

Популярная библиотечка «Коробейник»

Серия «Для дома, для семьи»

В. Д. МОСКАЛЕНКО

**ЧТО
УГОДНО
ДЛЯ
ДУШИ?**

Москва
«Панорама»
1991

ДОРОГА К СЕБЕ

В нашем мышлении незаслуженно большое место занимает принцип недостаточности. Нам постоянно чего-то не хватает, не хватает. Нам хочется больше и больше. Больше вещей, денег, успехов, наград, признания со стороны окружающих, времени, любви. Кажется, что если бы чего-то у нас было больше, то мы были бы счастливы. Острие всех этих желаний направлено вовне, мерило всех этих «больше» — количество. Подход к счастью арифметический, т. е. упрощенный.

Принцип недостаточности проявляется и тогда, когда мы думаем примерно так: «Ах, если бы только мой муж (сын либо кто-то еще) был такой-то и такой-то, если бы он не был равнодушным ко мне, не был ленивым, не пил и т. д.! Как я была бы счастлива!». Опять поиски счастья вовне, в своем окружении.

Заполнить человека, его сущность с внешней стороны еще никому не удавалось. Тем более простым арифметическим прибавлением чего-то недостающего. Есть много вещей на свете, которые не могут быть измерены количественно. Только обратив внимание на совсем иные, качественные, стороны нашего бытия, мы можем улучшить свою жизнь.

От чего в первую очередь зависит качество жизни? — От самочувствия и умонастроения. Значит, точка отсчета лежит внутри нас, а не вне нас. Внутренний мир и есть душа человека. Было бы забвением души искать счастье только во внешнем, материальном мире. «Счастье в нас, а не вокруг да около», — гласит народная мудрость.

Да, материальные потребности очень важны, никто не спорит. Каждый день необходимо есть, пить, одеваться, иметь крышу над головой. Лишение этих потребностей отражается таким мощным дискомфортом, что об этих нуждах мы помним всегда, хорошо их знаем и заботимся об их удовлетворении.

Однако человек — это не только плоть, но и душа.

М 5106000000—609 КБ-51-4-90
088(02)—91

ISBN 5—85220—133—2

© В. Д. Москаленко, 1991.

Превосходство духовного начала над телесным признавали многие культуры. Мы стремимся постичь их в единстве. В. И. Даль в своем словаре дает следующее определение: «Душа — бессмертное духовное существо, одаренное разумом и волею. Душа — также душевные и духовные качества человека, совесть, внутреннее чувство».

Наша брошюра о потребностях души. Это не прихоти или желания, к которым можно прислушиваться, а можно и проигнорировать. Удовлетворение психологических, т. е. душевных, потребностей есть обязательное условие духовного роста человека. Следовательно, если мы хотим расти и развиваться, мы должны заботиться об удовлетворении не только материальных потребностей.

Когда вы дочитаете брошюру до конца, вы поймете, что многие ваши потребности хронически не удовлетворяются. Вам не стоит впадать в тревогу, досадовать на своих близких. Таких идеальных семей, в которых удовлетворялись бы все человеческие потребности, не бывает. Можно только стремиться к этому. У каждого из нас есть внутренний ресурс. Использовать его, сосредоточиться на познании своей души и потребностях своих близких — значит найти верную дорогу к счастью. Это будет дорога к себе.

ВАЖНЕЙШИЕ ЧЕЛОВЕЧЕСКИЕ ПОТРЕБНОСТИ

Выживание

Все мы выжили благодаря тому, что о нас кто-то заботился. Как только новорожденный остается без попечения, он умирает. Для физического выживания новорожденному необходимо удовлетворить его материальные потребности в пище, оптимальной температуре окружающей среды. Однако даже в этом возрасте мало удовлетворить лишь материальные нужды. Для полноценного выживания, для последующего гармоничного развития ребенку нужно еще что-то сверх удовлетворения этих видимых потребностей.

Вы думаете, что кормящая грудью мать дает лишь необходимые питательные вещества своему младенцу?

Не только. Оказывается, очень важно прикосновение тел матери и ребенка, очень важна улыбка матери, ласковые поглаживания тельца ребенка. От этих «добавок» к питательным веществам зависит качество выживания, гармоничность душевного склада ребенка.

Вы заметили, что большинство мадонн на картинах эпохи Возрождения, а также Богородица на русских иконах держат младенца у левой части груди? Это не случайно. Наиболее проницательные художники подметили, что ребенку на левой руке матери комфортнее, чем на правой, так как ребенок быстрее успокаивается, когда слышит биение сердца матери. Он так привык к этому ритму в утробе. Для ребенка в этом прикосновении, в этом спокойном ритме сердца заключается вся надежность и безопасность существования.

Обратите внимание, как носят детей матери из некоторых африканских стран. Они их мягко привязывают к себе либо спереди, либо сзади. Близость к телу матери обеспечивает ребенку ту же безопасность, которая так нужна для выживания и нормального развития.

Дорогие юные мамы! Почаще гладьте своих детей, постоянно поддерживайте хотя бы контакт взора, если не можете соприкоснуться с ними кожей. Я видела, как мамы возят детей в коляске сзади себя. Это очень плохо для души ребенка, потому что нет связи с матерью. Вы очень родные люди. Почаще давайте знать об этом улыбчивым лицом, нежными руками, ласковым голосом.

Прикосновение

Не только маленьким, но и взрослым прикосновение исключительно важно для полного душевного благополучия. А иначе зачем бы люди обнимались при встречах, разлуках, т. е. в моменты наивысшего напряжения эмоций? Известный специалист в области семейных взаимоотношений в США Вирджиния Сатир считает, что каждому из нас для душевного благополучия необходимо от 4 до 12 объятий в день. Естественно, имеется в виду, что обнимаются близкие люди. И это не прихоть, не выдумка, а важнейшая человеческая потребность.

Как-то я пожаловалась в кругу сокурсников по учебе, что мне будет тяжело с ними расставаться. Дело

было в Ратгеровском университете в США, где я училась быть семейным консультантом. В ответ на мои жалобы я услышала: «А мы вас обнимем на прощание, и вам станет легче». Это был ответ людей, специализировавшихся, так же как и я, в налаживании семейных взаимоотношений. Это был психологически грамотный подход к решению маленькой проблемы, а вовсе не шутка.

Совет Вирджинии Сатир (4—12 объятий в сутки) я применяю на близких в своей семье и другим рекомендую. Результаты, с моей точки зрения, очень хорошие.

А вот результаты уже научно контролируемых экспериментов. В 1985 г. американский ученый Л. Досей опубликовал работу, в которой показано величайшее значение для здоровья прикосновения. Кроликов длительное время кормили специальной диетой, вызывающей атеросклероз (уплотнение артерий). Было две группы кроликов. Одной группе сотрудники лаборатории подставляли пищу и сразу уходили. В этой группе атеросклероз удалось вызвать диетой. Другую группу кроликов кормили той же пищей, но сотрудники лаборатории вели себя иначе — никогда не забывали погладить кролика. У этой группы атеросклероз не наблюдался. Вот уж поистине верно, что ласковое поглаживание по шерсти и для кроликов благоприятно, да как благоприятно. Поглаживание буквально продлило их жизнь.

Психологи утверждают, что дети, лишённые ласковых прикосновений, растут не уверенными в себе, часто терпят неудачи. На взрослых благотворность прикосновений я неоднократно могла наблюдать в группе незнакомых людей, собравшихся для психотерапии. Перед началом совместной работы проводим разминку. Все двигаются по кругу без определенного порядка, как бы «врасыпную», подходят друг к другу, внимательно смотрят в глаза, дотрагиваются рукой. Пять минут такой разминки делают только что чужих людей уже не такими далекими, во всяком случае не чуждыми друг другу. Атмосфера в группе сразу теплеет.

Советую вам, если вы работаете с группой детей в садике, школе, пионерлагере, даже в техникуме и вузе, предложить им начать знакомство с такой разминки, а затем предложите сесть за столы или за парты так, как им хочется. Пусть каждый выбирает себе пару. Вы увидите, насколько дело пойдет быстрее и лучше. Мень-

ше времени истратится на адаптацию, т. е. притирку друг к другу.

А дома в благотворности прикосновений можете убедиться на своем сыне или дочери. Вам нужно его разбудить в определенное время? Пусть будильник служит этой цели в крайнем случае. Подойдите к спящему ребенку и разбудите его ласковым прикосновением. Вы в награду получите его счастливую улыбку. Если же он закапризничает, это будет значить только одно: ему мало вашей ласки, и капризами он дает вам знак: «Мама (папа), повтори!».

Внимание

Любому человеку, как ребенку, так и взрослому, необходимо внимание. Для ребенка оно обеспечивает надежность, безопасность. Взрослому внимание позволяет утвердиться в мысли: «Я кому-то интересен, я что-то значу, я представляю из себя ценную личность». Положительная самооценка — исключительно важное состояние души. Мы еще вернемся к этому при дальнейшем обсуждении других потребностей человека. В конце концов они все связаны между собой. Даже между материальными и духовными потребностями нет непроходимой грани, все взаимосвязано.

Как выразить свое внимание к другому? Можно сказать: «Я тебя внимательно слушаю». Но в семьях так редко выражают свою готовность воспринимать близких: близким не нужен официальный тон.

Каждый из нас множеством нюансов своего голоса, позой, мимикой может сообщить другому очень значимую информацию. Каждый человек есть и передатчик информации и приемник, улавливающий ее от других.

Нам жизненно необходимо знать, что на все перемены, происходящие в нас, кто-то откликается, как эхо в горах. Нет, еще сложнее. И это гораздо больше того, что может вместить фраза: «Вас внимательно слушают». К тому же есть возраст, когда эта фраза просто неприемлема. Когда мать откликается на поведение ребенка выражением лица, позой, голосом, она как бы посылает ему восточку: «Я тебя поняла, будь спокоен». Ребенок в это время получает подтверждение, что он живой, чувствующий и даже мыслящий человек и его понима-

ют самые дорогие, самые значимые для него люди. Без удовлетворения потребностей в прикосновении, внимании ребенок останавливается в росте, чахнет, не развивается должным образом как физически, так и умственно, эмоционально и духовно.

Когда возможна такая неблагоприятная ситуация для ребенка? Естественно, когда нет мамы. В таких случаях нужны люди, заменяющие мать. Может ли случиться так, что ребенок обделен и тогда, когда мама есть? Сколько угодно! Это бывает, когда мама сама была обделена вниманием и пониманием со стороны своих воспитателей и ребенок нужен ей для удовлетворения ее потребностей. Ведь потребности отменить нельзя, мать сама все еще нуждается во всем, о чем вы уже здесь прочитали. Ее душа продолжает оставаться в недостаточно зрелом состоянии, чтобы посылать целительные лучи ребенку. Ее душа жаждет взять от ребенка. Что? Да то же самое, в чем нуждается каждый человек. Это удивительно, как малые дети начинают улавливать специфические потребности матери и начинают удовлетворять их. Дети посылают какие-то свои знаки матери о том, что она очень нужна, что она очень ценный человек, что она самая хорошая и т. д. Они как бы стремятся повысить ее самооценку. В конце концов, воспитание всегда было двусторонним процессом. Но что происходит при этом с ребенком? Он вынужден заплатить за это очень дорого — подавить нормальные, естественные ростки в своей душе и затормозить свое развитие, рост. Вы видели таких детей. Их называют «маленькими старичками».

Руководство

Руководить действиями ребенка или взрослого, вести его по жизни — это значит в первую очередь отказаться от диктата и приказа. А что же надо делать? Прежде всего помогать расти (не только физически, но и психически). Такая помощь может включать совет, доброе слово или невербальные формы поддержки. По-латыни «вербус» значит «слово», невербальные формы — это любые виды помощи и поддержки, когда действуют не слова. Сюда входит также моделирование и обучение уместным для определенных случаев здоровым социаль-

ным навыкам. Невербальные формы общения играют огромную роль в нашей жизни. Дружеская рука ложится вам на плечо, и уже никаких слов не надо.

В разговорах с родителями я часто слышу о том, что они хотят воспитать хорошего, честного, чуткого человека. Цель благородная, хотя и очень общая. Тем не менее давайте думать о средствах достижения этой цели. Как надо вести ребенка по жизни, чтобы он стал добрым, чутким? Что может влиять на него? Влияет абсолютно все, но по-разному.

Слово, конечно, действует на ребенка, но психологи установили, что на маленьких, да и не очень маленьких, детей сильнее слова действует картинка. Вам, верно, доводилось замечать, что люди всегда больше доверяют тому, что видят, чем тому, что слышат. Еще больше по силе воздействия на ребенка — движущаяся картинка (кино, телевидение). А еще больше, глубже, прочнее действует на ребенка пример поведения окружающих. Из всех окружающих больше всего впечатляет пример любимого и авторитетного человека, т. е. родителя. В юношеском возрасте возникают новые кумиры, авторитет родителей отодвигается на второй план. Так спешите моделировать социальные навыки детей, пока они еще маленькие. Все услышанное, увиденное, пережитое в детстве откладывает свой отпечаток в душе и остается с человеком на всю жизнь, даже если сам он забудет об этом.

Я знаю одну семью, которая для меня всегда служит примером трогательных взаимоотношений как между супругами, так и между родителями и детьми. Глава семьи рассказал мне эпизод из своего детства: он видел, как его отец завязывал шнурки на ногах его матери, когда она была беременной (у него есть младшая сестра). Естественно, что в такой семье мальчик мог наблюдать и другие проявления заботы родителей друг о друге. Думаю, что впечатления детства сыграли большую роль в том, что он стал хорошим семьянином.

А недавно мне пришлось общаться с пятнадцатилетним юношей, драчуном и мучителем кошек. В раннем детстве он был свидетелем того, как пьяный отец пытался бить мать. Почему-то так получалось, что в трезвом состоянии отец хотя и не дрался, но ничего вместе с сыном не делал. Обедала семья в разное

время, часто каждый ел отдельно, а если и собирались вместе за столом, то отца не было дома. Я усмотрела здесь «модель пустого стула». Так говорят психологи, когда у ребенка не было положительного образца для подражания. Пример всегда берут только с близких. А чему может научить «пустой стул»?

Принятие и одобрение

Культура общения начинается с умения слушать. Каждому из нас крайне важно знать, что кто-то нас слышит, даже если этот кто-то и не всегда нас понимает. Слышит — значит принимает участие в нашей судьбе... Слышит может означать, что любит... Слышит — значит воспринимает меня. Слышит — значит относится ко мне серьезно... Родители демонстрируют свою приязнь к ребенку тем, что уважают его, ценят и понимают его чувства. Принятие ребенка таким, каков он есть, дает ему внутреннюю свободу для настоящего личностного роста.

Мы так воспитаны, что в общении друг с другом склонны в первую очередь слышать факты, смысл слов. Душе нашей угодно в первую очередь другое — надо слышать чувства. Нам приятен собеседник, чутко откликающийся на то, как мы говорим, а не на то, что мы говорим. Вот вы случайно встретились на улице с давним знакомым.

— Здравствуй!

— Здравствуй!

— Куда спешишь?

— В больницу.

Если собеседник услышал только тот факт, что знакомый спешит в больницу, то понял лишь направление его движения. Если же в этой фразе он уловил грустное чувство (больница? Сам заболел или идет навестить близких? Он подавлен. Ему нужна моя поддержка), то только в этом случае он принял информацию как человек, а не как робот. Для повышения уровня общения мы всегда должны чутко воспринимать то, что стоит за сообщаемыми фактами. Можно даже пропустить мимо ушей то, что вам говорит человек, но главное «услышать» его состояние, настроение и себя настроить на восприятие его эмоций.

В общении все время надо давать знать человеку,

что вы его видите, слышите, т. е. принимаете его. Ни одно сколько-нибудь полезное или доброе дело ребенка не должно остаться без похвалы и одобрения. Пусть он всего лишь вылепил из пластилина носорога либо справился с доставанием воды из колодца, он будет счастлив услышать от близких: «Ах, какой ты у нас маленький да удаленький!».

Некоторые строгие родители боятся похвалой испортить ребенка: как бы не возомнил о себе много и не утратил стремления к совершенствованию. Не бойтесь, уважаемые папы и мамы! Все в один голос — педагоги, психологи, физиологи — твердо стоят на одном: чего не добьешься порицанием, того добьешься похвалой. То же самое и в физиологии: положительное подкрепление рефлексов (награда в виде похвалы) делает их выработку более прочной, чем отрицательное подкрепление (наказание, порицание нежелательного поведения). По моим наблюдениям, отсутствие всякого подкрепления поведения ребенка со стороны родителей оказывает самое нехорошее влияние на душу ребенка, причем это влияние длится долго и сказывается на его взрослой судьбе.

В неблагополучных семьях разного типа есть общая черта — там не замечают нужд, потребностей ребенка, в том числе и потребности в принятии, одобрении. Как на эту ситуацию реагируют дети?

Очень плохо жить невидимкой, незамечаемым существом среди тех, кого ты любишь и ценишь. Я знала одну девочку, которая могла сорвать урок в школе тем, что пыталась насмешить окружающих. Что она только ни делала! То усы себе нарисует, то запищит по-мышинному. А дома однажды, когда мать была занята с гостями, она прошла по карнизу балкона на соседний балкон. Не девочка, а сорви-голова. Когда я узнала жизнь этой семьи, я поняла, как одинока эта девятилетняя девочка. Ее почти не замечали мама и бабушка. Конечно, они обе работали. Но вечером-то встречались все вместе, и никто не спрашивал девочку, был ли удачным ее день, что она сегодня узнала, увидела, с кем разговаривала, о чем. Поведение девочки — типичная реакция на постоянное неудовлетворение насущных нужд. Причем выбирает эту линию поведения ребенок почти неосознанно. Каждой своей выходкой он призы-

ваает, почти кричит: «Заметьте меня, я живая, мне нужна ваша любовь». Есть даже типологическое название такой реакции — «ребенок-клоун, шут».

Все дети разные. Они по-разному реагируют на неудовлетворение своих психологических потребностей. Есть реакция типа «герой семьи». Вот вам живой пример. Беседую с десятилетним сыном женщины, больной алкоголизмом. Умный такой мальчик, положительный во всех отношениях. Не надо думать, что у женщин с этой болезнью бывают только умственно отсталые дети. Это неправда. Всякие бывают, немало и умных. Так этот мальчик хорошо ведет хозяйство, ухаживает за младшей сестренкой, хорошо учится. Спрашиваю:

— Что ты делаешь, когда у мамы обостряется ее болезнь?

— Ну, я тогда за старшего в доме. И на нее покрикиваю, да только не помогает.

Перед лицом трудностей дети быстро взрослеют. Трудности закаляют, быстро развивают чувство ответственности. Поведение мальчика прямо-таки образцовое. Что же в том плохого, что он стал хозяином и «героем семьи», что все положительное выпукло обозначилось в его характере? Плохо то, что это все же была реакция на беду в семье, что он вынужден был стать героем семьи, больше ведь некому. Мальчики должны быть мальчиками. Всему свое время. У него нет детства, он сразу начал жить как взрослый. Не наигравшись в детстве, легко сломаться в будущей жизни.

Довольно часто мальчики на семейное неблагополучие (причем любое, не обязательно это тяжелая болезнь родителя; семейное неблагополучие заключается уже в том, что никто дома не спрашивает: «Как ты себя чувствуешь?») реагируют поведением типа «бунтовщик». Эти презирают все, что происходит в доме, пытаются противиться зачаткам установленного порядка. Настоящего порядка в неблагополучных семьях мало, жизнь характеризуется скорее хаосом, чем размеренным ходом событий, соблюдением установленных норм. Драчуны, циники, «металлисты» — все это бунтовщики. Все они испытывают недостаток внимания, принятия и одобрения в своем доме. Их мало любят.

Девочки часто пытаются своим поведением все уладить, изменить ситуацию к лучшему и становятся если

не «героями семьи», то «умиротворительницами» — всех бы они помирили, сами же боятся нашалить, рассердить своих суровых родителей. Тоже жизнь скованная, без свободных порывов души. Вот и вырастают потом «закомплексованными».

Умение хоронить свои потери

Вся наша жизнь состоит как из приобретений, так и потерь, утрат. Мы здесь с вами ведем разговор о тех ценностях, которые в первую очередь касаются вашей души. Под утратами я имею в виду в данном контексте любые эмоционально значимые события с отрицательным знаком: неуспех на экзамене, поражение в спортивных состязаниях, расставание с любимыми местами, неразделенную любовь, смерть близкого человека и т. д. К потерям можно отнести не только реально утраченное, но и угрозу потерять что-то дорогое для нас. Надвигающиеся тяжелые события доставляют нам даже больше неприятностей, чем реальные. Что значит хоронить потери? Это возможность их «отработать», отреагировать на них. Само собой разумеется, что реакция всегда сопряжена с душевной болью, страданиями. Реакция требует времени. Когда мы имеем такую возможность и осознаем эту потребность в реакции на наши несчастья, причем глубокой и полной реакции, тогда мы растем в духовном смысле, совершенствуемся для встречи с новыми потерями.

Взрослые люди часто мне говорили, как они были уязвлены, обижены и долго потом страдали от того, что в детстве их не пустили на похороны любимой бабушки. Я понимаю, что родители хотели уберечь ребенка от тяжелых, с их точки зрения ненужных переживаний. Ненужных? Как это ненужных? Речь идет об очень серьезных, глубоких чувствах, о событиях, исключительно важных в жизни семьи, а ребенок не должен в них участвовать. Значит, с чувствами ребенка не считаются, его как человека не принимают во внимание. Вся семья плачет, а ребенок в стороне. Он чувствует себя в изоляции, он отвергнут. Несчастья не скроешь, пытаться это делать — значит лгать. Ложь в отношениях не может быть во благо никому.

С точки зрения душевного здоровья, правы те роди-

тели, которые учат своих детей правильно реагировать на различные потери, а не устраняют с их жизненного пути любые несчастья. Ставить такую цель — избегать несчастий — глупо. Ведь цель недостижима. А с другой стороны, кто не страдал, тот не жил полнокровной эмоциональной жизнью, которая развивает и совершенствует личность. В эмоциональной палитре есть разные краски, включая черную.

Я бы очень хотела, чтобы у вас, уважаемый читатель, была такая семья, в которой можно было бы вместе переживать любые свои потери, чтобы с близкими можно было и погоревать, и поплакать, и подосадовать, услышать совет. А если семья у вас не такая, то необходимо иметь хотя бы одну родственную душу в этом мире, кого-то, кому можно позвонить в любое время или приехать, чтоб «поплакаться в жилетку». И это не признак вашей слабости. Хоронить свои потери приходится каждому. Надо осознавать, что это не пустая трата психической энергии. А в ряде случаев для неглупого человека поражение может обернуться еще большим выигрышем в смысле душевного роста, чем успех.

Поддержка

Родитель, друг, воспитатель поддерживает усилия неокрепшей души в самореализации, в осуществлении лучших порывов. Главное — не заблокировать выход потенциальным творческим возможностям человека. Это и есть поддержка. Любые действия, помогающие раскрытию возможностей, способностей человека, наша душа воспринимает с благодарностью, все мы в этом нуждаемся. Поддержка должна быть такой, чтобы не воспитатель, а воспитуемый был активно действующим лицом.

Меня всегда — и в детстве, и в зрелом возрасте — оскорбляло до глубины души, сковывало всю мою энергию стремление близких вместо того, чтобы оказать мне лишь моральную поддержку, выказать уверенность в моих силах, сделать что-то за меня. Бывало мама говорила: «Отойди от корыта, я сама постираю. Ты не сумеешь, это очень большая вещь». После этого мне уже ничего не хотелось делать. Позднее я поняла, почему мама так поступала. Она сама нуждалась в поддержке и стремилась стать незаменимой в доме.

Когда мы делаем какие-то дела за других, тем самым мы становимся в собственных глазах незаменимыми. Мы стремимся лишний раз утвердить себя, а не помогаем другим. Истинное уважение к другому предполагает веру в то, что он сам многое может сделать. Именно отсутствие этой веры в меня у моей мамы и было мне больнее всего. А нужно-то было всего — ободряющая улыбка и слова: «Давай, дочка, делай. Я верю, ты с этим справишься!»

Преданность и доверие

Наша душа обретает крылья, когда нам доверяют. Мы в этом очень нуждаемся. Равным образом жизненно важно для нас доверять другим людям. Я хочу сказать, что нам хорошо только тогда, когда и нам доверяют и мы можем не опасаться довериться другим. Это очень важная потребность человеческой души. Когда молодые люди испытывают пылкую влюбленность, они клянутся в верности и говорят или думают примерно так: «Мы будем абсолютно и полностью доверять друг другу. Предательство исключается».

Да, действительно, в основе здоровых, прочных, красивых отношений лежит доверие. А что это такое, где истоки доверия или недоверия? Может ли доверие возникнуть автоматически и сразу, вдруг?

Только маленькие, наивные дети бывают доверчивы ко всем. По мере взросления накапливается горький опыт разочарований, крушения надежд, которые были связаны с определенными людьми. Источник недоверия — в прошлой жизни. Вопреки своей природе даже ребенок вскоре начинает думать: «Стоп, не доверяй!». Это приспособительная реакция к ненормальной ситуации. Детей нельзя обманывать. Необходимо выполнять свои обещания перед детьми. Никогда не произносите тех угроз, которые вы не приведете в исполнение. Такие угрозы, как «будешь себя плохо вести — я оставлю тебя», навсегда выбросьте из своего педагогического арсенала. Ребенок и так боится быть брошенным в этом огромном мире, который для него без мамы — пустыня. Угрозы рождают только страх, подозрительность.

Доверительные отношения взрослых людей имеют ряд составных частей. Во-первых, доверие означает, что

ваш друг (сотрудник, напарник) никогда не злоупотребит вашими чувствами и вы можете не бояться их обнажить. Доверие означает также, что и вы никогда не будете злоупотреблять чувствами своего друга (подруги) и что он (она) могут свободно их выражать.

Во-вторых, доверие означает, что ваш друг никогда не станет вам причинять боль сознательно, намеренно и вы, в свою очередь, тоже. А если все же это когда-нибудь случится, то вы должны обсудить, как вам жить дальше так, чтобы это не повторилось. Очень важно, чтобы человек мог сказать: «Меня очень больно ранит, когда ты так говоришь» — и услышать в ответ: «Я не хотел тебя обидеть. Как хорошо, что ты это сказала. Я приложу все усилия, чтобы такое не повторилось».

В-третьих, доверие означает свободу быть самим собой. Это возможно только тогда, когда человек, с которым вы строите доверительные отношения, сознательно откажется судить ваши поступки, оценивать вас каждый раз заново, и вам не надо постоянно доказывать, кто вы есть на самом деле.

В-четвертых, доверие означает стабильность. У вас есть определенное, устойчивое мнение о другом человеке и о ваших взаимоотношениях. Это значит, что заведомое поведение вашего друга будет таким же, каким оно было вчера (если он будет находиться в сходных обстоятельствах). Вы можете планировать субботу, а когда наступит суббота, вы пойдете туда, куда запланировали. Люди, выросшие в непостоянных семьях, в которых жизнь была хаотичной, с трудом воспринимают стабильность, надежность других людей.

В-пятых, доверие означает преданность в отношениях. Если ваш друг однажды скажет вам: «Ты единственная, кого я хочу видеть», во имя хороших отношений вы должны ему поверить.

В-шестых, доверие предполагает, что об интимных вещах посторонним не рассказывают. Если вы доверяете, вам не надо беспокоиться, что о ваших секретах будут знать еще какие-то люди, что эти люди используют сведения о вас против вас же.

Для разных людей доверие может означать разные стороны отношений. Как-то на занятиях, где мы обсуждали тему «Что такое для вас доверие и как вы можете его достичь?», разные люди говорили, что доверие для

них — это такое чувство, которое связано со следующими понятиями: безопасность, близость, облегчение, надежность, тепло, ясность, недвусмысленность, умиротворенность, освобождение, прочность существования («как за каменной стеной»). Вы, читатель, можете добавить к этому свои мысли, свое восприятие доверия.

Вы теперь видите, что здоровые отношения и просто душевный комфорт невозможны без доверия. Не доверять, быть в уверенности, что кто-то настроен против вас, подозревать кого-то в недобром очень мучительно.

Доверие строится постепенно, медленно и стоит очень дорого. Один молодой человек пришел на новую работу и сказал себе: «Я здесь никого не знаю, поэтому я никому доверять не буду». Он был удивлен, что в его положении может быть и совсем другая тактика: «Я никого не знаю, поэтому могу доверять каждому до первого предательства. Затем я отбрасываю тех людей, кто меня предал, и строю отношения только с теми, кто окажется преданным мне».

Естественно, что этика производственных и семейных отношений разная, степень доверия, раскрытия своих чувств и мыслей совершенно иные. Общее только одно, что степень доверия человека зависит от его предыдущего опыта. Выработка доверия в том и состоит, что надо преодолеть свой прежний негативный опыт и начать накапливать прямо противоположный. Недостаток доверия рождает еще больший его дефицит.

Сразу, вдруг доверительные отношения не построишь. Это процесс длительный. Лучше всего взаимное доверие достигается тогда, когда двое людей начинают обсуждать те трудности, которые мешают им достичь желаемой цели. Чтобы взаимоотношения развивались, надо самому быть достойным доверия. И однажды вы обнаружите, что доверяете своим близким людям.

Достижения

Ничто так не способствует успеху, как успех. Для развития личности необходимы определенные достижения. Только они и вселяют в человека веру в свои возможности, в то, что он может завершить необходимое дело. Завершив ряд простых дел, человек ставит перед собой более сложную задачу. Как результат движения

от одного достижения к другому в нас появляется уверенность в своих силах, вера в то, что мы обладаем потенциальными возможностями выполнять намеченное, принципиально контролировать ход дел, т. е. в какой-то степени быть хозяевами своей судьбы.

Психология маленьких детей ясна и прозрачна. Посмотрите, как возрастает их уверенность в себе, когда они выполняют что-то намеченное. Ну хотя бы взять такую «мелочь», с нашей точки зрения, как перепрыгнуть овражек. А вы замечали, как огорчаются дети, когда им ставят в пример другого ребенка, что вот он, например, уже все буквы знает, а ты никак не запомнишь, как пишется буква «О».

Давайте не будем сравнивать своих детей с соседскими. Есть другое средство, стимулирующее развитие детей. Это сравнение их с ними самими, но только вчерашними. Сравнение достижений во времени. «Еще вчера ты не умел писать эту букву, а сегодня так красиво и правильно ее написал» (есть достижение). «Я верю, что ты можешь написать и другую букву, которую я тебе еще не показывала. Вот смотри». Будьте уверены, новое достижение обязательно последует.

Самое большое достижение для человека — это преодоление своих слабостей, совершенствование навыков, т. е. работа над собой. Все внешнее менее важно. Поэтому и надо сравнивать то, что умел, достиг вчера, месяц, год назад и что умеешь сейчас.

Некоторые люди, выросшие в неблагополучных семьях, испытывают трудности в завершении заданий, в планировании своей жизни и в принятии решений. Это потому, что у них не было практики. Никто в доме не позвал их однажды и не сказал: «Садись, дочка. Ты уже можешь выучить английский алфавит. Давай разделим его на части. Вот тебе задание на сегодня». По мере овладения задачей дочка получала бы поддержку, одобрение. И дело бы пошло. Девочка научилась бы не только английскому языку, но и умению делить сложные задачи на части, планировать свои силы и возможности, в конечном счете принимать самостоятельно решения. Проверочным инструментом был бы самоанализ.

Бывают противоположные примеры. Дети, выросшие в неблагополучных семьях, проявляют крайне высокое стремление к достижениям и успехам. Они умеют

работать в определенных областях. Но сколько бы они ни сделали, им все равно мало. Они «трудоголики». Единственное, что им не удается, — это успокоиться, удовлетвориться, хотя бы ненадолго, достигнутым. Их душе не хватает веры в то, что они сделали что-то значительное. Часто они оказываются не в состоянии достичь успеха в такой области, как интимные отношения. Мешает низкая самооценка.

Венец всех достижений — это уверенность, что вы внесли свой вклад в выполнение действительно значимого дела и что вы имеете право быть удовлетворенными тем, что сделали. В конце концов все ваши достижения — это результат ваших усилий. Душа обязана трудиться, но в ней должно быть и место для гордости достигнутым. Не забывайте и сами себя поздравить с успехом.

Развлечения, побег от обыденности

Распространено мнение, что сознание может меняться только в худшую сторону, например помрачения или одурманивания с помощью алкоголя, наркотиков. В действительности в каждом из нас есть биологическая потребность периодически слегка изменять направление своего сознания, переключать его в другой режим работы. Поэтому мы любим фантазировать, мечтать, смеяться, играть, размышлять о будущем или просто спать и видеть сны. Тесно связаны с этой потребностью наслаждения (искусством, красотой, беседой и чем угодно), развлечения, разного рода веселье.

Способность быть раскованным, легко входить в новые ситуации, принимать участие в игре — это потребность здорового человека. Практиковаться в их удовлетворении — значит гармонизировать свою личность, развиваться, укреплять психическое здоровье.

У людей, выросших в неблагополучных семьях, есть трудности в умении веселиться, расслабляться. Они могут быть чрезмерно серьезны, что имеет не только положительное значение. Сама мысль о радостях жизни может показаться им чем-то непозволительным, греховным.

Народная мудрость на Руси еще в древности относилась к развлечениям к неотъемлемым потребностям человека.

Давно известна и дошла до нас русская народная поговорка: «Без забавы и человек болван».

Длительное неудовлетворение потребности в развлечениях может привести к глубоким эмоциональным изменениям. Человек может стать неспособным к отпадным переживаниям. Представляете, как он живет? Не живет, а тянет ляжку. Причем везде — на работе, дома. Может он позволить себе поиграть с детьми, ребячиться с ними? Нет, конечно. Кому от этого лучше? Никому. А плохо всем — и самому человеку, не научившемуся веселиться, и его детям, и его сотрудникам. Не дай бог такого начальника. Сухой, без чувства юмора, ходячая схема.

Многим родителям я советовала попробовать один безобидный прием. Однажды откажитесь от своего слишком серьезного образа и подурачьтесь со своими детьми, где угодно, например на снегу или летом на лужайке. Только на равных. Пусть дети вас зароят в сугроб, пусть прыгают через вас в чехарду, и вы прыгайте так, как они. Если по условиям игры проигравший должен прокукарекать под столом, не уклоняйтесь и от этого. А в конце дня посмотрите на себя и на детей. Вы стали ближе друг другу? Да. Дети выглядят счастливыми? Да. Понимают они теперь с полуслова ваши распоряжения о том, что надо сделать в доме? Да. Меньше проблем с нежелательными формами поведения у детей? Да. Так почему вы так редко играете со своими детьми? Я знаю, почему. Вы сами росли в семье, где все силы ваших родителей уходило на борьбу с чувством несчастья, ущербности, неполноценности. На радость не оставалось ресурсов. Не оставалось ресурсов на рост, совершенствование. Человек, не счастливый сам, не может сделать счастливыми и своих детей. Умение радоваться не пустяк, не второстепенное занятие, а важная потребность человека, от удовлетворения которой зависит не только его самочувствие, но и счастье окружающих людей.

Игры нужны и взрослым. Это легко сказать, да трудно сделать. Как это можно, чтобы взрослый, очень серьезный человек вдруг стал играть. Не будет ли он выглядеть глупо? Как преодолеть предубеждения?

Есть очень простой способ. Дети знают, как играть, как быть самими собой. Надо учиться у детей. Можно

при этом себе говорить, что вы все делаете исключительно для блага ребенка. Идите с ним на каток, на рыбалку, на лыжные горки, играйте в песочнице, если он еще мал. Делайте то, что делает ребенок, подстраивайтесь к нему психологически.

Вам мешает ваше серьезное положение в обществе? Вы директор предприятия? Ничего. Ваша работа, ваше чувство высокой ответственности — это очень важная часть вашей личности, но это еще не весь человек. Нельзя же, в самом деле, отождествлять работу человека и его личность. Надо отделить себя от работы. Можно сделать это по расписанию. Допустим, вы работаете с 9.00 до 18.00. Задержка на работе до 20.00 вряд ли целесообразна: ведь последние часы и так были сниженными по своей эффективности, а далее наступает еще более резкое снижение. Если вы задерживаетесь на работе, то, конечно, считаете ее очень важной для себя, полезной для общества, а себя — частью этой работы. Но, возможно, вы задерживаетесь потому, что не знаете, как можно употребить время для себя? Много людей на словах это знают, а на деле — нет. Если вычтете из ваших представлений о себе вашу ответственную, очень важную работу, не останется ли слишком много пустоты? Иными словами, у меня есть подозрение, что в глубине души вы невысокого мнения о себе, что вы мало себя цените и потому вам необходимо подпитывать свою самооценку «героическими усилиями в труде». Вы — человек, не робот. У вас множество потребностей. Одна из них — потребность периодически отходить от обыденности.

Убедила я вас, что на время после работы вы можете себе позволить сознательно запланировать... ничего не делать? Разве что поиграть со своими детьми во что-нибудь. Во что хотите.

Итак, что вы обычно делаете в свободное время? Чем разнообразнее ответы, тем интереснее вы как человек. А еще точнее я бы поставила вопрос так: что вы сделали сегодня для себя?

Сексуальность

Слова «секс» и «пол» в буквальном смысле означают одно и то же, т. е. они синонимы. Правда, есть тенденция связывать со словом «пол» все, что отличает мужчин от женщин, а со словом «секс» — сексуально-эротические чувства и отношения.

Природа так устроила, что даже дети малые знают: «Я — девочка», «Я — мальчик». Никаких протестов в душе ребенка нет при отнесении себя к девочкам или мальчикам.

Говоря о сексуальности как о психологической потребности, я имею в виду прежде всего половую идентификацию и чувство удовлетворения в связи с этим. Мальчик, девочка, мужчина, женщина должны при гармоничном воспитании испытывать душевный комфорт от осознания себя таковыми.

Какое удовлетворение испытывают дети лет пяти-шести, когда им близкие (папа, мама) как-нибудь к месту скажут: «Я рад(а), что ты у меня мальчик (девочка)». Я не могу расшифровать, что у ребенка происходит в душе, но я вижу, как ему хорошо от этих слов. По-видимому, не стоит делать воспитание бесполом. Если оставлять без внимания половую принадлежность человека, то почему-то люди хорошо себя не чувствуют. Оставить без внимания — это значит относиться к нему, как будто он и не мужского и не женского пола. И уж совсем плохо чувствуют себя люди, когда над их сексуальностью совершается насилие, когда злоупотребляют их половой принадлежностью.

Что такое сексуальная агрессия? Какие формы она может принимать в семье? Когда я была еще молодым психиатром, мне пришлось в клинике лечить девушку, перенесшую изнасилование. Ее болезнь — депрессия — была связана с этим тяжелым переживанием. Девушка была в очень подавленном настроении, мало разговаривала, отвечала на вопросы односложно: «Да», «Нет». Я понимала, что она пережила нечто ужасное, очень тяжелое, но на этом мои познания и кончались. Ни с ней самой, ни с ее матерью я не могла обсудить это тяжелое событие, просто не знала, как подступиться к проблеме, и высказывала лишь что-то общеутешительное, мол, время лечит, все в психике восстановится. Не

могу сказать, что девушка выписалась из больницы в прекрасном психическом состоянии, но облегчение действительно пришло.

Прошли годы. Мне представилась возможность поучиться в Ратгеровском университете и выпало такое счастье, как иметь там своим преподавателем прекрасного психотерапевта Жанетт Уойтитц. Это очаровательная женщина, тонкий знаток человеческих чувств и мастер налаживания межличностных отношений. Такие встречи влияют на всю оставшуюся жизнь. Ж. Уойтитц не только оставила след в моей душе, она еще дарит мне все свои книги. Недавно у нее вышла книга «Исцеление вашего сексуального «Я»». Как бы пригодилась мне такая книга в то время, когда я лечила девушку от депрессии. Как много в этой книге такого, что я узнала впервые.

Может быть, вы, так же как и я, даже не подозреваете, что сексуальная агрессия совершается в семьях довольно часто и что последствия этого очень серьезны и долговременны. Сексуальная агрессия может принимать открытые формы (их знают все) и скрытые, неявные формы, о которых мало кто догадывается. Приведу пример из практики Ж. Уойтитц.

На приеме у психотерапевта мужчина лет 30 с небольшим, девственник. Жалуется на трудности налаживания отношений с девушками. Он еще ни разу не шел далее поглаживания женского тела через кофточку. Смущаясь и краснея, он рассказал психотерапевту о себе следующее. Когда ему было одиннадцать-двенадцать лет, мальчики в школе что-то обсуждали и употребляли незнакомые ему слова. Очень хотелось узнать, что эти слова означают, но вначале он притворился, что эти слова ему понятны. Пришел домой и спросил об этом отца. Отец был пьян, и лучше было бы в это время воздержаться от любых вопросов, но любопытство взяло верх. Отец сказал: «Я тебе лучше все покажу, чем рассказывать». Взял журнал с порнографическими картинками и показал места между ног у женщин, чего мальчик никогда раньше не видел. «Я смотрел в изумлении и застыл на месте», — сообщил пациент. Этот эпизод глубоко врезался в память.

Действия отца психотерапевт квалифицирует как сексуальную агрессию, хотя она была и не явная, по-

сколько физического сексуального контакта не было. Но последствия любой — явной и скрытой — сексуальной агрессии, по мнению специалиста Ж. Уойтитц, бывают тяжелые. В данном случае у молодого человека укрепилось отвращение к любому обнаженному женскому телу, причем пациент этого не осознавал. Первым шагом на пути преодоления проблемы стало осознание с помощью психотерапевта как характера своей проблемы, так и события, вызвавшего ее (поведение отца)

Любое вмешательство в свободные и нормальные отношения ребенка, молодого человека с противоположным полом, которое нарушает психосексуальное развитие и мешает приобретать собственный сексуальный опыт, по мнению Ж. Уойтитц, есть уже скрытая сексуальная агрессия или сексуально оскорбительная форма поведения. Вот ряд примеров, взятых из высказываний пациентов, которые были на приеме у Ж. Уойтитц.

— Как только я планировал пойти на свидание, мама тотчас жаловалась на нездоровье, и я испытывал сильное чувство вины, оставляя ее.

— Мой отец всегда плелся хвостом за мной, когда я ходила на свидание.

— Мой отец обычно оскорблял моих друзей-юношей, в результате чего они больше ко мне не приходили.

— Моя мама всегда была ревнива к моим подругам, — сообщает юноша.

— Меня всегда обвиняли в совершении аморальных поступков, когда я возвращалась со свидания.

— Меня беспокоило то, что отец ценил меня выше, чем маму. Я была как будто больше его женой, чем мама. Это чувство усугублялось еще и тем, что я была лучшей хозяйкой, чем мама.

— Мама сказала, что думает обо мне, о сыне, все время. Я чувствовал себя виноватым, что не думал о ней все время.

— Мне сказали, что родители очень хотели иметь мальчика, когда меня ждали. Ко мне относились как к мальчику. Я долго мечтала, как бы выковырять свои груди и сделать их плоскими.

— Когда отец пришел пьяный, он побил и изнасиловал мать. Я была в той же комнате, но притворилась спящей. Меня охватил ужас, что он меня обнаружит и я буду следующей жертвой. А я была так беспомощна.

Это далеко не полный перечень того, что слышит психотерапевт, занимающийся лечением последствий сексуальной агрессии.

Подобное отношение родителей к детям легко предотвратить, если знать, что оно травмирует психику ребенка.

Результаты научных исследований доказывают, что для психики ребенка одинаково неблагоприятно как само насилие (имеется в виду не только сексуальное насилие, но и любая агрессия, жестокое обращение), совершаемое над ним, так и ситуация, в которой ребенок был лишь свидетелем насилия.

В нормально функционирующей семье есть хотя бы один взрослый, с которым ребенок может обсудить любые тревоги, все трудные вопросы, даже те, что связаны с сексуальными переживаниями, и получить на них благожелательные ответы. Другое дело, что родители могут оказаться не подготовленными дать исчерпывающий ответ. Честное «не знаю» всегда лучше замалчивания. Однако ребенок не обязательно должен все рассказывать родителям. Всякий человек, в том числе ребенок, имеет право на тайну.

Американский психотерапевт Дж. Гейл в книге «Сексуальность подростков: руководство для родителей» пишет: «Из всех благ, которыми родитель может наградить своего взрослеющего ребенка, возможно, самое ценное для него — признание его сексуальности как нормальной части личности и разрешение проявлять свою сексуальную энергию. Дайте подростку понять, что для юноши (девушки) его возраста уже естественно не только влюбляться, но искать физической близости. В то же время подросток должен понять, что сексуальная активность для него совершенно не обязательна, и если он (она) не хочет вступать в интимные отношения, то это тоже совершенно нормально».

Свобода

Это сладкое слово свобода! Иметь свободу рисковать, исследовать неизвестное и делать то, что сам человек считает необходимым, является еще одной нашей потребностью. Вместе с такой свободой приходит ответственность. Непосредственность действий обычно про-

является в здоровых формах поведения. Принуждение к действию без внутреннего приятия человеком того, к чему его принуждают, обычно ведет к девиантным (отклоняющимся от нормы) формам поведения.

Люди, выросшие в условиях эмоциональных репрессий, где не принято выражать открыто свои чувства и намерения, часто действуют импульсивно, необдуманно, внезапно. В таких случаях много тратится энергии на устранение тех последствий, к которым приводит импульсивное поведение. В жизни как шахматисты, так и не умеющие играть в шахматы должны обязательно думать по меньшей мере на два хода вперед. Импульсивность может обернуться против наших лучших интересов.

Свобода действий связана со свободой выбора. Сделать выбор всегда непросто. Родители из желания помочь ребенку часто лишают его этой возможности, а в результате, став взрослым, человек испытывает трудности, когда приходится принимать самостоятельные решения.

Я знала молодую женщину, которая, стремясь к свободе и самостоятельности, рано вышла замуж. Это был импульсивный поступок без раздумий, без попытки понять свои чувства к будущему мужу. Позднее, когда стало ясно, что брак неудачен, женщина сама говорила, что единственное, что ею руководило, это желание избавиться от домашнего ига.

Молодой человек объяснял свое злоупотребление алкоголем тем, что дома родители «устроили прессинг по всему полю». Он «дорвался до свободы» и вот таким бессмысленным способом ею распорядился.

Однажды я присутствовала в одной американской школе в городе Питтсбурге в классе, где учатся восьмилетние дети. Я не знаю, как назывался урок. Тема урока была отпечатана крупными буквами и висела над доской: «Как я могу делать хороший выбор?». Учительница сказала мне, что возможными вариантами ответа, к которым она направляет мысль детей, могут быть:

— Я могу остановиться и подумать, прежде чем что-либо сделаю.

— Я могу быть упорным тружеником.

— Я могу придерживаться положительного отношения к себе и другим.

— Я могу сознательно выбирать себе друзей.

— Я могу тихо сидеть на своем рабочем месте и делать уроки.

Больше всего меня поразило то, что я ни разу не услышала от учительницы при обращении к ученикам «Ты должен». Как хорошо, когда дети усваивают «Я могу» вместо надоедающего «Ты должен».

У одной моей знакомой два сына-близнеца. По характеру очень разные. К двенадцатилетнему возрасту обозначилось прямо противоположное отношение к учебе: Сережа прилежен, усердно выполняет задания и хорошо успевает, Андрей хаотичен во всем, прилежания к учебе не проявляет, оценки крайне неровные. Пока мать говорила прилежному Сереже: «Ты должен помочь Андрею», ничего хорошего не выходило. Но однажды мама нашла нужный тон и сказала: «Сережа, а ты можешь помочь Андрею?». Результаты были поразительные. С тех пор при обращении к детям мама полностью выбросила слова, обозначающие, что долженствование идет извне. Лучше всего, когда человек сам себе приказывает, когда ежедневно убеждается: «Я могу; когда я ежедневно делаю свой выбор, я ответствен за него и только в этом случае я чувствую себя свободным».

Забота

Одна из высших потребностей человека состоит в том, чтобы заботиться о ком-то, равно как и испытывать на себе чью-то заботу. Почти все высшие потребности человека имеют двустороннюю направленность — на окружающих и на себя. Давать и брать. Такова диалектика сложных явлений. Поэтому бытие и не может быть полным в случае, если кто-то только берет или только дает. С последним кто-то может и не согласиться. Мы наблюдаем вокруг себя многих матерей, которые только и делают, что заботятся о своих детях до самопожертвования, до отречения от собственных интересов и потребностей.

По моим наблюдениям над семьями, воспитуемые (это могут быть не только дети, но и мужья или другие члены семьи) отвергают заботу о себе, если кто-то только дает им и ничего не желает брать. Все дело в том, что «избыточная» забота может исходить от человека (чаще всего это мать, жена), который не уделяет долж-

ного внимания своим потребностям, своему «Я», своему внутреннему миру, в результате чего его самооценка становится минимальной. Как живет такая мать? Она постоянно приносит жертвы, она несет свой крест. Она надежды она может сказать: «Я на тебя жизнь положила, а ты...». Или же от нее можно услышать: «Я не заслужила такого жестокого обращения с собой». Не случайно в обоих случаях центром высказываний будет «Я». Она заботилась всю жизнь о ком-то, чтобы приобрести более высокую оценку как в глазах окружающих, так и в собственных. Двигателем была очень низкая самооценка и необходимость подпитки чувства собственного достоинства извне.

Будучи ребенком, эта женщина редко слышала от близких (отца, матери) похвалу, признание ее хороших качеств. Ей просто уделяли мало внимания, редко говорили о том, что понимают и разделяют ее чувства. Откуда же взяться положительному отношению к самой себе, адекватной самооценке? В детстве что она ни делала, им (близким) все было мало. Она привыкла связывать свое душевное равновесие только с внешними событиями. Вот и направляет теперь всю свою энергию на заботу о ребенке. А ей бы хоть ненадолго остаться наедине с собой, прислушаться к своим импульсам, ведь это важная информация о нас самих.

Есть простой способ узнать, в какой семье вырос человек — в благополучной или неблагополучной. Спросите кого-нибудь: что вам мама говорила в детстве, когда хотела вас похвалить? А что говорила, когда не одобряла ваши действия? Если на первый вопрос человек затрудняется ответить, а на второй отвечает быстро и вспоминает много вариантов, то он вырос в неблагополучной семье.

Истоки самооценки — в раннем детстве. Низкая самооценка может быть двигателем чрезмерной заботы об окружающих, той заботы, которая сковывает свободу их выбора. Такая забота вашим близким не нужна. Они ее отвергают явно или тайно. В чем они действительно нуждаются, так это в сочувствии, сопереживании, во внимании, в принятии и одобрении. Все это может дать только тот человек, чьи потребности удовлетворяются. Дайте же и своим детям возможность заботиться о вас.

Любовь без всяких условий

Многие из нас смотрят на любовь как на жизненный опыт, ограниченный временем и определенным, узким кругом людей. Говорят: «Он влюбился на прошлой неделе», «Он ухаживает уже месяц за девушкой из соседнего двора». В действительности это чаще всего только влюбленность.

Любовь — это высшая потребность человека. Это не просто чувство, это вся энергия человека, направляемая на то, чтобы и он сам, и тот, кого он любит, росли и развивались во всех отношениях, включая физические, психические, эмоциональные и высшие духовные измерения.

Любовь — это самый исцеляющий, самый благотворный наш внутренний ресурс. Человеку необходимо, чтобы его любили, особенно в детстве. Если с кем-то плохо обращались в детстве, то может исчезнуть сама способность любить других и даже самого себя. Когда я вижу жестоких парней, то и дело стремящихся подраться, разрушить что-нибудь, ни во что не ставящих и свою жизнь, я всегда думаю, что их не любили в детстве. Им свойственны пониженная самооценка, чувство дефективности, недостаточной самооценности. Для того чтобы заглушить это чувство, скрыть, не выказать его, они совершают свои выходки, осуждаемые обществом, они не верят, что могут самореализоваться каким-то другим, творческим, созидательным образом. Разрушать все на своем пути, разрушать себя — одно из последствий пониженной самооценки, которая, в свою очередь, есть недостаточный опыт любви в раннем детстве.

Чтобы человек был в состоянии отдавать любовь, необходимо его самого любить, причем без всяких условий. Любовь предполагает заботу о человеке, преодоление трудностей и конфликтов, прощение, доверие, посвящение себя его благополучию, приятие его таким, каков он есть, без всяких условий и просто мирное бытие с ним, с собой. Это самая целительная наша внутренняя сила.

ДУХОВНЫЙ СУВЕРЕНИТЕТ ЛИЧНОСТИ

Читаете ли вы эту брошюру сидя на диване или стоя в трамвае, вы занимаете в пространстве некую территорию. Для данного момента это ваша собственная территория, физическая. Просто место в пространстве. Если кто-то в трамвае наступит вам на ногу, вы, естественно, никакого удовольствия от этого испытывать не будете. Мягко говоря, вы испытаете некий дискомфорт.

Однако человеку (впрочем, животному тоже) мало только того места, которое он занимает своим телом. Человеку комфортно тогда, когда и некоторое окружающее его пространство принадлежит ему и никто без его разрешения в это окружающее пространство не вторгается. Наша борьба за квадратные метры жилой площади есть попытка удовлетворить эту нашу потребность.

Духовная территория личности не столь четко очерчена, как физическая, но она тоже существует. Контур территории души невидимы, но, если кто-то без нашего позволения переступает эту границу, мы испытываем такое же неудобство, как в случае, когда нам наступают на ногу. Однако качество боли при этом иное. Может быть, она не столь остра, но я не стала бы утверждать, что эта боль слабее или что это пустяк. Все, что касается нашей души, вообще имеет очень важное значение для нашего существования.

Что такое духовная территория? Попробуем вначале показать это на примере. Два брата смотрят вечером телепередачу. Звонит телефон. Николай говорит Сергею:

— Если это Петр Иванович, скажи, что меня нет дома.

— Нет, я не стану ему говорить неправду.

— Давай, давай!

— Я очень хорошо знаю Петра Ивановича, мне не ловко.

— Не будь таким моралистом!

— Если я совру ему, я буду чувствовать себя очень плохо, — отстаивает свою позицию Сергей. Николай же продолжает «давить» на него:

— Глупо все это. Ты, право же, как ребенок! Скажи, что меня нет!

— Гм... Ну, ладно.

Сергей уступил и выполнил просьбу брата. Как вы

думаете он после этого себя чувствует? Правильно, он чувствует себя скверно. Он изменил своим принципам, солгал уважаемому человеку. Другими словами, брат вторгся в эмоциональную территорию Сергея, Сергей уступил ему некую «пядь земли» от своих духовных владений, совершил поступок, идущий вразрез с его убеждениями о том, что лгать нельзя, и это вдвойне плохо, когда обманываешь тех, кто тебя уважает, так ведь можно потерять их уважение, а вместе с ним и самоуважение и т. д. и т. д.

Возьмем другой пример. Вы готовите ребенка к отъезду в пионерский лагерь. У вас забот невпроворот. Входит соседка и начинает рассказывать, как она только что поссорилась со своим мужем, каким он оказался извергом, возмущается, как он мог так жестоко с ней поступить, и т. п. Вы понимаете, что в данный момент соседка взволнована и очень нуждается в вас как слушателе, ей нужна эмоциональная поддержка. Вы уступаете ей, выслушиваете ее, откладывая свои дела. Но как при этом вы себя чувствуете? Да опять же скверно. Вы испытываете нечто вроде возмущения и негодования, хотя всячески пытаетесь это скрыть. Очень вам нужны перипетии ее взаимоотношений с мужем! В конце концов у них это не в первый и не в последний раз, у них стиль такой — ссориться, мириться, и нет никакого желания разбирать, кто из них поступил жестоко, а кто нет. Уже поздно, а еще платьице дочери не подшито.

Это был еще один случай грубого вторжения в вашу духовную территорию, и, хотя вы добровольно уступили «пядь земли» от своих владений, в данном случае от своего личного времени, вы все равно испытываете чувство негодования, сильный дискомфорт.

А на кого направлено это чувство негодования? Если внимательно разобратся, то оказывается, что оно направлено как на соседку (в предыдущем случае — на брата), так и на себя. Это объясняется тем, что уступающий «кусочек» своей духовной территории проявил недостаточное уважение к самому себе. Уступающий ведь добровольно отдал эту территорию после слабой борьбы, как в случае с двумя братьями, или совсем без борьбы, как в случае с соседками. Да, но ведь и вторгающийся в чужую территорию проявил неуважение по

отношению к другому человеку. Именно поэтому и возникают неприятные чувства, что при несоблюдении духовного суверенитета происходит двойное неуважение личности.

Вокруг каждого человека есть невидимые концентрические круги, очерчивающие его духовную территорию. Это личное время, комфорт, самоуважение, уединенность, любимые занятия, работа, личные планы, принципы и еще тысячи понятий и вещей, которые наполняют содержанием и смыслом наше существование. Если кто-то другой, пусть даже и близкий, вторгается в эту духовную территорию, даже с нашего позволения, мы будем сердиться как на себя (за то, что позволили это), так и на другого человека (за то, что он проявил неуважение к нашему «Я»).

Недоразумения и трения в отношениях происходят из-за того, что нам кажется, будто другие знают, где пролегла граница нашей духовной территории. Однако мы ведем речь об исключительно индивидуальных понятиях. То, что для одного человека является вторжением в жизнь его души, для другого является ничего не значащим пустяком. Мы легко можем представить себе другую пару братьев, где один просит другого ответить на телефонный звонок.

— Скажи ему, что я уехал в другой город.

— Хорошо.

И никаких переживаний не возникает ни у одного из братьев. Здесь не затронуты никакие принципы, никто ни о чем не переживает и ни на кого не сердится.

Поскольку граница личных владений, о которых мы сейчас говорим, не видна, то это наша обязанность очертить ее. Мы сами должны дать знать другому, насколько он может распоряжаться нашим временем, чувствами, досугом, всем тем, что принадлежит лично нам. Действительно, откуда знать зашедшей соседке, что у вас именно сейчас запарка и совсем нет времени, если вы сами ей этого не скажете? Не хочется обидеть, оттолкнуть взволнованного человека? Думаю, что есть такие формы отстаивания своей территории, которые и другого не обижают и самоуважение повысят. Вы бы могли сказать в вышеописанной ситуации следующее.

— Я очень бы хотела тебе помочь. Я знаю, как ты сейчас себя чувствуешь. Однако, если я не успею под-

шить платице дочке и еще перестирывать кучу вещей, необходимых ей, я буду потом очень плохо себя чувствовать, я буду винить себя, что я плохая мать.

Можно объясниться такими или другими словами, а иногда можно как-то иначе намекнуть, что момент для беседы неподходящий. Важно только проявить при этом такт, показать, что вы понимаете потребность другого человека, но в данном случае не можете поступить по-другому.

Наша духовная территория — это та область (невидимая, конечно), вторжение в которую со стороны другого человека вызывает у нас неприятные чувства — боль, дискомфорт, негодование, гнев, раздражение. Однако страдающая сторона часто боится отстаивать ее, чтобы не прослыть эгоистом, и продолжает молча страдать.

Тем не менее занять позицию «тихого страдания», безмолвно сносить все, что вызывает у вас душевную боль, это очень несправедливо как по отношению к собственному «Я», так и к другому человеку, тому, кто причиняет эти страдания. Создаются подспудные проблемы во взаимоотношениях, непонимание. У меня лечилась женщина от невроза, которая жаловалась, что плохо засыпает. Прежде чем назначить ей снотворное, я поинтересовалась ее «ритуалом отхода ко сну»: изменение этих привычек может влиять на процесс засыпания. Она сказала, что ничего в этом ритуале не изменилось. Но затем как бы мимоходом добавила:

— Муж перед сном читает газету, и с некоторых пор это стало меня жутко раздражать.

— Почему вы ему об этом не скажете?

— Как я могу? Ведь он обидится.

— Но муж не знает, что шуршание газеты мешает вам.

Вместо того, чтобы тихо сносить страдания, эта женщина должна была просто объяснить свое состояние: «Шуршание газеты вызывает во мне такое неприятное чувство, что я потом не могу уснуть». Впрочем, потом она так и сделала. Сразу отношения прояснились, исчезло то раздражение, которое муж уже начинал чувствовать, но никак не мог понять, из-за чего оно возникает. И никаких обид не последовало. Согласитесь, что никто, даже самый близкий, не обязан читать ни наши

мысли, ни наши чувства. Чтобы нас понимали, мы должны сами открыться для других настолько, насколько считаем нужным.

Вот несколько утверждений, которые можно использовать для отстаивания своей духовной территории, скажем, в области эмоций.

— Ты знаешь, я нахожу, что мне трудно читать, когда музыка звучит так громко. Не будешь ли так любезен, чтобы уменьшить громкость?

Можно сказать подруге, которая просит поносить брошь:

— Извини меня, но я никогда никому не одалживаю эту брошь. Это подарок от очень дорогого мне человека, это нечто такое, что всегда со мной.

Или, чтобы отстоять принадлежащее вам время, можно заявить:

— Я, к сожалению, не могу дольше с вами говорить сейчас. Я должна сделать еще ряд дел к назначенному часу.

Главное, чтобы при этом акцент был поставлен на своих чувствах («Ты знаешь, я чувствую...») и чтобы не было попытки изменить другого человека. Заявления, начинающиеся со слов «Если бы ты только...», редко могут разрешить какие-то проблемы. В ответ на такие слова почти у каждого человека возникает желание сказать: «Не указывай, что мне делать». Люди больше нуждаются в простом информировании, чем в наших советах. (Надеюсь на великодушные читатели этой брошюры по отношению к ее автору. Я хотела бы только информировать вас, но не давать советов.) Поэтому когда мы отказываемся давать советы другому, а вместо этого просто информируем его о нашем состоянии, мы создаем здоровую атмосферу во взаимоотношениях.

Видите ли, если вдуматься, то любой совет другому как бы подспудно предполагает: «Ты еще недостаточно зрел, чтобы направлять свою жизнь». Иное дело, дать информацию другому человеку. Здесь глубинный смысл совсем иной: «Ты — взрослый, зрелый человек. Я уважаю твои права строить выбор на основе той информации, какую я тебе сообщаю». Когда человек слышит совет: «Ах, если бы ты только... (был более внимательным, более прилежным в работе и т. д.)», то сразу в памяти всплывает картинка, когда он был мал, зави-

сим, бесправен, угнетаем и беззащитен перед всемогущим родителем, а значит, необходимо защитить себя. Возникает конфронтация сил, борьба авторитетов. Растет напряженность во взаимоотношениях.

Сравните заявления в форме совета и в форме простой информации, и вы поймете, как по-разному они воспринимаются тем человеком, с которым в данный момент строятся отношения.

Подразумевается совет	Информация
Когда же ты перестанешь раздражать меня?	Меня ужасно раздражает, когда ты так делаешь.
Неужели ты не понимаешь, что уже время идти в театр?	Я бы хотел, чтобы мы вышли из дома в театр в 18.30.
И ты называешь это любовью?	Я люблю, когда ты...
Надень теплую куртку!	Сегодня так холодно.
Не гони машину на бешеной скорости!	Когда ты ведешь машину на такой скорости, у меня сердце замирает от страха.

Допустим, вы говорите: «Меня очень огорчает это», а вам не верят. Вас раздражает, что тем самым ставят под сомнение вашу искренность. Вы повышаете голос и выкрикиваете что-то вроде таких слов: «О Господи! Все это сводит меня с ума!» Даже при накале эмоций во-склицание вроде этого будет лучше, поскольку оно характеризует ваше состояние, чем попытка указывать другому, как ему следует поступать с вами. Опять же вы дали информацию о себе, а не пытались переделывать другого человека.

Вернемся к диалогу двух братьев. Если бы Сергей захотел отстоять свою духовную территорию, то результатом мог бы быть следующий разговор. Николай настаивает:

— Скажи ему, что меня нет дома.

— Нет, я не могу.

— Давай, давай.

— Петр Иванович очень уважаемый мною человек, я не могу сказать ему неправду.

— Не будь таким моралистом.

— Я не люблю, когда меня толкают на то, чтобы я сделал нечто противное моим убеждениям. И я не буду этого делать!

— Ну, ладно, ладно,— нехотя согласился бы Николай.

Заметьте, Сергей просто отстаивал свою позицию, но не нападал на Николая. Как легко было сорваться с уст такой реплике: «Я не такой лицемер, как ты». Сергей правильно поступил, что не произнес ничего подобного. Он отстоял свою духовную территорию, свои принципы, не нападая. И хотя подобное поведение может приводить к временному напряжению во взаимоотношениях, все же прямота и честность повышают взаимное уважение. Как теперь чувствует себя Сергей? Конечно, лучше, чем в первом варианте. Самоуважение не пострадало, возможно, даже повысилось. Брат тоже не стал меньше его уважать. Мне даже кажется, что дружба между братьями углубилась бы после этого. Прямой, честный ответ всегда углубляет дружбу, если она настоящая.

В жизни может случиться так, что кто-то вторгается в вашу духовную территорию и ему абсолютно безразлично, как вы при этом себя чувствуете. В этом случае помогает сохранить границы изложение плана своих действий.

— Если и на этот раз ты будешь на вечеринке танцевать только с молоденькими девочками, а не со мной, то иди один, без меня.

— Дорогая, я тебе обещаю. Первый танец твой.

Было бы неправильно указывать мужу, что он должен делать в гостях, с кем танцевать и с кем не танцевать. Вы выразили свои чувства, дали ясно понять, что вам причиняет душевную боль, вы напомнили о территории своих эмоций, с достоинством защитили свои интересы.

Подведем итоги. Чтобы иметь смелость быть самим собой, необходимо четко представлять границы своей духовной территории. Эти границы священны и суве-

ренны, хотя и изменяемы. Признак нарушения границ — дискомфорт и даже душевное страдание того, в чью территорию вторгаются. Вы обязаны очертить и защитить суверенность своих границ. А для этого необходимо:

1. Дать знать о своих эмоциях («Я чувствую себя так-то и так-то»).

2. Спокойно проинформировать другого человека о планах своих действий («Если ты сделаешь это, то я буду...»).

3. Предпринять уместные в данной ситуации действия, привести свой план в исполнение («Я решила, что сделаю то-то и то-то»).

СЕМЬЯ — ЗОНА ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО КОМФОРТА

Для чего люди создают семью? Я спрашивала об этом многих. Обычно люди говорят, что в браке они удовлетворяют свою потребность любить и быть любимым, заботиться о ком-то и чувствовать, что и о тебе заботятся, иметь дом, детей. Все это так.

Однако время несколько изменяет функции семьи. Если в прошлом продолжение рода, совместное ведение хозяйства были на первом месте, то в наше спешащее, плотно насыщенное событиями время важнейшей функцией семьи становится уже не экономическая и даже не биологическая, а психологическая и психотерапевтическая функции.

Повседневная жизнь так трудна, что каждому из нас легче жить, если мы имеем ежедневную психологическую поддержку. Это такие взаимоотношения с людьми, при которых удовлетворяются насущные психологические потребности, что дает нам ощущение душевного комфорта. Можно на какое-то время отодвинуть удовлетворение психологических потребностей. Но постоянное неудовлетворение их приводит к душевному дискомфорту, разладу, из которого человек напряженно ищет выход.

— У меня котлеты подгорают, я кручусь, как белка в колесе, не успеваю, а он (т. е. муж) каждый вечер стремится рассказывать мне о том, что у них в бригаде случилось,— жалуется мне одна женщина.

— Ох, Нина, смотри, как бы он не нашел другую, более внимательную слушательницу,— отвечаю я.

— Чем это я ему не хороша? — удивляется Нина.

— Ты всем хороша, только для него эмоционально недоступна.

— Как это?

— Ты вроде и есть дома и как будто нет тебя.

Вникать в переживания близких, быть эмоционально доступным для них нужно не только в минуты больших потрясений, кризисов. Тогда нужна «скорая психологическая помощь», что-нибудь чрезвычайное, может быть, телефон доверия, может, врач. Психологическая поддержка нужна не столько для устранения отрицательных эмоций, сколько для укрепления положительных.

Одна из особенностей нашей жизни — действительно недостаток времени, спешка. Но не нужно сваливать на это все, в том числе учащение, углубление психологических трудностей. Для разрешения последних важнее всего чуткость окружающих, их психологическая культура, деликатность, а не безграничные запасы свободного времени.

Плохо, когда в семье дети и даже взрослые постоянно слышат в свой адрес: «Отстань, мне некогда тебя слушать!». Плохо, когда жене неинтересны производственные конфликты мужа, из-за которых у него бессоница. Плохо, когда муж насмешливо относится к «мелким» бытовым заботам жены. Плохо, когда взрослые дети считают, что у престарелых родителей уже не может быть никаких событий в жизни и говорить с ними не о чем. Все это признаки неблагополучных взаимоотношений, отсутствия семейной психогигиены.

Общепринятая гигиена — мытье рук перед едой, регулярная влажная уборка квартиры, проветривание шкафов — всем понятна. Никто не будет спорить, что это — залог здоровья. А семейная психогигиена? Это ведь тоже залог здоровья, здоровья психического.

Семейная психогигиена — это высокая культура межличностных отношений, обеспечивающая каждому члену семьи психологическую защиту. Психологическая защита включает в себя как «скорую психологическую помощь» в кризисных ситуациях, так и постоянную психологическую поддержку. Семейная психогигиена — часть общей культуры.

Каждому хочется, чтобы особо близкие ему люди поняли его, согласились с ним, поверили ему. Где легче всего этого достигнуть? — Дома. А где легче всего обидеть человека, унижить, «надавить на болевую точку психики»? — Тоже дома. Потому что дома лучше всего известны как все достоинства, так и все недостатки человека, его уязвимые места.

Недаром внутрисемейные конфликты занимают важнейшее место среди причин неврозов, все остальные стрессы оказываются менее значимыми для человека. Против «психической агрессии» дома человек часто и бессилен и незащищен. Если подобное зло (т. е. грубое нарушение норм взаимоотношений между людьми) совершается где-либо в обществе, на производстве, то там, как правило, существуют «санкции» против «агрессора»: общественное мнение, словесное осуждение и т. д. А дома? Скажите, что может противопоставить маленький, еще бесправный человек, когда от родной и любимой мамы, вседержательницы домашней власти, получает вот такой мощный удар по чувству собственного достоинства:

— Замолчи! Еще и он будет вставать, когда взрослые говорят. Три вершка от горшка, а лезет...

Удары по самолюбию, насилие над личностью оставляют следы в душе надолго.

Есть внешне благополучные семьи, в которых требования психогигиены выпадают из поля зрения как-то нечаянно, по-видимому, только из-за того, что члены такой семьи просто недооценивают важности этой стороны жизни. Люди как будто и уважают друг друга и, естественно, не хотят друг другу зла. Но при этом высшей добродетелью хозяйка считает лишь уют, чистоту, полноценное питание. А выслушать мужа, сына, спросить, что случилось за день, что при этом он (муж, сын) почувствовал, как пережил то или иное, пусть и небольшое, событие, это она считает делом второстепенным. В общем, в таких семьях забота друг о друге есть, но акцент стоит на биологических и материальных потребностях, а психологические потребности недооцениваются. Приведу один пример из своей практики.

Мать двадцатитрехлетнего больного алкоголизмом рассказала о своем разговоре с сыном:

— Мам, у тебя нет знакомого нарколога?

— Нет, а кому он нужен?

— Мне.

Мать была очень удивлена. О болезни она даже не подозревала. Со слов больного (а он преуменьшать не будет) выясняется, что он выпивал в последние два года ежедневно. Как удавалось скрывать это от родителей, живя с ними вместе? В состоянии опьянения всегда жаловался на усталость и ложился в постель.

Мне, врачу, редко приходится видеть семьи со столь нарушенными взаимоотношениями при внешне благополучном фасаде. Какое же низкое качество общения между ними должно быть, чтобы родные не заметили начало алкоголизма у сына, ведь это не острый аппендицит, когда беда является как снег на голову. О чем они говорили между собой, знали ли интересы сына, важно ли для каждого в этой семье, чем живет другой человек?

Не одними биологическими нуждами жив человек, есть еще — ох какие важные! — психологические потребности. Понять это — уже большое дело. В общении друг с другом нельзя культивировать в себе только потребителя. Каждый из нас становится то берущим, то дающим в этом сложном психологическом процессе межличностных взаимоотношений.

Культура общения только начинается с умения слушать. Далее требуется еще умение расспрашивать, сопереживать, принимать, отвергать услышанное, логически аргументируя свою позицию, и т. д. Иными словами, напряженная работа совершается не только в душе говорящего, но и слушающего. Вот этой работы (а это труд, тяжелый труд) и пытаются избежать ссылками на отсутствие времени. Лень души можно оправдывать чем угодно. Монолог произнести легче, чем вдумчиво вести диалог. Поэтому и часты окрики «замолчи», диктат, авторитарный стиль воспитания в семьях.

Непростое дело — вникать в проблемы другого человека, пожить его заботами, как своими. Надо отдать нечто большее, чем время — мысли, чувства, частицу своего покоя, самому испытать душевный дискомфорт, затратить психическую энергию. Иногда это даже мучительно.

Обеспечивать психологическую защиту своим близким — это тяжелый повседневный труд. Легче оказать эпизодическую «скорую психологическую помощь» в

кризисной ситуации (вытереть слезы плачущей у тебя на груди подруге), чем добиться, чтобы в семье все понимали друг друга, уважали индивидуальность и неповторимость каждого. Да, это работа, в которую надо вложить, как говорится, пот и кровь. Эта работа под силу только людям, способным любить других, тогда, естественно, «даю» превалирует над «беру», эмоциональные затраты при этой работе велики. Качества, необходимые в семейной жизни для создания оптимальных взаимоотношений, социально тренируемы, их необходимо специально вырабатывать. Это достойная человека работа, на нее стоит тратить силы.

Другая же крайность — равнодушие — есть, мягко говоря, нравственное несовершенство. Размышляя над этим состоянием, тонкий знаток человеческой природы А. П. Чехов в «Скучной истории» писал: «Говорят, что философы и истинные мудрецы равнодушны. Неправда, равнодушие — это паралич души, преждевременная смерть».

Тяжела ноша равнодушия, но иначе не построить прочные человеческие взаимоотношения. Если фундамент этих отношений содержит уважение к личности, внимание к психологическим потребностям, то здание получится и прочным, и красивым. Без активного стремления к взаимопониманию, без воспитания в себе доброты, милосердия даже родные по крови люди могут стать чужими по духу.

Общение начинается с чего-то общего. Общих интересов больше всего в семье. Ведь дом не только место, где вместе едят, спят, но и общаются. Общение может быть и невербальным (бессловесным). Кстати, контакт взора — очень важный момент. Только в семье и тренируются, вырабатываются навыки общения. За пределами семьи (допустим, в сфере обслуживания) нас слушают не очень внимательно и нечасто смотрят в глаза.

Инструмент сближения душ — беседа — в ваших руках. Пусть никто не подумает, что он примитивен. Беседа, распрос даже в наш технический век остаются главными инструментами познания психики. Показания приборов при этом имеют дополнительный и вспомогательный смысл. Дома надо уметь пользоваться этим инструментом — беседой. Семейная психогигиена — это прежде всего полноценное общение.

Человек живет не в вакууме. Его окружают близкие люди. Пусть каждый, в ком зарождается обида на окружающих за то, что ему не помогли; его не поняли, сам честно проследит за своими «прямыми и обратными» связями с людьми. Недолюбленными, необласканными, обездоленными часто чувствуют себя те, у которых «бе-ру» превалирует над «даю».

Каждому из нас нужны дом, забота, любовь и доверие. Обрести все это непросто. Если мы воспитаем в себе чуткость к внутреннему миру другого человека, готовность взять на себя ответственность за него, то можем надеяться, что наши отношения с близкими людьми будут построены на взаимной прочной привязанности, а не на обязанности.

ЗАДАНИЕ НА СЕГОДНЯ (УПРАЖНЕНИЯ В МЕДИТАЦИИ)

Однажды в Москву из Праги приехала психотерапевт Итка Воднянска. Мы встретились после того, как она посетила воскресным утром богослужение в церкви. Она поделилась со мной впечатлениями. Главное, что ее поразило, — это поведение прихожан. «Очень много людей ведут себя неправильно в церкви», — сказала Итка. Я недоумевала, что же такого неправильного было в поведении людей. «Вместо того, чтобы сосредоточиться на своем внутреннем мире, на душе, многие старушки шикали на молодых парней и указывали им, как держаться в храме. В церковь приходят, чтобы на себе сосредоточиться, а не на других смотреть», — вот какие наблюдения вынесла Итка из посещения нашей церкви.

С древних времен люди предавались задумчивости, созерцанию. Некоторые любят погружаться в себя под музыку, некоторые — в полной тишине, а кому-то помогают словесные формулы. Повторяя мысленно или вслух эти формулы, вы можете испытать на себе их благотворную силу. Мы рекомендуем вам несколько таких словесных формул, которые испытаны практикой. Их приводит Дейл Карнеги в книге «Как завоевать друзей...», их используют семейные группы самопомощи «Ал-Анон». Это группы членов семей больных алкоголизмом, в которых здоровые оказывают психологиче-

скую поддержку друг другу, чтобы выстоять под ударами такого стресса, каким является алкоголизм близкого человека. Содержание словесных формул подходит всем. Приводим тексты «Заданий на сегодня»:

Именно сегодня я постараюсь приспособиться к той жизни, которая меня окружает, а не буду пытаться приспособить все к моим желаниям. Я приму мою семью, мою работу и обстоятельства моей жизни такими, какие они есть, и постараюсь привыкнуть к ним.

Именно сегодня я позабочусь о своем организме. Я сделаю зарядку, буду ухаживать за своим телом, правильно питаться, постараюсь не наносить вреда своему здоровью и не пренебрегать им, чтобы мой организм стал идеальной машиной для выполнения моих требований.

Именно сегодня я постараюсь уделить внимание развитию своего ума. Я изучу что-нибудь полезное. Я не буду лентяем. Я прочитаю то, что требует усилия, размышления и сосредоточенности.

Именно сегодня я займусь нравственным самоусовершенствованием. Для этого я рассчитываю осуществить три дела: я сделаю кому-нибудь что-то полезное так, чтобы он не знал об этом; я сделаю по крайней мере два дела, которые мне не хочется делать.

Именно сегодня я ко всем буду доброжелательно настроен. Я постараюсь выглядеть как можно лучше; по возможности надену то, что мне больше всего идет, буду разговаривать тихим голосом, любезно вести себя, буду щедрым на похвалы, постараюсь никого не критиковать, ни к кому не придираюсь и не пытаюсь кем-то руководить или кого-то исправлять.

Именно сегодня я попытаюсь жить только нынешним днем, не буду стремиться решить проблемы всей своей жизни сразу.

Именно сегодня я намечу программу своих дел. Это избавит меня от двух зол — спешки и нерешительности.

Именно сегодня я полчаса проведу в покое и одиночестве и постараюсь расслабиться.

Именно сегодня я не буду бояться быть счастливым, наслаждаться красотой, любить и верить, что те, кого я люблю, любят меня.

Итак, ваш лучший день сегодня!

Содержание

Дорога к себе	3
Важнейшие человеческие потребности	4
Выживание	4
Прикосновение	5
Внимание	7
Руководство	8
Принятие и одобрение	10
Умение хоронить свои потери	13
Поддержка	14
Преданность и доверие	15
Достижения	17
Развлечения, побег от обыденности	19
Сексуальность	22
Свобода	25
Забота	27
Любовь без всяких условий	29
Духовный суверенитет личности	30
Семья — зона психологического комфорта	37
Задание на сегодня (упражнения в медитации)	42

Москаленко В.

М 82 Что угодно для души? — М.: Панорама, 1991. — 48 с. — Попул. б-чка «Коробейник». (Серия «Для дома, для семьи»).

ISBN 5-85220-133-2

Много ли нам надо для счастья, каковы важнейшие потребности человека, как сохранить духовный суверенитет личности, какие внутренние ресурсы надо мобилизовать (и как это сделать) для удовлетворения своих психологических потребностей, как сделать семью зоной «психологического комфорта» — на эти и многие другие вопросы отвечает предлагаемое вам издание.

М 510600000-609 КБ-51-4-90
088(02)—91

ББК 88.5

Автор **В. Д. Москаленко**
Обложка художника **А. А. Умуркулова**
Редактор **К. Г. Тамазова**
Художественный редактор **М. В. Горняк**
Технический редактор **Н. К. Абакумова**
Корректоры **В. Н. Курятникова, А. А. Геращенко**

Подп. в печать 28.11.90. Формат 84×108/32. П. л. 1,5. Усл. п. л. 2,52. Усл.
кр.-отт. 2,73. Уч.-изд. л. 2,127. Изд. № 062600398. Тираж 350.000 экз. Цена 1 руб.
Печать офсетная. Бумага офсетная. Заказ 2110.
Типография издательства «Калининградская правда», 236000,
Калининград обл., ул. Карла Маркса, 18.

НАША РЕКЛАМА!

Издательство «Панорама», имея в своем составе квалифицированных художников и редакторов, располагая современной полиграфической базой, может подготовить к печати и издать рекламные плакаты, буклеты, листовки о деятельности и продукции государственных, кооперативных, совместных предприятий и общественных организаций. Издательство может также поместить рекламу в своих изданиях.

**Предварительную информацию об условиях оформления, выполнения и оплаты заказа Вы можете получить по адресу:
123557, Москва,
Б. Тишинский пер., 38,
издательство «Панорама»,
и по телефонам:
205-33-61; 205-38-65.**