многих других, большую боль. Как вы заметили, я чуть-чуть придрался к слову "нарушение". Мне кажется, полезнее и эффективнее было бы говорить не о нарушении неких эволюционных закономерностей, а о запуске в действие сил, активизирующих внутренние резервы человека.

522

Открытое сознание

А.Л.: Что, на ваш взгляд, нужно женщине, чтобы она не осталась одинокой?

Л.В.: Для каждой женщины ответ будет индивидуальным. Конечно, если у неё умирает муж – то ничто не поможет его вернуть. И все же чувство одиночества проходит, если она открытый человек.

А.Л.: Можно задать вам личный вопрос? Вы женаты пятьдесят четыре года. Какие психологические качества помогают вам больше полувека быть рядом друг с другом?

Л.В.: У нас очень разные характеры. Жена, например, иногда может вспылить, сказать что-то немного резко. Зато степень её доброты, способность помогать людям – даже совершенно чужим, встретившимся на улице, – превосходит допустимые пределы воображения. Конечно, у нас бывают разногласия по поводу принятия каких-то жизненно важных решений. Но нам всегда удавалось совладать с ними за счёт того, что мы соприкасаемся вершинами и оцениваем ситуацию всегда с высоты чего-то более глобального – нравственных ценностей, желания быть вместе. И те свойства характера моей жены, которые говорят о ней как о человеке, всегда готовом помочь в трудную минуту, отводят на второй, третий план все возникающие между нами разногласия по поводу других вещей. Конечно, это не единственное, но первое, что приходит на ум.

А.Л.: Что вам больше всего нравится в своей жене?

Л.В.: Мне очень интересно говорить с ней на самые разные темы, обмениваться впечатлениями. Она много читает и общается с широким кругом людей. Я очень ценю её за душевную широту и доброжелательность. Наш дом всегда был и остается открытым для друзей. Когда мы вынуждены были уехать в Америку, уже после двух месяцев нашей жизни там на моё семидесятипятiletие собралось тридцать человек. Я считаю, что это во многом заслуга жены, её общительности и радушия.

Сейчас в России очень трудная жизнь. И широкий, открытый дом не все могут себе позволить. Однако многое зависит от индивидуальных установок женщины. В Америке тоже у всех по-разному.

523

Но всё же в России и в Америке предпосылка для человеческой открытости одна. Это "opened mind" – "открытый ум". Хотя это понятие в большей степени касается интеллектуальных свойств, я бы применил его и в более широком смысле – "открытый дух".

Конечно, если вы потеряли близкого человека – это очень тяжело, что и говорить. И все же, обладая "открытым духом", меньше шансов погрузиться в тяжёлое состояние.

А.Л.: А вам какие женщины нравятся?

Л.В.: У каждого свой вкус, предпочтения. Кому-то нравится один тип женщин, кому-то другой. Каждый делает свой индивидуальный выбор. Мне, конечно, нравятся женственные женщины. Если говорить о вкусе, то мужественность облика меня не привлекает в женщине. А сила духа – это другое дело. Разумеется, внешний облик – личное дело самой женщины. Если она профессионал, я с удовольствием буду общаться с ней. Тем не менее женщине всегда идет женственность, какой бы умной и

Либина А. Чтобы не осталась женщина одинокой эрудированной она ни была.

А.Л.: Распространён стереотип, что женщины уступают мужчинам по силе ума. Какова ваша точка зрения?

Л.В.: Не надо смешивать индивидуально-психологические и половые различия. Понятию "ум" почему-то приписывают качества "жёсткого, мужского, аналитического". Мне знакомы женщины, которые по глубине проникновения в суть проблемы превосходят десяток мужчин. Женщине вполне под силу быть очень глубоким профессионалом. Все зависит от желания им стать и от её индивидуальных качеств. Другое дело, особенности женского характера – большая эмоциональность и глубина эмпатии. Различия существуют, безусловно! Но только не в творческом потенциале! Так что для женщин "самоуничижение паче гордости".

А.Л.: Что вам очень не нравится в женщине? Что некрасиво, не идёт ей?

Л.В.: Мне не очень импонирует в женщине, впрочем, как и в мужчине, чёрствость, закрытость. Правда, в женщине видеть это гораздо больнее. Когда частные семейные, хотя и важные, трудности полностью закрывают ей мир. В этом случае даже

524

твою конкретную помощь она не может принять и при этом ещё обвиняет весь мир в собственных несчастьях.

А.Л.: Как вы считаете, почему некоторым из представителей "сильного" пола выгоднее быть для женщины единственным "светом в окошке"? Почему такие мужчины боятся активных женщин?

Л.В.: Специально к этой теме я не готовился, и всесторонний анализ выявит более глубокий пласт этой проблемы, но я считаю, что установка: "Мне ничего не нужно, кроме элементарной стороны семейных и половых отношений", – это обычный эгоизм. "Женщина будет активна, значит, мне меньше достанется её внимания", – считают некоторые мужчины.

Если хочешь видеть рядом с собой интересного во всех отношениях человека, создавай и для жены возможность реализоваться в жизни. Казалось, мне было бы легче, если жена занималась бы исключительно семьей. Парадокс в том, что я ценю супругу именно за её жизненную активность, которая проявляется и вне семьи. Я предпочитаю что-то "недополучить" – её внимания, времени, потраченного на других, но быть рядом с увлечённым и душевным человеком.

525

## ГЛАВА 22

### ПОЧУВСТВОВАТЬ ВКУС К ЖИЗНИ

"Мы просим себе долгой жизни, а между тем значение имеют только глубина жизни и её высокие мгновения. Будем же измерять время мерой духовной".

Ралф Эмерсон.

В чём смысл жизни?

Есть одно обстоятельство, без которого ни один человек не может почувствовать себя по-настоящему свободным. Это обстоятельство заключено в нас самих и является единственной надёжной опорой во всех сложных ситуациях. Речь идёт о самостоятельности сознания. Умение чётко определять свою собственную точку зрения – это качество, которое больше всего ценится в мудрецах и которое, собственно говоря, делает их мудрецами.

Лёгкость, с которой мы впитываем иногда чужие взгляды и мнения, формирующие впоследствии наши собственные убеждения, просто поразительна. Разумеется, есть определённая польза в применении нами в повседневной жизни штампов и наборов правил, например о том, как лучше знакомиться, как поддерживать разговор в новой компании. Исполнение такого рода действий происходит у воспитанного человека полуавтоматически, внесознательно. Совсем другое дело, когда также вне фокуса сознания остаются куда более важные поступки и решения – выбор профессии, супруга и даже образа жизни.

Конечно, довольно непросто развить у себя способность давать оценку событиям собственной жизни и происходящему вокруг независимо от суждений даже самых авторитетных людей.

Многое можно узнать о себе, поняв, какое объяснение смысла собственной жизни мы предпочитаем.

526

"Что является точкой отсчёта в моей жизни?"

Приведём несколько крайних, но очень типичных ответов на вопрос: "Для меня главное в жизни..."

"...как можно больше работать" – такое признание категорично подчёркивает второстепенность остальных, не менее важных сторон жизни. Эта точка зрения порождает большие трудности в создании нормальных семейных отношений. Стиль соперничества с Судьбой вряд ли даст ощущение счастья, связанного с полнотой жизни и её многообразием. Это путь одиночек, которые страдают от недостатка внимания окружающих.

Либина А. Чтобы не осталась женщина одинокой

"...отдавать всё детям. Лично мне от жизни ничего не надо". Полностью овладев сознанием, такая установка отучает человека получать радость от собственной жизни. Со временем грань между собой и другими стирается, и уже трудно различить, где заканчиваются собственные успехи и проблемы и начинается самостоятельная жизнь детей. Чаще всего такое случается, когда жизнь родителей была далека от идеалов их юности и сложилась совсем не так, как им хотелось бы.

"...постоянная и неустанная борьба". Этот образ мысли вызывает потребность постоянно искать или создавать напряжённые ситуации, чтобы затем самой же их преодолевать. А возможен и худший вариант – пытаться везде обнаружить скрытых врагов и явных конкурентов. Ареной борьбы оказывается в том числе и семья, когда близкий человек воспринимается не как союзник, а как ещё один конкурент в поединке за самоутверждение.

"...ощущение стабильности. Ничего не приобретаю, зато ничего и не потеряю" – эта позиция быстро распространяется в обстановке неуверенности и беспокойства. Не изменяя свою жизнь, ограждаешь себя от возможных поражений, но при этом получаешь оценку своих способностей только с одной точки зрения – поражения. Ничего ни приобретать ещё не значит застраховать себя от потерь. К тому же без ошибок и разочарований жизнь не наполнить успехами и радостью.

"...чтобы все было не хуже, чем у других" – видеть в этом главную цель своей жизни означает

527

раствориться в бесконечном процессе приобретений и достижения неуловимого. Интересно, что при этом быстро обесценивается любой, даже очень значительный результат. Никто не может достичь совершенства абсолютно во всём. Непременно найдётся человек, который в чём-то нас превосходит.

Противоположную позицию занимают те, кто стремится всё сделать в жизни "...не так, как у других". При этом "не так" далеко не всегда означает лучше. Парадоксальность заключается в том, что желание многих не быть как всё очень часто делает их похожими друг на друга и объединяет в то самое большинство, которого они так упорно избегают.

Очевидно, наиболее удачным является признание неоднозначности взглядов на жизнь, что позволит в нужный момент времени выбрать оптимальный стиль поведения, наиболее адекватный для конкретной ситуации. Таким образом, мы установили очень важный критерий самостоятельности сознания – сложность восприятия.

Внешнее проявление независимой позиции далеко не всегда совпадает с умением мыслить самостоятельно. Научиться различать, где заканчиваются факты и начинаются мнения – важный этап в развитии самосознания. Первый шаг – рассмотреть привычную действительность, поступки других, своё собственное поведение и мысли с разных, порой неожиданных точек зрения.

Плыть по воле волн?

"Наша жизнь измеряется усилиями, которых она стоила нам".

Франсуа Мориак.

Для многих смысл жизненного пути меньше всего означает "собственная активность". Они захвачены представлением о неких могущественных силах, именуемых Роком или Судьбой, обладающих могущественной властью над незначительными человеческими поступками. Действительно, такой взгляд на свою собственную жизнь не вызывает оптимизма.

528

Что вы делаете, когда вас постигла неудача – чувствуете бессилие перед неумолимым Роком или готовы использовать любую возможность, чтобы все-таки добиться своего?

Мы нечасто размышляем над своим поведением в экстремальных ситуациях – в этих случаях времени всегда не хватает. Когда всё хорошо, мы также не особенно задумываемся над причинами своих поступков. Да и надо ли вспоминать прошлые промахи, а новые ещё далеко. Тем не менее, независимо от воспоминаний об удачах и поражениях, каждому из нас свойственна определенная стратегия поведения, влияющая на наше отношение к подобным ситуациям и к жизни вообще.

Ответив на вопросы (да или нет), вы получите дополнительную "информацию к размышлению":

1. Успех в делах во многом зависит от удачного стечения обстоятельств.
2. Каждый, кто с большим интересом занимается любимым делом, имеет шансы добиться успеха.
3. По сравнению с другими мне гораздо чаще приходится подчиняться внешним обстоятельствам.
4. Возможно, я слишком часто соглашаюсь с мнением других при обсуждении различных вопросов.
5. Если бы обстоятельства складывались более удачно, мне бы удалось достичь намного большего.
6. Как и многие другие люди, я бросал начатое дело, опасаясь, что не

Либина А. Чтобы не осталась женщина одинокой

справлюсь с ним.

7. Успех зависит от упорной работы и мало зависит от везения.

8. В последнее время я всё чаще ощущаю, что передо мной стоят непреодолимые трудности.

9. Я склонна отказаться от задуманного, если окружающие считают, что я всё делаю не так.

10. Думаю, что своими успехами я обязана благоприятному стечению обстоятельств.

При совпадении вашего ответа с ключом прибавляйте один балл:

1,3,4,5,6,8,9,10 – "нет", 2,7 – "да". Подсчитайте сумму баллов.

Если набранная сумма выше 7 баллов:

Вы готовы взять на себя ответственность за свою жизнь и связываете как успехи, так и случившиеся неудачи со своими личными качествами. В критических ситуациях вы прежде всего ищете причины промахов и способы совладения, задава-

529  
ясь вопросом: "что я могу в этой ситуации предпринять?" Вы убеждены, что усердная работа обязательно ведёт к успеху. Ищете стимулы для вдохновения в своих предыдущих результатах. Возникает своеобразная цепочка: поскольку я могу "ухватить судьбу за хвост", то постепенно приобретаю значимость, чего-то добиваюсь и получаю обратную связь, одобрение, и, следовательно, растёт моя самооценка и уверенность в себе. О таких людях, как вы, можно, очевидно, сказать, что они ощущают вкус к жизни.

Сумма менее 5 баллов:

Возможно, вы относитесь к тем людям, которые считают, что многое в жизни происходит помимо их воли и желания. Довольно часто вы говорите себе: "Зачем я буду пытаться что-либо изменять, если вокруг столько проблем! Ведь от моих усилий ничего не зависит!" Вы гораздо охотнее прибегаете к директивному стилю руководства и склонны контролировать действия окружающих: "В наше время доверять, никому нельзя" – считаете вы. Может быть, вы ловите себя на мысли, что вы недовольны своими успехами и вашей жизнью распоряжаются все, кроме вас самих.

Конечно, нельзя однозначно оценивать себя по результатам одного теста. Любая из описанных установок на жизнь и поиск своего места в ней имеет свои плюсы и минусы. Каждый человек обладает свободой в выборе той или иной точки зрения. Важно, чувствуете ли вы при этом удовлетворение собственной жизнью или нет.

"Хочу чувствовать радость жизни" или История Нины Дорицци

Женщина, о судьбе которой пойдёт речь, – дипломированный психолог из Швейцарии. До шестнадцати лет она была подвижной и весёлой девушкой, любила спорт, танцы. Болезнь обрушилась вдруг и сожгла молодой организм в две недели. В то время, более тридцати лет назад, по Швейцарии прокатилась страшная эпидемия полиомиелита, искалечившая жизнь нескольких тысяч детей, в числе ко-

530  
торых оказалась и Нина. Сначала она не могла двигаться, потом и дышать самостоятельно – оказалась поврежденной диафрагма. Нине пришлось бы всю оставшуюся жизнь провести в клинике, прикованной к дыхательному аппарату. Если бы Урс Дорицци – её будущий муж – не сконструировал переносной дыхательный аппарат. Урс установил свой аппарат на инвалидную коляску особого типа и увёз Нину из клиники, чтобы жениться на ней.

Эту историю рассказала мне Ксения Климова, журналист, специалист по социальной реабилитации инвалидов в печати. Ксения провела вместе с Ниной почти месяц в Москве, куда Дорицци привезла инвалидные коляски, собранные ею для наших соотечественников по всей Швейцарии.

Ксения: Сейчас Нине Дорицци пятьдесят лет. В свой день рождения она стартовала вместе с группой инвалидов на специально оборудованных колясках в пробеге через четыре горных перевала в Альпах. Может быть, эта сила воли и упорство достались ей от бабушки, русской по происхождению. Этот пробег собираются включить в книгу рекордов Гиннесса.

Алёна: Что тебя поразило в Нине, когда ты увидела её первый раз?

Ксения: Когда впервые видишь Нину – невысокую, изящно одетую, с яркими глазами, то несколько минут пребываешь в глубоком потрясении. У неё парализовано всё. Ни единого движения Нина не может сделать сама. Нина с интересом наблюдает за производимым ею впечатлением, ожидая, когда оторопь у собеседника пройдет и можно будет нормально разговаривать. Говорит она тихо. Самая выразительная часть её лица – это глаза и брови. Нижняя часть лица ей практически не подчиняется, но свои просьбы она всегда подкрепляет улыбкой.

Алёна: По твоему рассказу можно судить, что, несмотря на свое тяжелое состояние, Нина очень заботится о своей внешности.

Ксения: Нина каждый день пользуется макияжем и ей всегда красиво подводят глаза. Она не любит ничего тёмного, тона одежды выбирает приятных ярких цветов. Всё подобрано очень гармонично и выдержано в одном стиле. Нина всегда выглядит

ухо-  
531

женной и одета с большим вкусом. Даже для посещения Церкви она выбрала не обычный для наших женщин темный платок, а яркий, с черными розами. Походный быт во время пребывания в Москве её вполне устраивал. Она отказалась жить в гостинице и поселилась в интернате для больных детей.

Ответственность перед собой

Сотрудников Московского Патриархата, организовавших её визит в Москву, Нина озадачила своей решимостью за все платить самой. И желанием действовать по собственному усмотрению. Она заявила, что посещение Троице-Сергиевой Лавры и иные культурные мероприятия намерена отложить на потом. В Россию она приехала помогать больным и сначала займется этим.

Нина очень трепетно относится к собственной денежной независимости. Она отказалась от местного автобуса, так как это требовало лишних, по её мнению, расходов. Даже в ущерб собственному комфорту, она развозила инвалидные коляски по всей столице на своём маленьком автобусе, не предназначенном для этого.

Она просто сияет, когда ей удаётся кому-то что-то подарить. Стараётся найти тех, кому может в чём-то помочь. Фактически каждую коляску она вручала сама. Акт самой помощи другим был для неё колоссальной эмоциональной поддержкой. Она могла совершенно неожиданно, вопреки всем официальным программам, остаться на обед в какой-то семье, когда чувствовала, что её хотят отблагодарить. Эмоционального общения она жаждет и впитывает радость всем своим существом. Но, иногда, на глазах у Нины появляются слезы. Виновато улыбаясь, она объясняет: "В какие-то моменты я чувствую себя совершенно беззащитной".

Нина очень чуткий и внимательный человек. Она может почувствовать скрытые желания других людей. Однажды был такой случай. Мы беседовали на интересную тему, и Нина захотела закурить. Я поразились, как может курить человек с поражённой диафрагмой? Скорее всего, это был ритуал,

532

имеющий важное символическое значение. Не зная, что я иногда курю, она с улыбкой уверенно предложила мне сигарету, хотя у них это не принято.

С успехом используя приёмы женского кокетства, Нина небезразлична к вниманию мужчин. Она может даже разыграть ситуацию, чтобы конкретно выразить свою симпатию понравившемуся ей человеку, и пользуется всеми уловками, так свойственными женщинам. Она не представляет себя вне эмоциональных связей с окружающими и стремится привлекать внимание к себе. Например, может послать свою помощницу за ненужной сейчас вещью, если сама в это время хочет пообщаться с интересным для неё человеком наедине. Улыбкой и блеском в глазах реагирует на понравившуюся шутку, как бы говоря: "Я не обиделась, давай дальше". Если мужчина понравился, Нина может позволить даже некоторую фамильярность в общении с собой.

Однажды она увидела, что девочки на инвалидных колясках собираются танцевать. Она очень обрадовалась и сказала: "Это просто здорово! Я тоже люблю танцевать!" Невозможность физических движений не мешает ей выражать движения души. После себя Нина всегда оставляет некий приятный эмоциональный шлейф.

Везде, где бы Нина ни побывала – в детском интернате для инвалидов, в клинике для душевнобольных взрослых – переводчица читала её доклады по самопомощи. Этой теме посвящена книга, написанная Ниной-психологом. Нина пишет с помощью компьютера, управляемого звуками вдыхаемого и выдыхаемого воздуха, со скоростью профессиональной машинистки. Кроме книги, она пишет статьи и доклады. И продолжает учиться, решив после психологического получить теософское образование.

Алёна: Скажи, Ксения, что тебе больше всего запомнилось из доклада?

Ксения: По мнению Нины, самопомощь – это право и ответственность каждого человека за свою Судьбу. Это право на собственный выбор, в том числе, право сказать "нет". Нина всегда говорит: "Я должна иметь право сказать "нет". Конечно, я очень благо-

533

дарна тем людям, которые обо мне заботятся. Но, если я чего-то не хочу, то имею право отказаться". Она приводит один эпизод из своей жизни. На благотворительном вечере в её честь она сидела, уютно укутавшись в плед, наслаждаясь теплом и радостью общения с людьми. Усердные служительницы стали навязывать ей чашку чая, которого она в этот момент совершенно не хотела. Несмотря на её нежелание, они настаивали: "Ты должна выпить горячий чай, иначе простудишься!" Своей непреклонной заботливостью они испортили ей чудесный вечер. "В подобных ситуациях, – рассказывала Нина, – я чувствую себя инвалидом: беспомощной и зависимой. Как будто я сама не вправе решить, что для меня лучше".

Мне было удивительно, что Нину совершенно не мучили сомнения, примут ли её доклад в той или иной аудитории. Она была уверена, что её поймут и она найдёт общий язык со слушателями, и вот что странно, доклад действительно всегда

Либина А. Чтобы не осталась женщина одинокой понимали, очень тепло и эмоционально реагируя на наиболее острые моменты. Несмотря на, казалось бы, абстрактные рассуждения об ответственности человека перед самим собой.

У Нины есть собственный план по воплощению намеченного ею в жизнь. Она очень жестко его выполняет и охраняет от нежелательного постороннего вмешательства. Когда ей пытаются помочь в том, что она задумала сделать сама, Нина невероятно нервничает и обижается даже на самых близких людей. Из-за этого может даже поссориться с мужем. Сама Нина довольно спонтанный человек и в свои решения часто посвящала других лишь накануне непосредственных событий.

Нина Дорицци пользуется всем, что ей предоставляет жизнь. Путешествует, очень любит фотографироваться. Любит самых разных животных, которых у нее великое множество. Собирает книги по русской архитектуре, пишет о своём понимании жизни, хочет быть полезной и нужной для других. В своем доме она основала маленькое общежитие для душевнобольных, с которыми очень легко общается без посторонней помощи. Она не представляет себя без общения и встреч с новыми людьми. Занималась и занимается общественной работой в

534

Союзе больных полиомиелитом, работает секретарем Православной Церкви в Швейцарии.

Алёна: Что же заставляет человека, который сам нуждается в помощи, помогать другим?

Ксения: Я задавала этот вопрос Нине и ее окружению, но они только улыбались в ответ. А Варена Шнайдер, ближайшая помощница Нины, смешливая и энергичная женщина, сказала: "У всех нас бывают кризисы в жизни и когда ты хотя бы в чём-то можешь помочь другому человеку, то ощущаешь себя так, как будто у тебя день рождения".

Человек рождён для перемен

Не существует такого статического состояния, которое автоматически обеспечило бы кому-нибудь получение положительных эмоций, раз и навсегда сделало бы его счастливым.

"Жизнь в счастье – высокое искусство, здесь нельзя отставать, но нельзя и форсировать события. Это как узкая полоса скольжения на гребне бегущей вперёд волны. Стоит на минуту распусться, потерять темп – и вот уже волны жизни швыряют тебя как попало", – так описали это состояние Герман Голицын и Владимир Петров в книге "Гармония и алгебра живого".

Вкус к жизни пробуждается вместе с созданием нового положительного образа себя. Основные источники, питающие этот образ своей энергией, рождаются из четырех базовых форм человеческого существования.

Физическое или биологическое Я – это первый уровень жизни. Он включает принятие своего тела и внешности.

Психологическое Я – включает позитивное отношение к себе в целом. Умение управлять своим эмоциональным состоянием, знание своих способностей – "что я могу" и возможностей – "что я способна развить в себе".

Социальное Я выражается в понимании ценности других людей. В умении замечать их достоинства и прощать недостатки, быть значимым для окружающих.

535

Стержнем, вокруг которого формируются эти три уровня, является духовное Я, выражающее основное стремление человека к самовоплощению себя в жизни. Духовное развитие возможно только как следствие заполнения предыдущих трёх уровней. С другой стороны, то, "ради чего я живу", какой смысл вкладывает каждый из нас в свою жизнь, задаёт направление в развитии остальных сторон Я. На духовной стадии самосовершенствования возникает понимание: "Я – звено в цепи предыдущих и последующих поколений".

Радость жизни возникает лишь в том случае, если каждый из нас сумел воплотить себя, жил своей жизнью, а не навязанной обстоятельствами или другими людьми. Искусство жизни в том и состоит, чтобы на этих уровнях существования продолжить своё Я. На физическом уровне это означает дать жизнь новым людям. На психологическом – развить те свои качества, которые помогут самореализации на уровне социальных отношений. Несостоявшихся гениев отличает от добившихся успеха умение воплотить в жизнь своё желание быть нужным другим. В жизни первых обычно называют неудачниками, а вторых – успешными, которые отличаются ещё и способностью использовать собственные проблемы как толчок к пересмотру старых представлений о мире и о себе.

Все стороны Я это отнюдь не платформа для спокойной и размеренной жизни. Развитие, жизнь – это постоянно изменяющийся процесс. То, что ещё вчера устраивало, сегодня начинает вызывать раздражение, а завтра может стать проблемой. К тому же, даже к собственным достижениям и успехам быстро привыкаешь. Творческое, исследовательское отношение к жизни как раз и дает возможность постоянно ощущать её вкус.

Либина А. Чтобы не осталась женщина одинокой

Пробудить себя к жизни

Сегодняшний день – уникальный и единственный в своём роде.

В моих силах прожить этот день так, как я хочу.

536

Каждое утро я начинаю новую интересную жизнь.

Жизнь – это многоцветное полотно, а не только чёрная краска.

Я умею терпеть и проявлять смирение. А значит, я могу приобретать радость от совладания с неприятностями.

Я познаю себя, чтобы научиться справляться с душевной болью.

Я знаю, что всё плохое обязательно сменяется хорошим.

В моих силах наполнить этим хорошим свою жизнь.

Сила духа или щит страха?

Как сохранить свой уникальный внутренний мир и остаться открытыми для других людей? Это очень сложный вопрос. Когда человек закрывается маской отчуждённости, то теряет теплоту, открытость, способность тонко чувствовать. Не сформировав свой духовный стержень, может погибнуть под натиском иногда беспощадной среды. Это не значит, что волевой человек – закованный в непробиваемую броню рыцарь. Скорее наоборот. Чем устойчивее дух, тем тоньше чувства и гибче поведение. Выход возможен в том случае, если научиться, с одной стороны, соединять силу духа и душевную открытость, и, с другой, уметь разделять эти понятия.

Интересы, удовлетворяющие наши духовные запросы – главный источник жизни. Именно этот процесс мы часто пускаем на самотек, отдаем в руки Судьбе. Другими словами, живём как получится. Пусть кто-то нами управляет – родители, знакомые, "общественные мнения" – мы с готовностью пускаем их в наше духовное пространство, а как раз эти границы нужно всегда отстаивать. Это то, из-за чего всегда можно и должно конфликтовать. Дух – это стержень человеческой личности, источник его роста, основа жизненного интереса. Дух – это сущность человека.

Нередко мы жертвуем собой, даже не задумываясь об этом. Позволяем другим отнимать собствен-

537

ный интерес, поступаемся самыми сокровенными желаниями, всем тем, что поддерживает огонь жизни. Мы забываем, что увлечение порождает энергию, движение к цели наполняет нашу жизнь смыслом. Отсутствие всяких желаний и интересов означает, что воля к их осуществлению тоже отсутствует.

Марина: Не могу забыть образ своего дома, этот шалаш на песке. Мне всю жизнь придется страдать от своей неустроенности?

Алёна: Мы уже много сделали, чтобы изменить у тебя этот образ и представление о себе. Но окончательный вариант зависит только от твоих усилий. Адаптивное поведение, основанное на устойчивой самооценке – это крепкое, на прочном основании строение, продуманное и проработанное камень за камнем. Причём строится оно так, чтобы каждая его конструкция была целесообразна и легко заменяема в случае любых катастроф, стихийных бедствий. И в то же время универсальна для дальнейших усовершенствований.

Благоразумен и постоянен в высоком...

Человеку необходимо чувствовать свои желания и пройти все ступени пирамиды потребностей: от биологических к идеальным. Если он не прошёл какой-то ступени или зафиксировался на ней, то всё его поведение приобретает специфическую окраску: он стремится удовлетворить лишь свои первичные желания. В то же время при переходе со ступени на ступень (с витка на виток) изменяются ценностные ориентации, точки отсчёта: то, что вчера казалось очень значимым, сегодня полностью исчезает из виду. "Благоразумный постоянен в высоком, – говорил Дельфийский Оракул, – в остальном – изменяется".

Самоактуализация и развитие

У каждого дерева есть ствол. Для личности это – дух, интерес. Когда ствол цел и невредим, все наши качества распускаются пышными цветами, радуя-

538

щими других. Естественно, гнилой, трухлявый ствол дерева не даст возможности появиться цветам, а листья на ветвях будут только желтеть и осыпаться. Любое наше качество может стать как положительным, так и отрицательным, в зависимости от того, как мы развиваемся. Например, стремление к лидерству требует больших затрат энергии, активности и умения общаться. Эти же психологические особенности характерны и для диктатора, подавляющего развитие многих людей. Человек, обладающий низкой энергетикой, может стать боязливым, избегающим всякой ответственности и не способным принимать самостоятельные решения, а может сделать себя творческой, целеустремленной и успешной личностью. Известна история о создании одного из крупнейших в мире конвейеров по производству автомобилей. Автор проекта пригласил на работу специально подобранных самых ленивых людей. Оказалось, что они всё делают экономно, без лишних движений и точно.

Либина А. Чтобы не осталась женщина одинокой

Всё, что нам дала природа, – это Дар, наше благо. Другое дело – как мы распоряжаемся своими возможностями.

Истоки самоактуализации

Свои исследования в области самоактуализации Абрахам Маслоу начал с изучения особенностей психологически зрелых людей. Он анализировал своих друзей, общественных деятелей и исторические личности. Изучив их биографии, особенности поведения и стиль взаимоотношений с окружающим, ученый составил список характеристик, который затем предложил трём тысячам студентов для оценки известных людей. Критерием, по которому человек причислялся к группе самоактуализированных, оказалось отсутствие психопатологии. Но более важным оказалось наличие качеств, свидетельствующих о том, что человек реализовал в жизни высший уровень своих возможностей.

На завершающей стадии исследования Маслоу выделил группу юношей и девушек, отличающихся по своим качествам от большинства "обычных"

539

взрослых. Особенности самоактуализирующейся личности описываются следующим списком качеств.

1. Активное, действенное восприятие реальности – способность различать скрытые стороны личности, точно оценивать людей и события. Это качество проявляется также в чувстве меры и рассудительности, здравомыслии.

2. Принятие себя, других и природных законов.

Физическое "я" – это первый уровень принятия себя. Самоактуализирующиеся люди испытывают потребность к чувственному наслаждению и с удовольствием заботятся о своём теле. Они избавлены от комплексов, естественны в поведении и не одобряют притворства. Даже имея дефекты или недостатки, они могут сделать свою жизнь комфортной.

3. Спонтанность

позволяет им отличаться простотой и естественностью не только в собственных ощущениях, но и в поведении. Их этические принципы скорее индивидуализированны, нежели общественны. Вступившие на путь самоактуализации отличаются также своей мотивацией, в которой проявляется решимость развивать собственный стиль жизни, а не заполнять пробелы в жизни других. Они больше заинтересованы в самой жизни, чем в подготовке к ней.

4. Проблемная ориентация

заключается в концентрации усилий на решении внешних проблем, а не только концентрации на себе, собственных переживаниях.

5. Обособление и потребность в уединении

лежит в основе стремления к обособлению и самостоятельной жизни. Время от времени они нуждаются и в одиночестве.

6. Автономия и независимость

подразумевает относительную свободу от фи-

540

зической и социальной среды и скорее внутреннюю мотивацию, чем потребность во внешней стимуляции. Самоактуализирующиеся личности больше зависят от внутреннего поощрения. Они с благодарностью принимают одобрение со стороны окружающих, но остаются независимыми от социальной стимуляции и наград.

7. Открытость и восприимчивость

означает способность получать удовольствие от доброты и простых радостей жизни. Их реакции сопровождаются такими характеристиками, как восторг, удивление, удовольствие, экстаз и открытость новому.

8. Интуиция и глубина чувств.

Жизненный опыт актуализирующих свою самость людей включает и сильные эмоции, и предвидение трансформации себя в более сложное и восприимчивое существо. Сила трансцендентных переживаний обостряет их чувство удовольствия и позволяет расширять своё "я", мгновенно выходя за его пределы.

9. Межличностные отношения

характеризуются более многозначным отношением к другим – умением отдавать свою любовь, способностью объединяться, более развитыми социальными навыками и расширенными границами своего "я". Обычно круг их друзей не велик, но зато взаимодействие с ними более интенсивное. Они чувствительны к другим людям и полны решимости помогать им.

10. Демократичные черты характера

выражаются в тенденции игнорировать классовые предрассудки, с уважением относиться к различиям и стремиться к сотрудничеству с другими. Также выражена постоянная готовность учиться у всех, кто может чему-либо научить.

11. Чувство юмора.

Умение по-доброму подшучивать над собой и

541

над глупостью вообще. Получать удовольствие от остроумных замечаний и находчивых



ответов.

12. Сжатость к творчеству оказалась универсальной характеристикой. Все, вошедшие в группу, отобранную Маслоу, были оригинальными, изобретательными, энергичными, обладающими отчётливым и открытым видением мира. Они оказались меньше угнетены влиянием традиций и правил, проявляли сопротивление "окультуриванию". В этом смысле не всегда оказывались хорошо адаптированными, так как их поведение не во всех случаях одобрялось обществом.

Л.Брэммер (L.Bremmer), делая краткий обзор концепции Маслоу, отмечает, что исследователь указал и недостатки, свойственные самоактуализирующимся людям так же, как и всем остальным. Они проявляют простодушие и бесхитростность, томительность и беспечность, невнимательность, а иногда и раздражение. И всё же главное, что их отличает, – не только стремление как можно полнее реализовать себя, но и высокий уровень удовлетворенности своей жизнью, какой бы сложной она ни была.

Маслоу неоднократно подчёркивал, что "самоактуализирующиеся люди не являются выдающимися в обычном смысле этого слова. Их скорее можно назвать развивающимися. Они всю жизнь совершенствуются, формируя собственный оптимальный стиль. Обычно мотивация человека направлена на удовлетворение базовых потребностей, которые он стремится насытить в первую очередь, безотносительно к главной цели жизни. У самоактуализирующегося же человека всегда есть цель, которая задаёт приоритет насыщения потребностей. Он не удовлетворяется достигнутым, ему не чужды амбиции, но они проявляются в творческом поиске. Гениальность в усердии

Талант и гениальность основаны на трудолюбии. Даже способности, приводящие к величайшим

542

творческим достижениям, не являются врожденными. Психологический анализ биографий семидесяти знаменитых композиторов показал, что периоду творчества у них предшествовал длительный период усердной учёбы. Ни один композитор не создал ни одного крупного произведения, не потратив предварительно не менее десяти лет на овладение мастерством. Любой может добиться высоких достижений, если он обладает достаточным жизненным опытом и способностью к обучению. Одним из условий достижения высоких результатов, является умение сосредоточить интересы на самом главном.

Насколько оптимально вы используете свой творческий потенциал?

Из трёх предлагаемых вариантов ответа выберите только один, который, по-вашему мнению, больше всего отвечает вашим представлениям о себе.

1. Если у меня возникает интересная идея, то я:

- а) продолжаю развивать её в любом случае, всем назло;
- б) развиваю её, независимо от того, одобряют её окружающие или нет;
- в) отказываюсь от неё, если не нахожу подтверждения её значимости у других.

2. С моей точки зрения, необходимо выбирать профессию, которая:

- а) имеет перспективу для моего собственного развития;
- б) обеспечивает мне надёжность в жизни;
- в) даёт преимущества над другими.

3. Когда я берусь за новое дело, то:

- а) предпочитаю точно выполнять все соответствующие правила во избежание недоразумений;
- б) стремлюсь внести в него что-то своё, используя и опыт других;
- в) хочу всё изменить и действовать только по своему усмотрению.

4. В случае, если меня постигла неудача:

- а) не обращая внимания на ошибки, буду упорно продвигаться к цели;
- б) проанализирую промахи и продолжу начатое с учётом выявленных ошибок;
- в) всё брошу, посчитав начинание бесперспективным.

543

5. Готова ли я заняться чем-нибудь интересным, в чём раньше не разбиралась?

- а) да, неизвестное меня привлекает;
- б) только в том случае, если это обеспечит мне преимущество перед другими;
- в) я больше люблю хорошо известное и надёжное, даже если оно меня не во всём устраивает.

6. Если я достигаю определённых результатов, то:

- а) не стремлюсь свои идеи обнаруживать. Надёжнее, когда они остаются при мне;
- б) кому будет очень нужно, тот сам сможет "докопаться" до сути моих достижений;
- в) с удовольствием делаю их достоянием других, чтобы они могли воспользоваться моими наработками в своих интересах.

7. В случае, когда идеи другого противоречат моим собственным:

- а) я внимательно его выслушаю, в надежде найти что-то общее, интересующее нас двоих;
- б) считаю дальнейшее общение с ним бесполезным;

Либина А. Чтобы не осталась женщина одинокой

в) не пожалее своего времени и сил, чтобы показать недостатки его подхода и постараюсь переубедить.

8. Любознательность и стремление к изменениям:

- а) позволяют себе только авантюрные личности. Это не для меня;
- б) это те качества, которые я хотела бы сохранить в течение всей жизни;
- в) будут мне очень кстати, если у меня обнаружится достойный противник.

9. О себе я могла бы сказать:

- а) у меня нет недостатков;
- б) у меня есть много недостатков, но достоинств гораздо больше;
- в) я имею больше недостатков, чем достоинств.

10. Я нуждаюсь в единомышленниках, которые разделяют мои интересы:

- а) мне самой гораздо спокойнее;
- б) я легко могу обойтись и без участия других;
- в) да, так как это придаёт мне сил и вдохновляет.

Обработайте результаты по ключу. Если ваш ответ совпадает с ключом, прибавьте себе один балл, если нет – 0 баллов. Для каждой строки-шкалы сумму баллов подсчитайте отдельно:

544

I – стиль стремящейся к самоактуализации личности

Стремление к автономии и индивидуальности у вас гармонично уравновешивается потребностью в сообществе и в сопричастности к другим. Вы не ищете признания своей уникальности, а скорее стремитесь к поиску единомышленников и союзников. Вам важно признание другими своих достижений, но при этом мнение окружающих не является определяющим. Вы стремитесь к развитию своих творческих способностей.

II – стиль консервативной личности Скорее всего, вам недостает уверенности в себе. Поэтому ваши творческие способности часто остаются нераскрытыми. Вряд ли способен на творческий риск человек, который стремится больше к спокойствию, нежели к поиску. Ваше нежелание сделать шаг навстречу другим может привести вас к полной изоляции от окружающих.

III – стиль доминирующей личности Вы хотите ощущать себя настолько отличной от других, что, в конце концов, рискуете нигде не найти себе места. Результат такого поведения – холодность и отчуждённость со стороны окружающих. Большинство ваших знакомых, очевидно, отзываются о вас как о высокомерной и странной личности. Даже ваши собственные достижения и успехи вас не согревают. Поскольку вы используете их только для того, чтобы утвердить своё чувство превосходства над другими. Вряд ли такое творчество приносит вам ощущение счастья.

545

Душа требует выражения

Бережно относитесь к своим интересам! Это тот потенциал, на котором основано развитие любого человека, стремящегося быть Личностью, индивидуальностью. Мало не приносить вреда окружающим, важно ещё самому не быть марионеткой чужих замыслов. Следовательно, иметь свое мнение, свои взгляды, свою точку зрения, понимать свои чувства и ощущения.

Разумеется, всё знать и уметь невозможно. Но, умея определять критерии, можно сориентироваться в любой ситуации, потому что, поняв однажды закономерность Природы, вы сможете управлять собой и событиями по своему усмотрению. Имейте в виду, что чувство самодостаточности приносит пользу, когда оно развито в меру. Те, кто искренне убеждён: "Я обойдусь без других людей!", очень быстро становятся ограниченными, ригидными, застывшими в своем развитии. Они не способны на любовь, и, в первую очередь, перестают любить самих себя. Они боятся свою душу "растратить" на других и становятся подобны человеку, который не хочет смотреть на мир в красках и постепенно "теряет зрение". Чувства без практики, так же как и мысли без движения, притупляются.

В чём ещё заключается самоактуализация? В обычном совершенствовании профессии, которая вам интересна и которую вы любите. В общении именно с теми людьми, которые вам приятны. В создании семейных отношений, являющихся фундаментом жизни и позволяющих развиваться и чувствовать себя защищенным. Всё это создаёт ощущение смысла жизни, а постоянное движение даёт возможность почувствовать её прелесть.

546