

А. Б. Добрович

КТО В СЕМЬЕ ПСИХОТЕРАПЕВТ ?



Народный университет. Педагогический факультет.
№ 10, 1985 г. Издается ежемесячно с 1964 г.

А. Б. ДОБРОВИЧ

КТО В СЕМЬЕ
ПСИХОТЕРАПЕВТ?

Издательство «Знание» Москва 1985

ББК 88.8
Д 56

Автор: **ДОБРОВИЧ Анатолий Борисович** — кандидат медицинских наук, врач-психотерапевт, автор нескольких книг по проблемам общения.

Рецензенты: **А. А. Бодалев** — академик АПН СССР, профессор; **Е. А. Хорошилова** — старший инженер факультета психологии МГУ, кандидат психологических наук; **А. С. Спиваковская** — старший научный сотрудник факультета психологии МГУ, кандидат психологических наук.

Добрович А. Б.
Д 56 Кто в семье психотерапевт? — М.: Знание, 1985.— 80 с.— (Нар. ун-т. Пед. фак.; № 10).
15 к.

Быть психотерапевтом в собственном доме — значит, стремиться к улучшению психологического климата в своей семье. Эта сложная миссия требует от нас определенной суммы знаний и навыков, особой внутренней дисциплины, терпения и бескорыстия. Задача книги — хотя бы беглыми штрихами очертить основные вопросы, встающие перед домашним психотерапевтом. В работе постоянно подчеркивается важность нормализации внутрисемейных отношений для правильного воспитания младших членов семьи.

4303000000

ББК 88.8
371.015

© Издательство «Знание», 1985 г.

ГЛАВА ПЕРВАЯ. ТРИ ВВЕДЕНИЯ

Введение 1. «Окружности» семьи

Семья — древнейшая разновидность малой человеческой группы. И, как это бывает со всеми устойчивыми группами, в каждой семье складывается определенный психологический климат, благоприятный или неблагоприятный с точки зрения духовного развития (а подчас и здоровья) отдельных членов семьи. Здесь уместно вспомнить слова К. Маркса: «...развитие индивида обусловлено развитием всех других индивидов, с которыми он находится в прямом или косвенном общении...» Для большинства из нас внутрисемейное общение составляет исключительно важную часть жизни. А раз это так, то не является ли забота о благоприятном психологическом климате семьи нравственным долгом советского человека?

При попытке понять психологический климат конкретной семьи исследователю предстоит, фигурально говоря, проникнуть сквозь три вписанные друг в друга окружности. Внутренняя окружность — это дети, растущие в семье. Она вписана в среднюю окружность: это родители детей — муж и жена, а также братья либо сестры мужа и жены, если их жизнь проходит по большей части в этой же семье. Внешняя окружность — две старшие семьи: свекровь и свекор, теща и тесть, а также их домочадцы и ближняя родня; причем об этой внешней окружности не следует забывать даже в том случае, если все старшие проживают отдельно от молодой (или сравнительно молодой) супружеской пары. Каждая из окружностей в символической форме отображает существующие межличностные отношения, а именно отношения: ребенок — другой ребенок (внутренняя окружность); отношения муж — жена, муж — брат жены, жена — сестра мужа и т. п. (средняя окружность); отношения свекровь — свекор, теща — тесть, свекровь — теща, свекор — тесть, свекровь — тесть и т. д. (наружная окружность). Все три окружности соединены между собой крепкими связками, то есть опять-таки межличностными отношениями ребенок — мать, ребенок — отец (или отчим), муж — теща, жена — свекор и т. д. Межличностные отношения — это, понятно, отношения двусторонние. Отношение одного че-

ловека и другому можно в первом приближении определить как положительное, отрицательное, безразличное либо двойственное.

Итак, исследователю предстоит проникнуть сквозь все три окружности, причем надо основательно изучить каждую из них. Можно при этом двигаться от центра к периферии, то есть восходить от детей (чьи чувства и суждения весьма значимы для психолога) к бабушкам и дедушкам (их переживания также ни в коем случае нельзя сбрасывать со счетов). В таком «центробежном» движении аналитической мысли неизбежно обнаруживаешь еще одну, четвертую пунктирную окружность: круг друзей, знакомых и соседей; имеется в виду социальная микросреда с ее детьми, взрослыми и стариками — среда, как бы непосредственно обволакивающая данную семью. Только что обозначенная микросреда также соединена с конкретной семьей множеством двусторонних связей... Наконец, все четыре окружности надо мысленно поместить в некую сферу: имеется в виду социальная среда в целом. Это, во-первых, наше общество, находящееся на этапе развитого социализма, а значит, формулирующее свои требования к отдельному человеку несколько иначе, чем, скажем, полвека назад. Во-вторых, это конкретная общественная и этническая макросреда, включающая в себя рассматриваемую семью.

Предлагаемая схема анализа семьи не должна восприниматься как слишком сложная. Напротив, это значительное упрощение реальности. Схема призвана прежде всего показать, сколь наивно судят те люди, которым представляется, что для оздоровления климата семьи достаточно наладить добрые отношения между двумя или тремя действующими лицами, находящимися в ссоре. В реальности же бывает так, что добрые отношения, установившиеся между какими-нибудь двумя членами семьи, осознанно или подсознательно не устраивают других ее членов. Так, не всякая теща приходит в восторг от мира и гармонии между дочерью и зятем... И не всякая мать радуется тому, что ее ребенок подружился, например, с дедом по отцовской линии... Словом, если бы оздоравливать климат некоей семьи взялся профессиональный психотерапевт, он отдавал бы себе отчет в том, что придется заняться всеми тремя окружностями, а еще бы лучше и четвертую принять во внимание...

Эта книга, однако, предназначена не для профессиональных психотерапевтов. В точном понимании психотерапия означает психиче-

ское воздействие (словом, поступками, обстановкой), оказываемое на больного с лечебной целью. Стало быть, психотерапевт — врачебная профессия. Однако в нестрогом понимании психотерапевт — это всякий человек, способный словом и поступками воздействовать на других (не только на больных, но и на абсолютно здоровых) в таком направлении, чтобы улучшить и душевное состояние отдельного человека, и психологический климат в конкретной человеческой группе.

Люди, одаренные в этом отношении, встречаются в очень многих семьях, хотя они и не учились профессиональной психотерапии. Помимо таланта общения, их отличает мудрость — то, что в словаре В. В. Даля определено как умение «соединять истину с благом». Именно это — расширительное — понимание слова «психотерапевт» используется в настоящей книге. Она обращена к самим членам семей — молодым, зрелым или пожилым, к тем из них, у кого достаточно доброй воли, мудрости и выдержки, чтобы сделаться психотерапевтом у себя дома. Такой читатель, точно так же, как и профессионал, должен понимать всю сложность принимаемой им на себя миссии. И все же ему не следовало бы уклоняться от нее. Накаленные отношения в семье ударяют по всем: если начать с ребенка, они мешают его интеллектуальному и духовному развитию (а подчас и грозят ему болезнями); если обратиться к средней окружности, то межличностные конфликты исподволь подтачивают эмоциональные устои супружеского союза, наконец, если перейти к следующей окружности, то здесь нервные срывы непосредственно связаны с вопросом здоровья и долголетия пожилых членов семьи... Поэтому предлагаем все-таки испытать свои силы в домашней психотерапии!

Однако читатель, заинтересовавшийся таким предложением, обязан прежде всего ответить себе на вопрос: «Подхожу ли я для выполнения подобной миссии?» Мы постараемся помочь ему избежать субъективизма в ответе на этот вопрос. Мы предложим ему в некотором роде испытать себя на психотерапевтический потенциал; и если испытания не принесут успеха, лучше воздержаться от роли психотерапевта у себя дома и поискать пути самосовершенствования.

Но допустим, испытания оказались успешными для читателя, и он тем самым прошел первый тур отбора в домашние психотерапев-

ты. Далее предстоит второй тур: надо четко разобраться в межличностных отношениях, которыми пронизаны и взаимосвязаны все три окружности. Здесь опять трудно быть объективным, ибо наш читатель — не беспристрастный регистратор внутрисемейных отношений, а их непосредственный участник. Дополнительная трудность (по сравнению с первым туром) такова: в предыдущем случае необходимо психологическое испытание, которому человек подвергает самого себя, и его действия при этом с этической точки зрения безупречны. В последнем же случае (второй тур) возникает соблазн подвергнуть определенным испытаниям своих близких, причем без их ведома и согласия, а это этически совершенно недопустимо! Ведь наши близкие — не подопытные кролики и не добровольцы-испытуемые из научно-исследовательской лаборатории. К тому же в таких случаях начинает действовать нечто, сходное с закономерностями в исследовании физики микромира: там само вмешательство экспериментатора с его приборами в физический процесс изменяет течение этого процесса... Равным образом экспериментальный подход к внутрисемейным взаимоотношениям скорее запутает, чем прояснит картину для психотерапевта-любителя.

Двумя страницами раньше мы упростили отношение одного человека к другому, сведя его к обобщениям: положительное, отрицательное, безразличное и двойственное. Не следует, однако, забывать, что высказываемое и открыто выражаемое человеком отношение к другому — еще далеко не все. Это лишь то отношение, которое подотчетно сознанию данного субъекта. Между тем не все его отношения или чувства к другим подотчетны сознанию, есть и подсознательно сформировавшиеся отношения — они не высказываются словами, а если выражают себя вовне, то лишь косвенным образом. Вот почему отметить: «Девочка постоянно ластится к бабушке» — еще не значит зафиксировать, каково ее отношение к бабушке. На уровне сознания девочки — положительное. А на подсознательном уровне?... Об этом вы сможете судить, когда бабушка окажется в отъезде или в больнице. Как часто спрашивает о ней внучка?... Если вообще не спрашивает, стало быть, ее отношение к бабушке таково: на сознательном уровне — положительное, на подсознательном — безразличное...

А кстати, полная бессмыслица корить членов семьи, скажем гу

же девочку, за те негативные или недостаточно сильные чувства, которые открылись вам на ее подсознательном уровне. От ваших укоров они не изменятся качественно, а лишь укрепятся в смысле интенсивности. Вообще, человек не повинен в тех подсознательных чувствах, которые вас не устраивают. Воздействовать на них можно лишь обходным путем.

И как раз это — умение найти обходной путь для смягчения у человека отрицательных чувств как сознательного, так и бессознательного уровней — есть третий тур... Здесь домашний психотерапевт испытывает себя в плане действительности собственных психотерапевтических шагов. Убеждаясь же в ряде случаев в их неэффективности, он анализирует допущенные ошибки и на этих ошибках учится...

Дело, как видим, оказывается сложным. Настолько сложным, что на страницах тонкой книжечки мы попросту не успели бы основательно пройтись по всем трем окружностям. Сосредоточимся же в первую очередь на внутренней в ее взаимосвязях с остальными. Подумаем прежде всего о той психотерапевтической атмосфере, которая необходима детям.

Введение 2. Можете ли вы стать психотерапевтом у себя дома?

Предлагаем читателю ряд полушутливых проб, которые покажут ему, насколько он умелый и вдумчивый партнер в различных видах общения. Если та или иная проба дается с трудом, ее надо многократно повторять теперь уже в качестве упражнения. Вы прекращаете такого рода тренинг только после того, как исчезнет специфическое чувство: «мне это трудно». Если же оно не исчезает вообще, примиритесь с тем, что миссия психотерапевта для собственной семьи вам не под силу.

Полушутливый характер придан этим пробам намеренно. Надеемся, читателю хватит чувства юмора, чтобы при чтении — как и в живом общении! — разглядеть за внешне несерьезным нечто значимое и нешуточное. При недостатке чувства юмора приниматься за домашнюю психотерапию, на наш взгляд, не имеет смысла.

Проба первая. В каком бы настроении вы ни проснулись, задержите взгляд на своем лице в зеркале и состройте гримасу, которая может вас рассмешить. Если не получается, имейте в виду, что окружающие склонны воспринимать вас как человека чересчур серьезного или даже злого. Вам едва ли удастся игровое общение, а стало быть, вы бываете утомительно скучным. Разумеется, ваше право оставаться таким, какой вы есть. Возможно, это делает вас авторитетным главой семьи, но только не психотерапевтом.

Проба вторая. Расположите два зеркала так, чтобы увидеть себя в профиль. Заставьте себя не охорашиваться: ссутультесь, не выпячивайте подбородок, подержите рот приоткрытым, взгляд рассеянным... Постарайтесь принять себя в этом непарадном виде. Трудно? Значит, вы не умеете реалистически оценивать, каким вы видите другому человеку. Вы предпочитаете обманываться на свой счет, а это снижает ваш психотерапевтический потенциал.

Проба третья. Находясь в транспорте, исподволь приглядитесь к чьему-либо лицу. Постарайтесь сделать так, чтобы ваш интерес к человеку остался для него незаметным. Если не получается, значит, у вас слишком настойчивый, не деликатный взгляд, а это ограничивает возможности психотерапевтического общения. Следовательно, само неназойливое изучение другого взглядом должно сделаться вашим обыденным упражнением. (Естественно, надо тут же отвести глаза, если вас заметили.) Но это еще, так сказать, предварительная проба. Главная вот в чем: попытайтесь вообразить изучаемое лицо улыбающимся... опечаленным... насмешливым... гневным... испуганным... полным нежности... Тот, кто не умеет этого вообразить (основываясь на сиюминутном выражении реального лица), не вполне понимает смену чувств и намерений на лице своих собеседников-домочадцев.

Проба четвертая. При случайной ссоре в переполненном транспорте заставьте себя, правы вы или нет, спокойно произнести «виноват» или «извините», а затем замолчать, как бы ни унижали вас в ссоре. Разглядывайте затылок впереди стоящего, потолок, вид в окне... С точки зрения окружающих, тот кто молчит, ведет себя достойнее того, кто неистовствует, так что публика определенно станет на вашу сторону... Не можете сдержаться? Значит, вы либо чересчур властолюбивы, либо слишком нервны. И то и другое — по-

межа психотерапевтическому общению. Дайте себе зарок в течение месяца (или года) воспитывать у себя в подобных случаях хладнокровие и выдержку.

Проба пятая. Испытайте свое умение шутить в напряженной обстановке. Тому, кто в транспорте наваливается на вас корпусом, скажите с улыбкой: «Я смотрю, нам с вами в одном автобусе не уместиться». Интонацию этой реплики и свою миимику при ее произнесении лучше заранее отрепетировать перед зеркалом. Проба имеет обратную связь: если тон взят верный, партнер, как правило, подхватывает шутку (например: «И не говорите... Какие-то автобусы узкие стали делать»). Если реплика не удалась либо партнер настроен особенно агрессивно, возникает ситуация, описанная в предыдущей, четвертой пробе, и эту ситуацию вы можете использовать для тренировки хладнокровия.

Если проба удастся в транспорте, воспроизведите ее в домашней обстановке. Вместо того чтобы дать «отповедь» агрессивному выпаду или эгонстическому поступку кого-либо из членов семьи, заставьте себя улыбнуться и беззлобно пошутить. Пусть не смущает вас то, что эта мера может оказаться неэффективной в смысле немедленного оздоровления атмосферы в доме; речь идет пока лишь о вашем психологическом совершенствовании, совершенствование же форм общения домочадцев — задача будущего.

Проба шестая. Заметив пожилого человека или женщину с ребенком, которой, как и вам, негде сесть в переполненном транспорте, наклонитесь к сидящему поблизости молодому пассажиру с негромкими словами: «Обратите внимание, его (ее) надо бы усадить...» На поучающий и требовательный тон этих слов партнер скорее всего даст негативную реакцию (даже если он вообще человек отзывчивый), поэтому ваша реплика должна быть хорошо отрепетирована. Если вас не послушались, значит, вы злоупотребляете командирской позицией либо, наоборот, чресечур занскиваете. Конечно, дело иногда просто в невоспитанности партнера, но это не освобождает вас от тренировки эффективного обращения.

Теперь испытайте себя на эффективность обращения к членам собственной семьи. Ищите способы добиться от них выполнения вашей просьбы, не приказывая и не умоляя, а давая понять: «Почему бы тебе не сделать для меня то, что я, безусловно, готов сделать

для тебя?»... Если вы не находите соответствующей интонации, у вас мало шансов стать психотерапевтом у себя дома.

Проба седьмая. На работе у вас, как и у многих, есть один или несколько сослуживцев, вызывающих определенную степень неприязни. Когда представляется случай незаметно понаблюдать за этим человеком, настройтесь таким образом, будто вы его близкий родственник (мать, отец, сын, дочь, брат, сестра) и, следовательно, он вам дорог каждой своей черточкой... Не получается?... Значит, вы не умеете быть объективным и принимаете свои предубеждения за истину в последней инстанции. Необъективны вы, по-видимому, и в собственной семье.

Проба восьмая. Присмотритесь к тому, как работает какой-либо незнакомый человек, и заставьте себя выразить ему свое одобрение. Например, продавщице, быстро и умело режущей сыр, скажите с улыбкой: «Ловко это у вас получается»... Не можете решиться? Значит, вы не слишком сильны по части эмоционального взаимодействия с партнером. Тон вашей реплики в этой пробе должен быть не покровительственным, а дружелюбным и даже чуть завистливым (мне бы, мол, так уметь). Проба имеет обратную связь: на покровительно-снисходительные нотки вам ответят кривой усмешкой, неприязненным взглядом или грубостью. Отсюда вывод: необходимо упражняться дальше, ибо вы и в семье скупы на доброе слово.

Проба девятая. В кругу приятелей дайте себе задание никого не перебивать и внимательно слушайте говорящего. Слушая, размышляйте: «Почему он это говорит? Весел или притворяется? Грустен или делает вид? Имеет ли скрытую цель? Какую?» Вообразите, что он — это вы... Представьте себе, каким вы видите сейчас его глазами... Настройтесь так, чтобы при этом не осуждать человека и не искать черт своего превосходства над ним. Просто вникайте в его душевное состояние... Не выходит? Не удается выполнить собственное задание? Значит, вы слишком поглощены собой и в беседе слушаете скорее себя, чем собеседника.

Теперь, будучи обогащены этим новым опытом слушания других, пытайтесь по-новому вникнуть в беседы, ведущиеся у вас дома. С уверенностью предскажем: вам откроется нечто новое, возможно, даже неожиданное.

Проба десятая. В общении с приятелями испытайте свое умение

чуть-чуть дурачиться. Например, вам предлагают пойти в кино, а вы, напустив на себя важный вид, отвечаете: «Это надо всесторонне обдумать. Зайдите завтра». Вам говорят: «Верни мою книгу», а вы сообщаете: «Это невозможно. Она залита вишневым вареньем. Лизать можно, читать — нет». Собеседник, вероятнее всего, выразит вам свое негодование; тогда перестаньте паясничать и ответьте всерьез. Это маленькое актерство приучает вас владеть ситуацией. Так вы выигрываете небольшую паузу перед своим ответом в трудном диалоге. За время паузы собеседник проверяет себя: так ли уж ему требуется то, о чем он просит; у вас же за эти секунды складывается в голове наилучшая формулировка отказа, он прозвучит не обидно, приветливо и спокойно. (Людей обижает не столько отказ, сколько раздраженный, враждебный тон отказа.) Если эта проба у вас не получится, вы, скорее всего, не умеее ответит «нет», не обижая, а значит, вынуждены идти на поводу у других (в частности, у некоторых членов своей семьи).

Другой вариант пробы на владение ситуацией: беседуя с приятелем на тему, не слишком важную для вас обоих, взгляните на часы и непринужденно скажите: «Извини, тороплюсь, договорим в следующий раз». С этими словами немедленно удалитесь.

Проба одиннадцатая. Встретившись со знакомым, попытайтесь постепенно перевести беседу о чем угодно на такой уровень общения, при котором было бы затронуто духовное начало этого человека. Исходите из возможностей конкретного партнера. Допустим, он не склонен говорить о музыке или литературе, поскольку не разбирается в них, зато он равнодушен к природе. Побудите его репликами, а главное, внимательным слушанием, чтобы он выразил, например, свое огорчение в связи с тем, что редуют леса, загрязняются реки и т. п. Если вы хороший собеседник, партнер раньше или позднее выкажет глубоко личное отношение к обсуждаемой теме: вспомнит, скажем, как ребенком удил рыбу в чистом (а ныне запущенном) пруду и т. п. Именно поворот к личному с оживлением воспоминаний и потаенных раздумий знаменует появление духовной тональности в вашей беседе; попробуйте двинуться дальше по этому пути, в свою очередь, делясь с партнером чем-то личным... Вам не хотелось бы превращать это в упражнение? Вы не готовы к душевной беседе с неблизким человеком? Ваше право. Однако есть опасение, что вы



несколько высокомерны и необоснованно отказываете другим в тех достоинствах душевного склада, какие приписываете себе самому. Если то же вы проявляете в собственной семье, вам не стать психотерапевтом у себя дома, ибо ничто так не важно для этой миссии, как умение затевать и поддерживать задушевные разговоры, в которых каждый из членов семьи может непринужденно делиться мыслями, планами и мечтами, выражать свои личные вкусы, симпатии и антипатии.

Проба двенадцатая. Проанализируйте свой круг внесемейного общения. Согласно древней мудрости подлинное постижение жизни доступно лишь тому, кто одновременно связан приятельскими узами (именно приятельскими, а не должностными или семейными) хотя бы с одним: а) ровесником, б) человеком помоложе, в) значительно моложе, г) ребенком, д) человеком постарше, е) значительно старше, ж) стариком (или пожилой женщиной). Эту простую, но психологически глубокую истину, как ни странно, многим приходится от-

крывать для себя заново. Если ваш круг общения живет в этом смысле слова пробелами, попытайтесь восполнить их живыми людьми. Неспособность приятельствовать, например, с подростком или со стариком (которые не являются членами вашей семьи) свидетельствовала бы об известной косности, узости вашего внутреннего мира, что, пожалуй, делает вас малоинтересным собеседником.

Добавим к этому общезвестную истину: тонкое понимание чувств ребенка, подростка, юноши или пожилого человека, не принадлежащих к вашей собственной семье, углубит вашу способность понимать своих и, надо надеяться, избавит вас от некоторых предрассудков, иногда возникающих при слишком тесных контактах.

...Человек, которому без труда (или после периода упражнений) даются девять-десять из приведенных двенадцати проб, может считать себя более или менее искушенным в общении. По крайней мере он вправе претендовать на то, чтобы исподволь помогать другим членам семьи совершенствовать формы своих межличностных контактов, а это способствовало бы общему оздоровлению психологического климата семьи.

Введение 3. Поиски ключа к детскому характеру

Специалисты по детской психологии убеждены: прямым индикатором — лакмусовой бумажкой, указывающей на неблагополучие в межличностных отношениях взрослых, являются отрицательные черты характера и поведения растущих в семье детей. Здесь есть одна существенная оговорка, которую наверняка сделали бы детские психиатры, а именно: в ряде случаев внушающий тревогу характер ребенка обусловлен не столько факторами неправильного воспитания, сколько врожденной нервно-психической аномалией либо рано начавшимся душевным заболеванием. Но такие случаи, к счастью, достаточно редки. Поэтому, принимая в расчет психиатрическую оговорку, все же оставим в силе первоначально высказанное положение.

Можно было бы произвести теперь своего рода «опись» отрицательных черт характера, наблюдающихся у неправильно воспитываемых детей, и даже расположить эти черты в алфавитном порядке от А (агрессивность) до Я (ябедничество). Но такая опись, с нашей

точки зрения, бессмысленна. Ведь в реальности мы имеем дело не с чертами характера, взятыми по отдельности, а с конкретными детьми, у каждого из которых эти черты по-разному выражены, по-разному взаимосвязаны и имеют разные причины. И хотя на уровне обыденного сознания нам может броситься в глаза какая-то отдельная настораживающая черта в ребенке, например, лживость, хотя именно на ее исправление мы намереваемся затратить свои воспитательные усилия, на самом деле характер ребенка являет собой некую целостность, а потому и изменяется он целостно, а не единственной чертой, не по кусочкам. В частности, замеченная нами лживость ребенка в одном случае является выражением стойкого чувства вины и страха перед наказанием («лучше соврать, так безопаснее»); в другом случае — попыткой привлечь к себе внимание старших, внимание, которым они, как кажется ребенку, недостаточно его одаряют; в третьем случае ребенок лжет и верит в свою ложь оттого, что выдумки делают его жизнь занимательней, красочней, то есть замещают для него обыденность, с которой не желает мириться его богатое воображение; в четвертом случае он с помощью выдумок закрывается от пугающей или гнетущей его реальности внутрисемейного быта, и т. д. Поэтому, если нам удалось каким-то образом искоренить в нем эту черту (лживость), то в первом случае мы одновременно делаем ребенка смелее и увереннее в себе, во втором — уменьшаем в нем потребность во внимании старших, в третьем — раскрываем для его воображения новые творческие возможности, в четвертом — избавляем его от некоей психологической травмы. И в каждом случае он благодаря нашим усилиям не только перестает лгать, но становится каким-то иным в целом. Черта характера может измениться лишь только в том случае, если изменился весь характер!

Иной раз, старательно отучая ребенка от некоей конкретной черты, мы поневоле закрепляем ее: маленькая личность в порядке протеста начинает в ответ отстаивать свое «Я» и вместе с этим «Я» данную черту... А вот по какому принципу работают во Фрунзенской коммуне, о которой писал известный публицист С. Л. Соловейчик. Он рассказывает, что вся система воспитания направлена на то, чтобы дети увлеклись героическими образами коммунаров и подражали им в своей жизни. В этом процессе сами по себе отпадают

как неподходящие многие отрицательные черты характера воспитан-
ных.

Один из способов постичь детский характер — это анализ психологических ролей, которые семья навязывает ребенку. Поясним сказанное: исполнять психологическую роль — значит, действовать с учетом ожиданий, которые предъявляются вам окружающими. Ребенок то и дело подтверждает либо не подтверждает ожидания старших, а такие ожидания не всегда бывают разумными. Систематические неразумные ожидания старших воспитывают в ребенке большую часть отрицательных черт характера, что мы и попытаемся показать ниже. Навязывание ребенку неправильных психологических ролей зачастую предпринимается взрослыми членами семьи ненамеренно — так уж получается. И все же получается такое неспроста, за этим нередко можно обнаружить нездоровый психологический климат, характеризующий взаимоотношения взрослых.

Однако и в хороших семьях есть свои проблемы и трудности. Даже в семье, где ребенку не навязываются неправильные психологические роли, домашний психотерапевт все же необходим: ведь дети растут, и темп их роста (умственного, духовного) подчас обгоняет наши ставшие привычными представления о том, каков их характер. Человек, по мысли К. Маркса, «не стремится оставаться чем-то окончательно установившимся, а находится в абсолютном движении становления». Эта мысль в высшей степени применима к ребенку, и в ней основной «ключ» к постижению детского характера.

ГЛАВА ВТОРАЯ.

СИМПТОМЫ НЕБЛАГОПОЛУЧИЯ

«Трудные» семьи

Мы затронули во введении 3 вопрос о неправильных психологических ролях, навязываемых ребенку старшими (и закрепляющих в нем особый склад характера), это такие известные роли, как «кумир семьи», «маменькин сынок» («папенькина дочка»), «пайныка», «ужасный ребенок», «Золушка» и т. п. За подобными ролями, присваиваемыми ребенку, обычно обнаруживается следующее обстоя-

тельство: кто-то из старших лиц пытается использовать ребенка в особой функции, которая почему-либо данное лицо устраивает... Что касается интересов самого ребенка, то о них при этом либо не думают вообще, либо искренне убеждены, что так будет лучше и для ребенка. Почему некая семья, имея в виду взрослых и пожилых ее членов, оказывается трудной, столь трудной, что иные лица в ней пользуются ребенком для сглаживания своих личных трудностей? Исследователи, изучавшие психологию подобных семей, пришли к выводу о трех конкретных формах наблюдающегося в них неблагополучия. Эти формы: соперничество, мнимое сотрудничество и изоляция.

Соперничество. Речь идет о стремлении двух или более членов семьи обеспечить себе главенствующее положение в доме. На первый взгляд это главенство в принятии решений: финансовых, хозяйственных, педагогических (то есть решений в плане того, как именно следует воспитывать детей), организационных и т. п. Известно, например, что в первые два года брака муж и жена нередко ссорятся из-за того, кому из них быть главой семьи. Муж претендует на эту роль по традиции, жена — поскольку ей представляется, что он вопреки своим притязаниям не способен быть настоящим хозяином в доме. Как правило, дело кончается компромиссом: супруги распределяют лидерство по сферам семейной жизни. Скажем, в финансовых и хозяйственных вопросах главенство закрепляется за женой, зато в организационных, культурных, педагогических — за мужем. Или наоборот. Случается, однако, что борьба между супругами длится десятилетиями, и тогда искушенный психолог вправе заподозрить особую подоплеку их конфликтных взаимоотношений. Этой подоплекой может быть попросту отсутствие любви одного из них к другому: повод для ссоры — дележ лидерства, но причина ссоры в том, что кому-то из супругов необходимо в очередной раз излить свою горечь и неудовлетворенность браком. Подоплека конфликтов может заключаться и в том, что ссоры оказываются единственной и наиболее привычной формой эмоциональной разрядки в семье: иного способа жить страстями у людей не находится...

Если супруги живут одной семьей с родителями (мужа или жены), соперничество зачастую вспыхивает между женщинами: старшей и младшей. Старшая не без оснований держится за свое лиди-

рующее положение в доме: она ведь и опытной, и ответственной, и, прямо скажем, заслужила это положение всей своей жизнью. Но младшей также не хочется навсегда оставаться ребенком и подручной... Бывает, впрочем, что и между мужчинами — старшим и младшим — разгорается сходный конфликт. Если люди располагают доброй волей и выдержкой, такой конфликт опять-таки кончается компромиссом: лидерство распределяется по сферам. Затяжные конфликты дают повод думать, что дело не так просто: не о том все-таки речь, кому главенствовать на кухне или решать финансовые проблемы семьи... Это лишь повод для ссор; причина же их скорее всего коренится в ревности. Не может смириться свекровь с тем, что ее сын проявляет к невестке больше чувств, чем к ней (впрочем, такая же ревность может охватить невестку). Недоволен тесть тем, как зять относится к его дочери; но если он, тесть, и прав в своих претензиях к зятю, все же за этими претензиями сквозит жгучая обида: дочь стала относиться к папе не так, как до замужества... Словом, соперничество не всегда есть борьба за главенство в быту, подчас это борьба за главенство, так сказать, в сердце другого человека, что чрезвычайно усложняет ситуацию.

Мнимое сотрудничество. Конфликтов между мужем и женой или супругами и их родителями на поверхности не видно. Все, кажется, хорошо, но до поры до времени. До той поры, пока кто-то из членов семьи не меняет своей жизненной позиции. Пример: отец жены (а все живут под одной крышей) решил уйти на пенсию. И здоровье уже не то, и более молодым пора уступить место... До этого в семье был мир, и вдруг... Зять недоволен, хуже того, дочь недовольна. Причина недовольства куда как ясна — удар по семейному бюджету. Исподволь разгораясь, вспыхивает стойкий семейный конфликт. Мир, сотрудничество, наблюдавшиеся раньше, обнаруживают свой мнимый, показной характер. Ведь если бы сотрудничество было подлинным, дочь и зять глубоко вникли бы в причины, побудившие человека принять не слишком веселое звание пенсионера... Продумали бы все вместе более строгий режим экономии, примирились бы с тем, что придется кое в чем себе отказать, поблагодарили бы немолодого члена семьи за многолетнюю материальную поддержку да и жили бы дальше в мире. Однако о благодарности и мысли нет... кипят страсти!

Другой пример. Жена получила повышение по службе, она увлечена своими новыми обязанностями, открывающимися перспективами. Увлечена, но одновременно и перегружена: никто не в состоянии сразу войти в курс новых дел, надо сперва освоиться. До этого семья жила внешне мирно. Но теперь муж полон возмущения, его поддерживают собственные мать и отец. Как так? А обязанности домохозяйки? Между собой что ли их распределять?.. Будь сотрудничество в семье подлинным, люди только так бы и поступили, стараясь помочь женщине в ее новой позиции. Трудности здесь временные. Но каждый лишь почувствовал себя ущемленным в привычных удобствах. «О ужас!» — мужу подчас самому приходится подумать о содержимом холодильника либо похлопотать у плиты... Сколько обвинений сыплется на голову жены, а ведь все потому, что теперь невозможно эксплуатировать ее, как прежде...

Третий пример. Муж сломал ногу, несколько недель после больницы находится дома. Он получает по бюллетеню сто процентов заработка, материального ущерба семье его болезнь не принесла. Отчего же теща так ожесточена против него? Отчего она настраивает против него жену?.. Оттого, быть может, что присутствие зятя в доме с утра до ночи побуждает тещу на время отказаться от некоторых своих привычек. При нем она, скажем, стесняется часами говорить по телефону, непрерывно грызть семечки или спать после обеда. При нем она считает себя обязанной демонстрировать редкостную хлопотливость, вероятнее всего, подтверждает этим в его глазах собственный образ неутомимой труженицы, на которой дом держится... А возможно, и зять хорош: любит изводить тещу замечаниями, требованиями, так что его обычное отсутствие в течение дня было для семьи большим благом... Так или иначе, но мир, якобы царивший до этого в семье, раскрылся в своей неподлинности, фальшивости.

Изоляция. В относительно простом варианте речь идет о том, что кто-то один в семье психологически изолирован от других: чаще это немолодой человек, скажем, овдовевшая бабушка (мать жены или мужа). Никого не интересует ни ее мнение по тем или иным вопросам, ни даже ее самочувствие, о котором и так всем известно, — она вечно хворает. С ней разве что свykлись, как со шкафом или софой. Конечно, ее не забудут позвать за стол (либо еду относят

к ней в комнату), но для семьи дико прозвучал бы, например, вопрос: какие блюда ей нравятся?.. Никто не произносит слов «выжила из ума», но эти слова как бы носятся в воздухе...

В более сложном варианте наблюдается взаимная изоляция двух или более членов семьи. Скажем, муж и жена лишь формально остаются супругами, так что оба скорее отбывают, чем проводят определенное время дома. За пределами дома у каждого свой круг знакомых, дел и развлечений. На чем же держится такая семья? Либо на необходимости воспитывать детей, либо на учете престижных, финансовых и тому подобных соображений... Взаимоизолированными могут стать молодая и родительская семья, проживающие под общей крышей. Подчас они и столуются отдельно как две семьи в коммунальной квартире. Разговоры сводятся, как правило, к темам типа: кому и сколько платить за газ, электричество и т. п.

...Мы набросали несколько картин «трудной» семьи. Дети, растущие в подобных семьях, неизбежно вовлекаются в межличностные конфликты взрослых. При этом каждый из взрослых сознательно или подсознательно (второе чаще) стремится использовать детей в выгодной для себя функции... Мы не торопимся однозначно осуждать таких взрослых: в конце концов все ищут способа защитить себя от травмирующей обстановки в семье. Дело не в осуждении — в понимании реальности. Домашний психотерапевт предпринимает свои шаги именно на основе такого понимания. Первая его забота — дети, но им невозможно помочь, не позаботившись обо всех остальных.

Навязанные функции, неправильные роли...

Основываясь на опыте детских психологов и психиатров, можно выделить ряд типичных ролей, предопределенных для ребенка в «трудной» семье. Рассмотрим некоторые из этих ролей пристальнее и попытаемся выяснить: какая служебная функция, навязываемая ребенку, лежит в основе той или иной предписанной ему роли? Начнем с ролей, так сказать, положительных, то есть подчеркивающих ценность ребенка для семьи.

«Кумир семьи». Ребенок вызывает общее восхищение домашних, как бы он ни вел себя. Обращаемся к нему, главным образом, умиль-

ным тоном. Любая или почти любая его прихоть немедленно исполняется взрослыми, а тот из них, кто этого не делает, вызывает нарекания остальных. Жизнь семьи как бы целиком посвящена ребенку. На первый взгляд это выглядит как вполне понятное чадолюбие. Люди, сотворившие из ребенка кумира для себя, станут весьма убедительно доказывать, что они живут для детей. Иногда это действительно так, и тем не менее одобрить подобное отношение к ребенку трудно. В такой атмосфере он вырастает изнеженным, капризным, а главное, глубоко эгоцентричным, поскольку с малолетства привыкает ставить свою персону в центр мироздания. В отдельных случаях столь беспредельная любовь к ребенку не так бескорыстна, как кажется. Не исключено, например, что возведение его в кумир является отображением соперничества взрослых. Каждый из взрослых — мама, папа, бабушка и т. д. — путем демонстрации исключительной привязанности к ребенку пытается утвердить свое главенство в семье. При этом величина вклада каждого в заботу о ребенке подспудно оказывается своего рода козырем в игре взрослых.

Возможен и другой вариант: «кумир семьи», сам того не зная, выполняет функцию цементирующего фактора, поддерживающего семейный очаг в условиях мнимого сотрудничества взрослых. Истинного взаимопонимания, готовности к эмоциональной поддержке друг друга в семье нет, но все заинтересованы в сохранении видимости благополучия и общее восхищение ребенком превращено в символ семейного единства.

«Мамино (папино, бабушкино и т. д.) сокровище». Это похоже на роль «кумира семьи», но в данном случае ребенок является не всеобщим, а чьим-то личным кумиром. За навязыванием ребенку подобной роли может таиться немало сложных психологических причин. Вот одна из них, довольно распространенная. Мама, глубоко неудовлетворенная своим супружеством, подсознательно пытается излить на ребенка всю присущую ее натуре страстность, нежность, жертвенность (то же самое подчас происходит и с папой). Ребенок при этом ставится в нелегкое положение. Он прекрасно чувствует особое отношение к нему кого-то одного из взрослых, но не менее остро воспринимает отсутствие такого же отношения со стороны других. В самом деле, мальчик, являющийся «маминым сокровищем», вынужден сносить насмешки других членов семьи, детей и взрослых как «ма-

менькин сынок». Девочка — «папино сокровище» — может расцениваться остальными как «папенькина дочка». Ребенок, сделавшийся «бабушкиным (или дедушкиным) сокровищем», подчас воспринимается своими родителями так, словно его подменили («А все бабушкино влияние!»). Для детей мучительно разрываться между несколькими старшими, отчетливо сознавая, что с одними надо вести себя не так, как с другими.

Роль чьего-то любимца, навязываемая ребенку, зачастую свидетельствует об остром соперничестве между взрослыми или об изоляции кого-то из них. Наиболее отталкивающий случай использования любимчика в порядке соперничества выглядит так: мама образует с ребенком (чаще с мальчиком) коалицию против папы и при этом недальновидно радуется, когда ребенок отзывается о папе пренебрежительно либо высказывает ему знаки непослушания. Встречается в жизни и сходный союз папы с дочерью против мамы. Все это, мягко говоря, проявления педагогической неграмотности и безответственности родителей. Девочка, объединяясь с мамой против отца, или мальчик, объединяясь с папой против матери, усваивает крайне искаженные представления о лицах противоположного пола, что может помешать им впоследствии наладить собственную личную жизнь. Если же имеет место описываемый альянс между мамой и сыном либо папой и дочерью, то мальчик в результате этого длительное время не способен освоить в жизни традиционную мужскую роль, а девочка — традиционную женскую (так нередко формируются женоподобные, безвольные мужчины и мужеподобные, цинично-рациональные женщины).

Соперничество взрослых обычно проявляется в традиционном вопросе к ребенку: «Кого ты больше любишь?» Удовлетворяя таким образом свое тщеславие и подчеркивая свое значение в глазах других, взрослые при этом травмируют и дезориентируют ребенка, по неволе воспитывая в нем лицемерие и изворотливость.

За приписыванием ребенку роли чьего-то «сокровища» иногда скрывается и мучительная изолированность кого-либо из старших. Так, бабушка, которую собственные взрослые дети не балуют вниманием, ищет и находит утешение во внуках, компенсируя этой взаимной привязанностью недостаток эмоционального тепла к ней в семье.

Роль «паиньки». Обычно всех радует воспитанный, послушный, примерный ребенок: с ним и хлопот меньше, и больше оснований для родительской гордости. А между тем за попыткой взрослых сделать ребенка безукоризненным нередко скрывается атмосфера многого сотрудничества в семье. Люди не умеют и не считают нужным эмоционально проникать друг в друга, делиться в семье сокровенным и наиболее важным. Предпочтительнее сделать вид, что конфликтов нет, чем искать способы их разумного и человеческого разрешения. От ребенка ждут, в первую очередь, соблюдения приличий; эти ожидания он и подтверждает своим образцовым поведением, за это и вознаграждается старшими. Каково действительное содержание внутренней жизни ребенка, до этого, в сущности, никому нет дела. И постоянное лицемерие становится для ребенка нормой существования на всю жизнь.

По данным работников правоохранения, иногда ребенок, образцовый дома, неожиданно совершает противоправные поступки, к нескривленному недоумению своей семьи. Добавим к этому, что очень часто, навязывая ребенку роль «паиньки», родители подсознательно тешат свое самолюбие и обязывают ребенка к поддержанию семейного престижа.

Если поначалу каждый промах в поведении ребенка ставится ему на вид родителями, то в последствии он сам ставит себе в вину любую, даже малейшую неудачу в жизни. В детстве он этим, можно сказать, подводит всю семью; став взрослым, он усматривает в неподтверждении своих ожиданий собственную неполноценность, несостоятельность, что делает его уязвимым к трудностям, критике, неизбежным ошибкам. Он продолжает смотреть на себя не с позиций самостоятельного человека, а как бы требовательными родительскими глазами... Таким образом, ребенок, который слишком хорош, отнюдь не всегда есть свидетельство правильного воспитания!

Особый случай представляет собой роль «болезненного ребенка». Конечно, есть немало детей, здоровье которых требует особого внимания и ухода. Однако в жизни можно наблюдать и такую картину: долго болевший ребенок практически выздоравливает и хотел бы чувствовать себя равным со всеми другими детьми, однако кто-то в семье упорно продолжает считать его слабым, болезненным и требовать от остальных такого же отношения к нему. Тут-то и раскры-



вается условная выгода болезненности ребенка для кого-то из членов семьи. То ли он призван служить опять-таки козырем в чьей-то игре, то ли средством чьего-то самоутверждения в условиях изоляции. В иных же случаях взрослым не удастся, а может быть, и не хочется ломать сложившийся стереотип их взаимоотношений с ребенком. Куда легче обращаться с ним как с больным, продолжая привычно хлопотать вокруг него (режим, лекарства и т. д.), чем искать новые полноценные формы духовного контакта. К тому же миссия опекающего продлевает родительскую власть над подрастающим ребенком. Итак, мы видим, что навязывание ребенку роли болезненного может оказаться не чем иным, как формой мнимого сотрудничества, то есть подменой подлинного сотрудничества.

Обратимся теперь к ролям негативного плана, с помощью которых фиксируется низкая ценность ребенка в семье. Здесь прежде всего необходимо выделить роль «ужасного ребенка» в ее многочисленных разновидностях. Ребенок, вынуждаемый играть эту роль (ибо таковы ожидания старших), воспринимается в семье как

субъект, создающий лишь хлопоты и напряженные ситуации. Он непослушен, своенроен, расхлябан, лишен чувства долга и даже злонамерен, поскольку многие его поступки можно рассматривать как действия назло взрослым. Все в семье только и делают, что приводят его к порядку бесконечными выговорами и наказаниями. Поскольку же часто это не дает эффекта, ребенок кажется взрослым еще более ужасным. Так у него появляется роль «мучителя».

Конечно, встречаются дети, исходный психический склад которых представляет немалые трудности для воспитания. И все же дело не всегда в самом ребенке. За приписыванием ему данной роли подчас удается вскрыть ситуацию мнимого сотрудничества в семье.

Из плохого поведения ребенка делается своего рода внутрисемейный фетиш, парадоксальным образом сплывающий эмоционально разобщенных людей. Порой же речь идет о внутрисемейном соперничестве: перелажая друг на друга вину за «распущенность» ребенка, взрослые подсознательно добиваются самоутверждения в семье (самоутверждения, кстати, добиваются по-разному — как захватывая главенство в доме, так и представляя себя жертвой общесемейной несправедливости). Подобный ход кого-либо из старших может служить также средством самоустраниться от заботы о ребенке («Вы его распустили, вы за него и отвечайте!») либо средством изолировать в семье кого-либо из ее членов. Таким путем оправдывается, скажем, изоляция бабушки либо отца ребенка, ведь они попустительствуют его капризам. Наиболее горько наблюдать случаи, когда приписывание ребенку роли «ужасного» (например, «мучителя») является способом изолировать от семьи... самого ребенка. Пример: в семье есть ребенок от первого брака; рождается новый — на нем концентрируются все нежные чувства взрослых. Старший ребенок не может не реагировать на это обидой и ревностью. Чувства эти раньше или позже выйдут наружу в виде так называемых реакций протеста (непослушание, капризы, действия назло). Такими реакциями ребенок, по существу, стремится вернуть себе утраченное внимание взрослых. Взрослые, однако, используют эти реакции для того, чтобы объявить ребенка «ужасным» и тем самым оправдать в собственных глазах его изоляцию.

Ребенок, подвергаемый изоляции в качестве «ужасного», подчас выступает и в роли «козла отпущения» для семьи. Для всех ее чле-

нов он однозначно плох, а это дает им право разряжать на нем свою агрессивность. Ведь это безопаснее, чем разряжать ее друг на друга... Ребенок при таком обращении с ним может из «ужасного» превратиться в «забитого»: он начинает бояться наказания за любое свое высказывание и любой поступок. Изолируемому ребенку нередко приходится исполнять еще одну роль — «путающегося под ногами»: он чувствует, что всем мешает и вызывает у домашних одно раздражение... Нет надобности распространяться о том, как ранит и деформирует психику ребенка необходимость исполнять в семье только что описанные роли. Подойдем к вопросу несколько иначе: может ли ребенок сделаться хорошим, если к нему так относятся?

Ведь сущность правильного воспитания в том, чтобы к социально одобряемому (хорошему) поведению ребенка подталкивали не страх и не желание перед кем-либо выслужиться, а его собственная совесть. Когда она действительно сформирована в личности ребенка, то он сам в душе корит себя за всякий неблагоприятный поступок. Если же за любую ошибку или шалость ему не избежать сурового наказания (а лишение родительских симпатий — тоже наказание и весьма суровое), то совесть его приучается бездействовать...

К чему наказывать самого себя, если тебя и так накажут? Вместо укоров совести, на которые рассчитывают родители, ребенок в этой ситуации чувствует лишь обиду и подспудную жажду мщения. В других же случаях, видя опасность своих выходов (наказание будет слишком жестоким), он рано приучается хитрить, сваливать свои грешки на других детей либо на взрослых, искать поддержки у одного из членов семьи, чтобы спастись от притеснений другого и т. д. и т. п. Так за ним закрепляется роль маленького хитреца как разновидность роли «ужасного ребенка».

И наконец, еще одна детская роль, впрочем, в современных семьях она встречается все реже. Это роль «Золушки», когда из ребенка откровенно делают прислугу в доме, а все лучшее, включая поощрения, принадлежит в семье другим детям либо взрослым. К сожалению, в жизни эта ситуация разрешается не так благополучно, как в известной сказке Г. Х. Андерсена. Ребенок, вынужденный играть эту роль, вырастает приниженным, неуверенным в себе, завистливым и несамостоятельным. Но это уже крайний пример того,

как взрослые корыстно используют ребенка в выгодной для них роли.

Несмотря на то что вся эта главка звучит как осуждение и даже разоблачение недальновидных взрослых, хочется еще раз подчеркнуть: мы не морализируем. Осуждать людей можно лишь тогда, когда их неправильные действия осознанны, носят умышленный характер. Здесь же были рассмотрены ошибки воспитания, совершаемые взрослыми главным образом подсознательно, иногда даже с глубоким убеждением, что именно так ребенку делают добро.

Мы перечислили основные, наиболее типичные из неправильных ролей, навязываемых ребенку в «трудной» семье, в действительности их наверняка больше. Приведенные нами примеры, конечно, заострены (для наглядности). Мы полагаем, однако, что сказанное даст толчок к размышлениям читателя о психологическом климате собственной семьи. Это не значит, что наш психотерапевт в собственном доме должен немедленно поделиться с семьей своими невеселыми выводами, коль скоро он их сделает. Такие его действия скорее накалят атмосферу, чем изменят что-либо в лучшую сторону... Впрочем, о целесообразных действиях речь у нас впереди.

Неправильные роли и «особый» характер ребенка

Теперь приглядимся: какими могут быть искажения характера, который формируется у детей в «трудных» семьях? Подробно и полно об искажениях характера можно узнать из научных исследований, таких, как работы Л. И. Божович, А. И. Захарова, А. Е. Личко, и других. Мы же остановимся лишь на нескольких, но довольно типичных вариантах неправильного развития характера, ставя в центр своего внимания детей дошкольного возраста и видя свою главную задачу в том, чтобы показать связь характерологических искажений с навязанными ребенку психологическими ролями. Речь пойдет о здоровых, но неправильно воспитываемых детях. В отдельных случаях (при болезненных нервно-психических особенностях ребенка) воспитанные искажения характера переходят в аномалию характера. Этой темы мы будем касаться лишь вскользь как сугубо медицинской.

Общая черта неправильно складывающихся характеров — недостаток пластичности, то есть способности изменяться в соответствии с требованиями среды, ситуации, момента. У одних детей с подобным характером на первый план выступает чрезмерная подвижность; другие, наоборот, инертны, несколько заторможены; однако и первые и вторые настолько неизменны в особенностях своего поведения, что это не может не настораживать взрослых. Начнем с чрезмерно подвижных типов, присвоив им условные буквенные обозначения.

1) Тип А. Ребенок возбудим, постоянно и активно привлекает к себе внимание детей, взрослых и явно стремится оказаться в центре общего интереса. В этом нетрудно удостовериться простым наблюдением. Кем больше всех занимаются в семье?.. К кому в первую очередь обращаются с вопросами, утешениями, протестами или угрозами?.. Чтобы завоевать внимание, такой ребенок готов пойти на хвастовство, ложь, неумные слезы, рискованные шалости, жестокость. Правда, он способен искренне пожалеть о своих проступках и раскаяться в них. Но иногда и раскаяние, особенно у всех на глазах, — тоже средство привлечь к себе внимание!

Он любит гостей, стремится и обычно умеет им понравиться. Кое-кто из членов семьи недоволен тем, что ребенок буквально виснет на госте, однако внушения типа «это неприлично» действия не имеют. А попытаться удержать ребенка в другой комнате, когда в доме гость, — значит, вызвать громкий плач. Его любопытство неодолимо. Но интересы нестойки: он увлечен то одним, то другим. Еще вчера он (если это мальчик) не расставался с игрушечным танком; сегодня танк остался брошенным в песочнице. Еще недавно она (если это девочка) души не чаяла в кукле Наде; сегодня кукла валяется под столом с оторванной рукой, и девочку это не волнует.

Этот ребенок склонен к подражанию и поэтому весьма переимчив в шалостях. Он легко подхватывает что-либо забавное, придуманное другими, и, оттеснив их, становится как бы автором выдумки (хорошей или дурной, с точки зрения семьи, — вопрос отдельный). Например, кто-то из детей запел песенку, коверкая слова и вызывая общий смех. Спустя несколько минут песенку с исковерканными словами громче всех распевает наш персонаж — ему-то

чаще всего и достается за это от старших! Впрочем, сам он тоже достаточно изобретателен по части шалостей.

Ему свойственна неряшливость: его вещи и одежда перепачканы и валяются в беспорядке. В конфликтах с другими детьми он проявляет драчливость и нередко одерживает верх. Однако не злопамятен и готов водиться с тем, кто вчера одержал верх над ним. Не жаден, охотно дарит другому свои игрушки или книжки; впрочем, легко присваивает чужие, если они ему нравятся.

Обычно у него имеются черты «актерской» одаренности: обожает выступать с чтением стихов, пением, акробатическими номерами и т. п.; любит аплодисменты; не скрывает своего недоброжелательства к другому, если тот пользуется не меньшим успехом у зрителей.

Даже при больших способностях делать что-либо сосредоточенно, основательно не умеет. Начав учиться в школе, создает особую проблему для семьи: надо сидеть с ним за домашними заданиями, иначе он их не выполнит или допустит массу ошибок по небрежности.

Такой ребенок, как правило, «кумир семьи» либо «чье-то сокровище» (что культивирует и закрепляет в нем описанные черты характера). Если же семья пытается подвергнуть его изоляции, он становится «ужасным ребенком». В отдельных случаях он может вырасти с особенностями личности, о которых психиатры говорят как об истероидных особенностях. Ведущая черта такого субъекта — постоянное требование внимания к себе, стремление быть на виду, если не у широкого, то у ближайшего узкого круга людей. Вопрос о том, за что, собственно, его должны дарить вниманием, даже не возникает: он полон наивного эгоцентризма. И эта манера ставить себя в центр мироздания может даже производить впечатление умственной недоразвитости (примитивности), хотя во многих других отношениях его интеллект оказывается подчас весьма высоким.

2) Тип Б. Ребенок чрезвычайно подвижен и неусидчив. Вдобавок он из тех, о ком говорят «в одно ухо влетело, из другого вылетело», и управиться с ним — нелегкая задача. Однако он вовсе не ищет случая блеснуть непослушанием, дабы вызвать к себе интерес (что мы видели у предыдущего типа характера), нет, он от души хотел бы стать хорошим и искренне обещает исправиться. Но прошло минут пять, десять — и все забыто. Яркие побуждения нынешней

минуты как бы смывают все, что запечатлелось под влиянием уроков прошлого.

Его характеризует повышенная общительность. Он не стремится верховодить над детьми (хотя и оказывается иногда случайным заводилой). Для него главное — быть вместе со всеми, в гуще событий. Он, впрочем, боязлив и оказывается в числе тех, кто первыми разбегается, если взрослые застигли детей за какой-нибудь шалостью.

Его тяготит необходимость долго заниматься одним и тем же, поэтому, когда он становится школьником, приходится стоять над ним, чтобы он приготовил уроки. Заигравшись во дворе, он забывает о времени, так что надо долго звать его, а то и разыскивать, вести домой за руку.

Собственного мнения у него ни о чем нет: соглашается то с одними, то с другими. Может разозлиться, но отходчив, уступчив и не бывает жестоким. Завтра он (если это мальчик) уже неразлучный друг того, с кем повздорил сегодня. Иначе она (если это девочка) доверчиво отдает свою игрушку жадному соседскому Коле, забыв, что тот совсем недавно присвоил ее совок или гребень.

Ребенок неряшлив, неорганизован, с одинаковой легкостью поддается и хорошему и дурному влиянию. Обучаемость плохая (даже при отличных способностях): он поверхностен, небрежен, его интересы неустойчивы.

В семье он либо чье-то «сокровище», либо, если его хотят изолировать, «путающийся под ногами» (вариант «ужасного ребенка»). Вырастая, он в некоторых случаях обнаруживает черты, характерные для личностей, о которых психиатры говорят как о неустойчивых. Основная трудность такого субъекта — неспособность на чем-либо (или на ком-либо) по-настоящему сосредоточиться. Он может быть мил и обаятелен, но весьма ненадежен в делах и личных взаимоотношениях. Нередко питает слабость к спиртному, к азартным играм, бегам и т. п., и если над ним нет жесткого контроля, легко становится никчемным, презираемым всеми человеком.

3) Тип В. Ребенок подвижен, мелькает то здесь, то там, занят то одним, то другим, но все это проделывает чаще молча и в одиночку. Он не любит отвечать на вопросы, и если его тербят (особенно на глазах у кого-то) по поводу проступка или даже хорошего начи-

ания, он склонен отмалчиваться и бросать: «Так... Не знаю... Наверно...» Вообще, он теряется и злится, если все глядят на него, занимают им. Среди соседских детей он дружит с одним-двумя; остальные для него кажутся на одно лицо. Он бывает агрессивен к какому-либо из них (по причине не всегда понятной), но отходчив и вскоре выказывает безразличие к тому, с кем повздорил. Впечатление таково, что он всегда занят чем-то своим, какими-то мыслями. Его трудно оторвать от того, чем он занят в настоящую минуту, при этом он сердится, однако его увлечения быстро сменяются новыми.

Гостей он дичится. Терпеть не может, когда взрослые пытаются продемонстрировать его кому-либо, пришедшему в дом. От тех, кого не любит, попросту спрячется в каком-нибудь уголке... Он плохо предсказуем, и его поведение часто не поддается обычному объяснению. Например, он (если это мальчик) может ни с того ни с сего облить новую рубашку вареньем...

Просто шалость? Стремление позлить старших?.. Но в доверительной беседе с глазу на глаз выясняется: ему неприятна эта рубашка, на ней цветочки, как у девчонок, и он не желает в ней ходить. Что ж, ведь об этом можно было бы, кажется, открыто сказать маме! Но мальчик не верит, что маму удастся переубедить, и есть, кстати, веские основания для такого неверия! Во-первых, мама ничего не желает слушать. Во-вторых, ребенок вообще не приучен красноречиво выражать свои чувства, например нежелание носить данную рубашку. Второе здесь напрямую связано с первым: красноречие бессмысленно, когда вас не привыкли выслушивать. Остается избавиться от рубашки с цветочками любым способом, даже ценой наказания...

Необычен и эмоциональный отклик, наблюдаемый у такого ребенка. Ласковое обращение вдруг настораживает его. Попытки войти к нему в доверие вызывают недоверие: например, вы ему что-то дарите, а он глядит исподлобья. Бывает и обратное: вам кажется, что он обижен на ваш резкий тон, а он почему-то льнет к вам...

Такой ребенок способен к оригинальным идеям, нередко даже одарен (литературно, художественно, математически), но трудности контакта (и прежде всего контакта с родителями), не-

предсказуемое упрямство, своеволие, неуправляемость, чрезмерная подвижность, неряшливость, неустойчивость интересов — все это представляет немалые трудности для дальнейшего воспитания. В семье он в роли «ужасного ребенка», чаще в тех разновидностях этой роли, которые были обозначены нами как «путающийся под ногами» и «козел отпущения». Собственно, такого рода роли и закрепляют в нем описанные особенности характера. Эти особенности в их болезненном варианте психиатры называют шизоидными. Основная проблема шизоидной личности — проблема контактов: субъект замкнут, живет в своем внутреннем мире, тяготеет к общению и предпочитает людям свои книги, чертежи, инструменты и т. п.

4) Тип Г. Ребенок подвижный, живой, но его отличают повышенная ранимость, робость, излишняя мягкость, неспособность постоять за себя. Он плакса, жметя к взрослым, ища защиты от обижающих его. Друзей у него немного, да и те скорее покровители. Он застенчив, легко конфузится и поэтому нередко выглядит глупее других детей, что может далеко не соответствовать действительности! Детских компаний, шумных игр, всего грубого, агрессивного, недозволенного такой ребенок избегает. Он обычно фантазер, но скрывает это; только при доверительной, дружеской беседе с ним открывается все богатство его воображения. Его рисунки трогают эмоциональностью и своеобразием; он нередко музыкален и чуток к поэзии.

Страдает, когда в доме гости и на него устремлено общее внимание. Вместо живого контакта с доброжелательными к нему гостями замыкается в себе, молчит, глаза полны слез. Трудно понять, что именно его так ранит.

Его (если это мальчик) дети нередко дразнят девчонкой и норовят поддеть или исподтишка ударить. Когда он жалуется старшим (а больше никак он ответить не умеет), его зовут ябедой, награждают презрением.

Она (если это девочка) боится что-либо попросить — включая даже то, что принадлежит ей по праву! — и может печально просидеть полдня в уголке, если ее бесцеремонно вытолкали из общего круга детей.

Ребенок довольно неряшлив, не справляется с однообразной ра-

ботой, не умеет продолжать то, что ему наскучило. Долго колеблется, ходит вокруг да около, прежде чем начать не слишком желанное для него дело, а начав его, быстро выказывает признаки утомления. В семье, где двое-трое детей, у него сложная роль: с одной стороны, он чье-то «сокровище» (мамино, бабушкино, и т. д.), что дает повод остальным членам семьи рассматривать его как «маменькиного сынка», «папенькину дочку» и т. п. С другой стороны враждебность этих остальных делает ребенка «забитым» или «козлом отпущения». Когда же ребенок единственный и часто хворающий, он нередко выступает в роли чье-то «сокровища» и одновременно болезненного существа.

Вырастая, он иногда обнаруживает склад личности, который в психиатрии называется сензитивным. Для человека этого склада характерны исключительная ранимость, пессимизм, неверие в свои силы. При этом он легко замыкается в себе, поскольку почти везде сталкивается с непониманием. Потерпев несколько неудач, он, что называется, складывает крылья и переходит в категорию пассивных фантазеров, вечно нуждающихся в покровительстве (сперва матери либо бабушки, потом мужа или жены и т. п.).

Прежде чем продолжить описание особых характеров, еще раз оговоримся: речь идет о том, до какой степени ошибки воспитания могут деформировать характер здорового ребенка. Впоследствии человек под влиянием школы, коллектива, биографических факторов чаще всего способен преодолеть дефекты своего характера (хотя и с немалыми муками!). Однако при некоторых нервно-психических особенностях и при неблагоприятном стечении жизненных обстоятельств ошибочное воспитание в детстве наносит характеру такой ущерб, что к проблеме приходится подключаться уже не педагогам, а психиатрам...

«Особый» характер ребенка (продолжение)

Рассмотрим теперь обусловленные неправильным воспитанием инертные типы характера детей.

5) Тип Д. Ребенок усидчив, со степенными, неторопливыми движениями, старателен, все доводит до конца. Опрятен, кладет свои вещи на определенные места и негодует, когда кто-либо их пере-

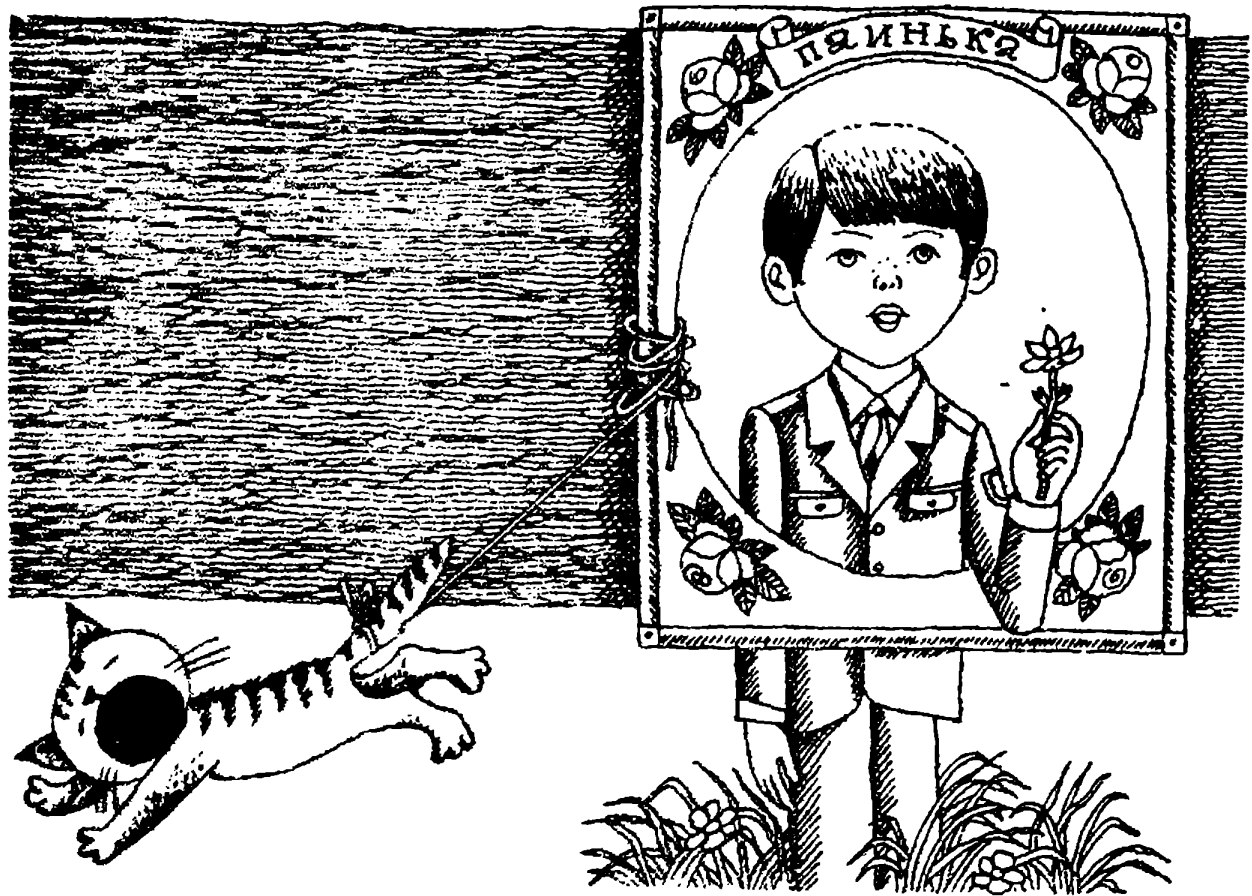
ставляет (даже если это делает мама во время уборки). Он вполне общителен, но без всепоглощающей жажды внимания к себе. Очень любит, когда его хвалят и ставят в пример. Надолго мрачнеет, если его отругали, особенно в присутствии гостей или других детей.

На первый взгляд, он действительно кажется образцовым ребенком. Но, наблюдая за ним, можно обнаружить черты, с которыми принято бороться, например жадность. Он никому не хочет отдавать свое пусть даже на время. Однако в случае возможности присваивает чужое и не желает расставаться с ним. Ему присущи злопамятство и склонность к злорадетву. Или жестокость без последующего искреннего раскаяния. Или ябедничество. Он (если это мальчик) может полгода помнить, что сестренку не наказали за такой же проступок, за какой сегодня наказывают его. И громко, возмущенно заявляет об этом. Она (если это девочка) ищет возможности поговорить с мамой наедине, чтобы сообщить ей, как дурно отзывалась о папе бабушка или как порвал ценную книжку Сережа, брат.

При этом не обязательно преследуются своекорыстные интересы: ребенок убежден, что способствует порядку, «правильности» жизни, когда доносит на тех, кто, по его мнению, поступает неправильно. Себя такой ребенок простодушно считает мерилom всего правильного, справедливого. С этой позиции он любит поучать других детей, подражая назидательному тону старших. С теми, кто сильнее (включая, разумеется, взрослых) он держится умильно, со слабейшими — грубо и агрессивно. Если довести его до драки, он приходит в такую ярость, что становится просто опасным.

Ребенок может обладать способностями, даже немалыми, что становится особенно выигрышным для него, если учесть его усидчивость и упорство. Однако он медлителен и трудно переключаем — из-за этого ему обычно требуется больше времени для выполнения порученного, чем обычным детям.

Его внутрисемейная роль — это, конечно, «паинька». Но если его пытаются изолировать, он становится «ужасным ребенком». Однако ни «путающегося под ногами», ни «козла отпущения», ни «забитого» он сделать из себя не позволит. Он становится ребенком из числа мучителей и подчас буквально терроризирует семью. И здесь стоит задуматься: а не действует ли он по образцу чрезмерно



властного и безжалостного главы семьи, по образцу, который у него дома всегда перед глазами?..

В отдельных случаях подобный ребенок может вырасти личностью эпилептоидного склада. Для такой личности характерны трудности переключения с одной деятельности на другую, с одних чувств или суждений на другие. Отсюда упрямство, педантизм, негибкая требовательность к другим, злопамятство, подобострастие к вышестоящим, свирепость к стоящим ниже... Характер, что и говорить, тягостный для окружающих!

6) Тип Е. Ребенок спокойный, усидчивый. Приветлив и послушен. Несколько медлителен, невозмутим, ленив. Но если что-либо делает, то аккуратно. С домашними, в общем и целом, ладит.

Удобный, казалось бы, ребенок с точки зрения семьи. Только вот не слишком ли удобный? Приглядевшись, обнаруживаем, что дружит он (дома и по соседству) все больше с теми, кто сильнее, влиятельней, и притом заискивает перед ними. Однако со временем

он преспокойно переходит на сторону других, тоже сильных, если их влияние возобладало.

Он подчеркивает свое послушание перед взрослыми. Но в один прекрасный день раскрывается, что он умеет хитрить: оказывается, наш пай-мальчик замешан в некоей шалости не меньше прочих детей, а ведь сумел скрыть свою сопричастность или свалить вину на других! Либо выясняется, что он злорадствует, когда давнему обидчику (все уже забыли об их конфликте) высказывают замечание либо делают прививку, которой тот боится...

Общительность этого ребенка все-таки лишена подлинной участливости; его подчиняемость в значительной мере показная; его бесконфликтность в семье и детском коллективе скорее от трусости, своекорыстия или равнодушия. Ребенок не имеет собственного мнения, зато умело преследует собственные интересы, не считаясь с другими (во всяком случае со слабыми). Например, он послушно пойдет по просьбе мамы в аптеку за лекарством для больной бабушки, но из этого далеко не следует, что он отзывчив. Если бы то же его попросили сделать не на глазах у мамы, перед которой он заискивает, у него нашлись бы десятки аргументов для отказа — «много задали на дом», «плохо себя чувствую», «почему опять я, а не Катя» и т. д. и т. п. Что отражено в подобном поведении ребенка? Не отражается ли здесь циничный и корыстолюбивый дух семьи под личиной благопристойности?.. Нелегко бывает поставить такой вопрос, но сделать это необходимо

В семье такой ребенок, разумеется, «паинька», но для тех, кто его недолюбливает, это «хитрец» и «жадина». Вырастая, он нередко обнаруживает склад характера, который называется конформным. Люди такого склада уживчивы за счет умения приспособливаться. Они домовиты и за хорошее вознаграждение довольно старательно работают. Однако им присуща отталкивающая бездуховность: они практичны до цинизма, для них, как принято говорить, нет ничего святого, на первом месте выгода. В этом их примитивизм, подчас сочетающийся, впрочем, с весьма высокими комбинаторными способностями.

7) Тип Ж. Ребенок внешне незаметен, без суетливости и чрезмерной подвижности, довольно аккуратен и услужлив, но слишком молчалив и явно предпочитает держаться один. Играет главным обра-

зом в одиночестве, недолго увлекается тем, чем занят. Мешающих гонит от себя подчас с недетской злостью. Не выносит, когда кто-либо «вторгается на его территорию» с вопросами, предложениями или требованиями; скорее откажет в просьбе (какой бы она ни была), чем согласится. Временами эти отказы выглядят немотивированными: он, похоже, действует назло и без всякой иной цели. Вообще, добиться от него двух-трех слов о мотивах своих поступков бывает крайне трудно. Если его порицать и наказывать, он надолго замыкается в себе, ведет себя еще хуже.

Обидчив, далеко не всегда выдает свою обиду, но долго ее помнит. Порой взрывается, приходит в ярость. Он (если это мальчик) может жестоко ударить другого ребенка, даже более сильного, за невинную шутку или непонятно за что. Объяснений не даст, будет хоть час, насупясь, молча смотреть в пол. Она (если это девочка) способна вывести из себя домашних бессмысленным упрямством.

Такой ребенок подозрителен, насторожен. По обрывку фразы из разговора взрослых он может заключить, что речь идет о нем, а дальше никому не понять, на что дал реакцию протеста, непослушания... Ласковый тон он подчас встречает недоверием; в ответ на сердитый уходит в себя; непонятно, как к нему подступиться. Гостей он не любит, иногда грубит им. Подрастая, собственные суждения (часто, кстати, не лишенные оригинальности и проницательности) он склонен противопоставлять тому, что говорят старшие, и легко становится в оппозицию к родителям. Он своеволен и упрям; в отместку за что-либо может уйти из дому или совершить проступок, грозящий семье неприятностями.

За всем этим обычно стоит систематически навязываемая маленькому члену семьи роль «ужасного ребенка». Протестуя против роли «пугающегося под ногами», он автоматически превращается в «мучителя». Поведение же взрослых (по отношению к нему и по отношению друг к другу), скорее всего, дает реальную почву для его подозрительности и недружелюбия.

При определенном стечении обстоятельств он, вырастая, обнаруживает склад характера, называемый паранойальным. Людям такого склада свойственны недоверие к другим, постоянная подозрительность, чувство своей ущемленности и стремление если не добиться «справедливости», то хотя бы жестоко наказать подлинных или мни-

мых обидчиков. В личной жизни они склонны к упорной ревности, в общественной — к плетению интриг, писанию кляуз, долго вынашиваемым актам мщения. Эти особенности создают им скверную репутацию, хотя порой они умы и одарены, способны к изобретательству и самобытной творческой работе.

3) Тип. 3. Ребенок малоподвижен, довольно угловат и неловок. Боязливый, застенчивый. Если даже знает что-то не хуже других, не решается подать голос. Он вообще крайне нерешителен, поэтому, когда ему что-либо поручается, он, страдая от предвидимого раздражения старших, все же несколько раз подходит за уточнениями и разъяснениями.

От других детей (дома или во дворе) он всегда чуть в стороне, пока его не зовут. Если зовут — с готовностью включается в общую игру или работу. Но, огорченный промахами или несообразностями, которые у него нередки, старается незаметно исчезнуть. Дети подчас сами гонят его, потому что он действует недостаточно быстро и ловко, тормозит общий темп игр.

При гостях он конфузится, старается поскорее скрыться с их глаз. Из домашних особенно привязан к кому-то одному, с остальными несколько насторожен, хотя внешне приветлив. Если у него есть друг (например, по соседству), то этому другу он дает помыкать собой, безропотно сносит его насмешки. Любого другого на его месте он стал бы месяцами обходить стороной с угрюмой непримиримостью.

Такой ребенок часто фантазер и коллекционер. Рано начинает копить фантики либо другие интересные для него предметы; рано проявляет интерес к чтению; усидчив и хорошо запоминает то, что узнал. Однако нерешительность в сочетании с медлительностью и ненужной дотошностью создают о нем ложное впечатление как о туповатом ребенке.

В семье он обычно чье-то «сокровище», но для других — «путаящийся под ногами». Время от времени домашние подвергают его изоляции, и он становится «забитым». В некоторых семьях из него делают «Золушку», пользуясь его старательностью, безответственностью и привязчивостью.

Став взрослым, он может так и не избавиться от данного склада характера, называемого в психиатрии психастеноидным или тревож-

но-мнительным. Людям такого склада свойственна мучительная неуверенность в себе со стремлением проверять и перепроверять каждое свое действие (именно этого от человека требовали в детстве старшие!). Из-за неуверенности в себе такой человек мучительно застенчив и испытывает немалые трудности в контактах.

Правильное воспитание — гармоничный характер

Только что были описаны дети с крайними проявлениями особого характера. Они встречаются достаточно редко, как, впрочем, и «сверхтрудные» семьи, где такие дети растут. И надо думать, реальный ребенок, о котором сейчас размышляет читатель, не соответствует ни одному из описанных типов, либо — в разных ситуациях — напоминает отчасти то один, то другой из них. Он бывает всяким. Это-то и нормально!

Определить, что есть норма, — задача в сфере психологии самая трудная. Да и небезопасно подобное теоретизирование: понятие нормы влечет за собой введение некоего эталона, а там, глядишь, люди, склонные к упрощениям, примутся подгонять очень разных детей под эталон, стричь их под одну гребенку... Нет, лучше уж представить «нормальность» детского характера как его непохожесть на вышеописанные крайние типы либо как его похожесть то на один, то на другой...

Действительно, в здоровом психологическом климате семьи ребенку не уготованы никакие фиксированные роли. Его любят — вот он иногда и чувствует себя «кумиром семьи»... На следующий день он что-то натворил (без этого в детстве просто невозможно) — и его воспринимают как «ужасного ребенка», наказывают. Стараясь вернуть себе расположение взрослых, он делается «паинькой» и при этом подчас хитрецом (нет ребенка, который бы хоть раз не схитрил, чтобы проверить, произведет ли это впечатление). Видя, что хитрости его легко разоблачаются, а причины примерного поведения достаточно прозрачны для взрослых, он с легкостью выходит из роли и снова делается самим собой: то шалит, то радуется со взрослыми, оттого что радует их своим поведением. Иногда он папино «сокровище», иногда — мамино, бабушкино и т. д.; все эти роли

он исполняет с удовольствием, но не застревает ни на одной из них, поскольку никто его к этому не вынуждает (пусть даже подсознательно), а самому ему выступать в одной и той же роли попросту скучно. Бывает он и «мучителем», и «путающимся под ногами», но все это мимолетно; спустя пару часов он опять «кумир семьи» или чье-то «сокровище».

Кем он почти никогда не бывает в здоровой семье, так это «козлом отпущения», «забитым» и «Золушкой». Зато ему предоставлены роли, которых не дают детям в «трудных» семьях. Это роли помощника, равноправного участника беседы, интересного человека (интересно думающего, фантазирующего, рисующего, конструирующего и т. д.), порядочного человека и даже... советчика! Возможно, кто-то из читателей с недоумением прочтет последние строки. Разве может ребенок с его незрелыми понятиями о жизни быть равноправным участником беседы, интересным человеком или, упаси боже, советчиком?

На наш взгляд, подлинное уважение к ребенку (а он как личность его заслуживает) вполне допускает обращение к нему даже как к советчику. Например, при решении проблемы, что брать, а чего не брать с собой в поход? Или: кому сегодня поручить мытье посуды, учитывая особую занятость всех членов семьи?.. Неважно, прав ли ребенок, приводя тот или иной аргумент в такой беседе. У взрослых всегда найдутся контраргументы. Важно то, что при таком стиле воспитания у ребенка формируются три важнейших и благороднейших чувства: общности с родными, личной ответственности перед другими и вдобавок гордости за свое участие в жизни семьи. По-настоящему счастливы те родители, у которых такие дети.

Впрочем, если вы считаете разумным «ролевой репертуар», предоставляемый ребенку в семье, — это далеко не все. Дело не только в ролях. А в чем же еще? В образцах для подражания, которые осознанно и неосознанно даются взрослыми ребенку. В социальных и ценностных ориентациях данной семьи как маленького коллектива. В совокупности навыков и идейных установок, прививаемых ребенку. В том, насколько гармоничной складывается личность ребенка. Не довольствоваться его нормальностью, но побуждать его к развитию гармонического характера — вот задача домашнего психотерапевта.

Но здесь наступает время хотя бы скуными чертами обрисовать, как у ребенка формируется личность.

ГЛАВА ТРЕТЬЯ. ЛИЧНОСТЬ, ХАРАКТЕР, ПРОБЛЕМА ОБЩЕНИЯ

Как формируется личность

Есть все основания думать, что ребенок появляется на свет с врожденной способностью мозга в самых общих чертах отражать и прогнозировать ситуации внешней среды, учитывать и в элементарной форме планировать свое поведение в ней. Если мозг функционирует нормально, эта способность путем саморазвития усиливается и закрепляется в течение каких-нибудь нескольких месяцев. Иначе говоря, человек рождается одаренным психикой. Но в этом он не исключение среди животного мира. И не это делает его личностью.

Решающим, поворотным пунктом для формирования личности на основе врожденной психики является язык.

Выдающийся советский психолог А. Р. Лурия называл слово «клеточкой мышления». Учиться говорить — значит, учиться думать, то есть осваивать мир в понятиях (а не просто в чувственных образах, как животные). В языке запечатлен весь гигантский исторический опыт людей на планете; именно и преимущественно этим — социальным — опытом начинает пользоваться ребенок для ориентировки в мире. Происходит своего рода чудо: постигая язык, он одновременно получает в готовом виде итоги тысячелетних поисков и раздумий человечества. И не будет преувеличением сказать так: всякий раз первый выход нашего ребенка из сферы наглядно-конкретного в сферу условных знаков, символов и понятий сопоставим (по фантастичности происходящего) с выходом человека в открытый космос!

Становление личности связано не просто с тем, что ребенок овладевает языком, но в такой же степени и с тем, что он научается речевому общению. Ведь функция диалогической речи — «обращение знаков», обмен информацией, противопоставление и сопоставление

понятий. В первые два года жизни для ребенка это процесс скорее игровой, носящий отпечаток подражания взрослым. Однако ребенок навсегда привыкает к тому, что всякая возникающая проблема должна быть решена путем обращения к другому лицу. К трем-четырем годам, как только, помимо образов других лиц, у него в мозгу складывается образ собственного «Я», он начинает наедине вести диалоги вслух с воображаемыми другими. А вскоре, годам к пяти, перестает делать это вслух, у него появляется умение заниматься этим в уме. Возникновение таких внутренних диалогов означает, что у ребенка в предварительном виде сформировалось сознание, а значит, эскиз личности уже готов!

Еще один важный момент, указывающий на сформировавшееся сознание, — это появление у ребенка воли, способности к волевому усилию. Сущность этого явления наиболее точно раскрыл один из корифеев советской психологии Л. С. Выготский. Произвольными действиями он называл те, в начале которых находится слово. Сперва ребенок бездумно слушается старших: сказано «нельзя» — прекращает делать начатое; сказано «сделай то-то» — исполняет команду (непроста в некоторых местах России вместо «послушный» говорят «пословный» — по слову «действующий»). Но когда он становится личностью, то есть начинает использовать слова при работе своего сознания, он сам научается быть той инстанцией, от которой исходит разрешающее или запрещающее слово. Теперь эти «нельзя» и «надо» исходят от него самого, а к тому же он в какой-то мере ведает, «почему» нельзя и «как» надо, и, стало быть, его поступки большей частью следуют за командами сознания. Это и есть поступки произвольного характера.

Мы проанализировали только что, как на основе врожденных психических задатков у ребенка в человеческой среде (в большинстве случаев в семье) возникает и начинает действовать личность. Складывается она поэтапно. А значит, в психике человека можно выделить какие-то слои или этажи, каждый из которых возник на определенном этапе становления личности. Сколько их, этих «этажей», мы еще не знаем точно. Принято думать, что к пятилетнему возрасту их у ребенка не менее трех; впоследствии «отделочные работы» происходят на каждом из них в течение всей человеческой жизни!

«Архитектоника» личности

Первый «этаж» (и первый этап развития) личности характеризуется тем, что психика ребенка представляет собой конгломерат предпонятия. Дело в том, что всякое понятие, фиксируемое с помощью взаимосвязи с первоначальными словесными ориентирами, которые помогают ребенку разобраться в воспринимаемом. Эти ориентиры — еще не понятия в собственном смысле слова, а, так сказать, предпонятия. Дело в том, что всякое понятие, фиксируемое с помощью словесного или иного символического кода, обладает примечательным свойством: оно оказывается ниткой в целостной понятийной сети. Так, понятие «ходить» не обретало бы для нас всей полноты своего смысла, если бы не сосуществовало в языке с понятиями «лежать», «стоять», «бежать», «ползать», «плавать», «летать», а также с понятиями «твердой почвы», «воды» и «воздуха», «движения» и «неподвижности», «направления» и «скорости», «горизонтального» и «вертикального» положения тела и т. д. и т. п. Такого понятийного богатства у двухлетнего ребенка еще нет.

Понятийная сеть сплетается в психике не сразу, да и не сама собой: помимо освоения ребенком языка, для этого требуются дополнительные и трудоемкие педагогические усилия многих людей. И пока эта сеть не сплетена, маленькая, только что стартовавшая личность располагает лишь неточными словесными указателями (вроде дорожных знаков), а не знанием основных реалий мира и причинно-следственных отношений между ними.

Как обозначить этот этап становления личности? Некоторые психологи называют его синкретическим; последуем их примеру — нам ведь тоже необходимы слова-указатели!

Синкретический этап личности чрезвычайно важен и необходим для последующего развития и функционирования человеческой души. На этой стадии впервые совершается смыкание образа и слова! Образ для субъекта всегда окрашен в тона некоего ожидания, желания, настроения, чувства. Слово, как бы приклеившееся к этому трепетному «дышащему» порождению нашей психики, поневоле окрашивается в те же тона; а ведь оно может оказаться случайным, неточным словом... В мозгу ребенка возникает неповторимая сеть образно-словесных ассоциаций, в которой слово «мама» (или «гу-

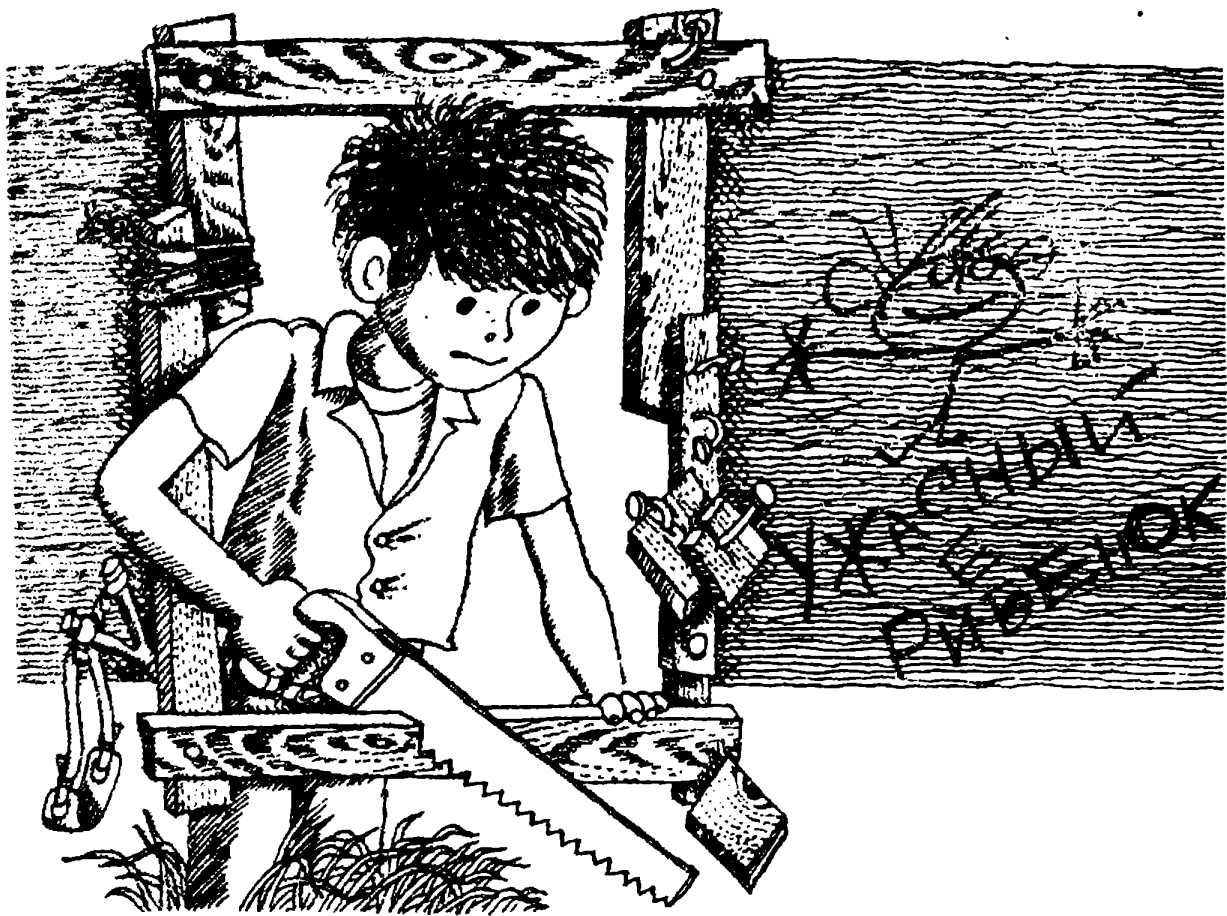
лять», или «варенье»), конечно, связывается с чем-то радостным, праздничным; однако слово, ничего особенного не значащее для других, скажем, «веник» или «кружка», может почему-то связаться с чувством обиды, страха или тревожащей неопределенности...

Синкретический этап не проходит для личности бесследно: он навсегда оставляет в ней особый синкретический «этаж». В существовании такого «этажа» мы убеждаемся, вспоминая, например, свое причудливое сновидение, либо сочиняя стихи с невесть откуда берущимися образами, либо ловя себя на желании поверить в чудеса, законами природы не предусмотренные...

Все это любопытно само по себе, однако хотелось бы особо подчеркнуть следующее. У нас, взрослых, психическая деятельность тоже протекает не без участия синкретического «этажа», хотя зачастую мы не можем направлять и контролировать таинственные субъективно-поэтические «примеси» в своем мировосприятии, а порой и вовсе не отдаем в них себе отчета... Иными словами, их приток совершается подсознательно! Но мы сильно смахивали бы на роботов, если бы этого не происходило.

Следующий, второй «этаж» личности возникает за счет растущей привязанности малыша к своим родителям (или лицам, их заменяющим). Известно, что ребенок уподобляет себя тем, кого любит, а их уподобляет себе. Данное правило распространяется даже с людей на предметы: любимая игрушка воспринимается как нечто одушевленное, способное испытывать боль («как и я!»), а нелюбимой недолго и руку оторвать... Испытывая привязанность к родителям, малыш предельно сближает их образы с собственным, и потому запреты и требования, от них исходящие, как бы начинают исходить от собственного «Я». Эти запреты и требования, выраженные в словесной форме и все более наполненные для ребенка смыслом (то есть все отчетливее сплетающиеся в понятийную сеть), составляют в детской голове свод правил должного реагирования и поведения — свод соглашений (конвенций) о том, при каких условиях ребенок будет вознагражден родительской лаской, а при каких наказан.

Поскольку система понятий у него пока полностью не сформировалась, он принимает эти конвенции, не требуя разъяснений, да и не нуждаясь в них. Ему невдомек, почему после восьми часов надо идти в постель, но он соглашается идти. Почему нельзя издавать от-



рыгивающие звуки во время еды? Не известно, но ведь мама говорит, что это «некрасиво», то есть «нехорошо», то есть это вызывает неудовольствие мамы. Значит, приходится следить за собой. Появившийся навык следить за собой, установление начал самоконтроля и самоограничения со способностью слушаться не просто маму, но себя, уподобляемого маме, — это верный признак того, что личностью освоен очередной этап развития. Названия, которое единодушно одобрялось бы всеми учеными, у этого этапа пока нет. Поскольку речь идет об усвоении ребенком конвенций, условно назовем этот этап конвенциональным. О его решающей важности для разумного и уживчивого поведения в дальнейшем читатель, конечно, догадывается. Но приведем несколько примеров.

Если американский ребенок растет у родителей-расистов, то, став взрослым, он испытывает стойкую враждебность к неграм и при этом считает ее само собой разумеющейся. Фактически же она сформировалась оттого, что близкие люди неоднократно запрещали ему в детстве дружить с неграми и демонстрировали ему свое отвраще-

ние к их пластике тела, манере говорить, одеваться и т. д. Все это, вбитое в голову ребенка, превращается затем в его подсознательную неприязнь к людям другого цвета кожи; теперь он без труда изыщет так называемые «разумные основания» для такой неприязни.

Еще пример. Подвергнутый в детстве так называемому авторитарному воспитанию, требующему, скажем, беспрекословного подчинения самодуру-отцу, человек в дальнейшем недоумевает: как это можно, чтобы подчиненный возразил начальнику, да еще при всех?

Общее в этих примерах — безотчетность иных предубеждений и пристрастий, свойственных людям. Да и как нам дать себе отчет о природе подобных стойких отношений к кому-то или чему-то (аттитюдов, как принято говорить у психологов), если, усваивая их в детстве, мы логически никак их не обосновали, да и не могли бы обосновать, так как логикой в ту пору вообще не располагали?

Отсюда ясна колоссальная ответственность родителей и воспитателей в деле формирования личности ребенка. Не приучим к честности — будет бесчестным; не привьем любви к труду — будет лодырем; не поощрим отстаивание собственного мнения — вырастет угодливым и лицемерным; не научим признавать свою неправоту, свои ошибки — получим самовлюбленного упрянца, и т. д. и т. п.

Конвенциональный этап становления личности, в свою очередь, остается в ней как «этаж», предопределяющий впоследствии наше безотчетное (подсознательное) отношение к гигантскому множеству явлений действительности. Для формирования гармоничного характера очень важно, чтобы закрепляемые старшими конвенции не вступали в острое противоречие с более ранним (и более хрупким) синкретическим «этажом» детской психики. Например, от ребенка, который рано проявляет склонность к состраданию, особенно опасно требовать холодной расчетливости. В жизни, конечно, бывает необходимым и расчет. Но обучать этому мягкого ребенка надо постепенно и очень осторожно. Иначе на протяжении всей дальнейшей жизни он будет то слишком жалостлив, то сверх меры жесток, а это причинит страдания и окружающим, и ему самому.

Мы описали уже два «этажа» личности; они составляют единую систему, на основе которой возникает третий «этаж» — сознание. Напомним, первый решающий признак появления сознания — это переход ребенка от диалогов вслух (с воображаемыми собеседни-

ками) к диалогам про себя, в уме. Второй признак — появление воли. Есть еще один неизменный и надежный признак — знаменитые «сто тысяч почему».

Ребенок оттого задает нам столько вопросов, что сам себе задает их еще больше. Понятийная сеть в его голове в общих чертах сплелась. Именно поэтому у него вызывает недоумение многое из того, что раньше принималось на веру. Становится ясно, скажем, что под почвой вовсе нет подземного царства, но что же там в таком случае?..

«Взрослые после восьми смотрят телевизор и разговаривают, а мне нельзя; ладно, я готов послушаться, чтобы шума не поднимать, но объясните — почему? Мне отвечают: «Чтобы рос здоровым»; но разве старшим не надо расти здоровыми? Старшие не растут?.. Почему?.. Это плохо или хорошо, что они не растут? Если хорошо, почему же мне следует расти?..» И число таких вопросов, как видим, непредсказуемо.

Сознание формируется от трех до пяти, но для его полного развертывания требуется еще самое меньшее десяток лет. Фактически сознание, уже сформировавшись, всю последующую жизнь продолжает трансформироваться и обогащаться опытом.

Назначение этого «этажа» личности в следующем: направлять поведение человека таким образом, чтобы оно: а) согласовывалось и с индивидуальными побуждениями, и с общественными требованиями (включая требование логичности поступков и умозаключений); б) чтобы акции поведения, направленные на удовлетворение биологических и житейских нужд субъекта, не вступали в противоречие с его социальными потребностями, которые для человека так же значимы, как голод или жажда; в) чтобы вообще поведение субъекта, личности, носило характер деятельности, вплетаемой в деятельность других, в исторически значимую активность общества как целого.

Когда сознание успешно выполняет эти свои функции, мы и оцениваем личность в качестве достойной, светлой или героической. В истории и в современной жизни мы нередко встречаем людей, идущих на лишение и даже на пытки и смерть во имя того, что они считают разумным, справедливым. Они идут на это сознательно — так подсказало им сознание, опираясь на осознанные высокие цели и ценности бытия, следуя урокам тех, кто формировал это сознание.

Наиболее прочны, однако, те уроки, которые усвоены субъектом на трех «этажах» его личности: на синкретическом и конвенциональном (подсознательный уровень), а далее на сознательном.

Гармоничность характера заключается, среди прочего, в том, что сознательные устремления человека находят опору (а не препятствие) в подсознательных пластах его души. Иначе может получиться, например, так. На уровне сознания человек отлично понимает, что надо быть ответственным в делах, и искренне хотел бы не подводить партнеров. Однако на подсознательном уровне у него закреплены эгоизм и безответственность, а поэтому при всех своих благих порывах и обещаниях он как деловой партнер, в общем-то, никуда не годится...

Проблемы соотношений сознательного и подсознательного разработаны в науке пока сравнительно слабо. Причина — долгое засилье псевдонаучных и реакционных представлений на этот счет. Однако в последнее десятилетие начинается освоение данной проблематики советской психологией. Показатель этого — трехтомная коллективная монография «Бессознательное. Природа, функции, методы исследования», вышедшая в нашей стране несколько лет назад. И хотя многие стороны проблемы остаются непроясненными, спорными, мы считаем полезным предварительный разговор с читателем на эту тему.

На пути к характеру

Мы попытались очертить личность как некое сложное целое. Что же придает этому целому тот или иной характер? Можно условно выделить два основных фактора, определяющих характер личности: это судьба и воспитание.

Фактор судьбы или случая невозможно сбросить со счетов. Ребенок, предположим, рос без родителей (болезнь, война, несчастный случай). Кто мог это предвидеть заранее?.. Ребенок перенес полиомиелит и остался с атрофированными мышцами ног, а ведь в жизни все могло сложиться по-другому... К фактору судьбы, случая разумно отнести и генетически заданную внешность, и врожденные психические особенности субъекта, его темперамент. Вообще, на характере сказывается всякая стойкая преграда при удовлетворении че-

ловеком его насущных потребностей (фрустрация, как выражаются сегодня психологи), а эта преграда — можно сказать, прихоть судьбы.

Когда основные потребности длительно не могут быть удовлетворены, это накладывает особый, иногда не изменяющийся в дальнейшем отпечаток на характер индивида или личности. Муки неудовлетворенности делают любое существо угрюмым, недоверчивым, легко ожесточающимся и в то же время боязливым и зависимым. Однако и беспрепятственная возможность удовлетворения любой потребности в любой момент (что все чаще выпадает на долю детей в обеспеченных семьях) также деформирует складывающийся характер. Человек делается изнеженным, склонным к панике при малейшей трудности, эгоистично-требовательным, капризным, лишенным чувства долга. Поэтому даже в семьях, где ни в чем нет нужды, надо учить ребенка терпению и сдержанности в удовлетворении своих потребностей. Его необходимо в какой-то мере фрустрировать из дня в день, чтобы привить ему фрустрационную устойчивость на будущее. Этот момент четко осмыслен и глубоко обоснован в трудах известного советского физиолога П. К. Анохина.

Надо учить... Надо привить.... Вот мы и перешли ко второму (и в конце концов, более важному) основополагающему фактору характера — к воспитанию. Что значит воспитать? Дать сумму необходимых знаний? Но это далеко не все, да и звучит слишком общо. Воспитать ребенка — значит, закрепить у него: а) определенные социальные ориентации, б) ценностные ориентации, в) общественно полезные навыки — от навыков полноценного общения до навыков труда, теоретического мышления, творческого самораскрытия.

Коснемся социальных ориентаций. Современная психология исходит из того, что человек социален по самой своей природе, а стало быть, ему присущи социальные потребности. В своей развитой форме они оказываются не менее острыми, чем, например, потребность в пище, отдыхе и т.п. В первом приближении можно свести социальные потребности человека к двум: это потребность в контактах (потребность в человеческих связях, привязанностях) и потребность в самоутверждении (в занятии известного места в группе, самосознании, то есть ощущении своей «самости» и отдельности от других, и даже в объекте поклонения).

Потребность в контактах и потребность самоутверждения можно удовлетворять весьма различными способами. Ребенок, воспитанный в духе общительности, открытости и взаимопомощи (если тому не препятствуют врожденные особенности его психики), приучается удовлетворять потребность в контактах путем участия в деятельности и заботах своей среды, а потребность самоутверждения — в признании окружающими его полезности и симпатичных черт его характера. Так складывается социальная ориентация, которую можно назвать житейской.

Существует социальная ориентация, заслуживающая названия творческой. Рано раскрыв свою одаренность, растущий человек привыкает удовлетворять потребность в контактах главным образом с теми, кто способен проявить сопричастность к его интересам и готовность к сотворчеству. Потребность же самоутверждения он утоляет своими творческими достижениями и, как правило, независимо от того, восторгаются ли им «поклонники».

Есть социальная ориентация, которую называют гражданской. Ребенок приучается удовлетворять потребность в контактах участием не просто в совместной деятельности людей, но в деятельности, безусловно, приносящей общественное благо. На протяжении всей дальнейшей жизни он будет считать свое самоутверждение неполным, если не завоевал авторитета именно как принципиальный, справедливый, способный к самопожертвованию человек.

Само собой разумеется, в здоровой советской семье ребенок приобретает не какую-то одну из этих социальных ориентаций, а все три. Но разные семьи делают упор на одну или две из них. Поэтому взрослому человеку нередко приходится путем самовоспитания совершенствовать свои социальные ориентации. Он сознает, что его характер не вполне гармоничен, если, скажем, при ярких гражданской и творческой ориентациях его личность не вполне развила житейскую (или наоборот).

Встречаются и уродливые социальные ориентации — они достались человечеству от эпох рабства, феодализма, капитализма. Буржуазные психологи описывают, в частности, активно-жесткую социальную ориентацию, когда потребность в контактах человек удовлетворяет через подчинение себе других, а потребность в самоутверждении — в подчеркивании своего главенства и борьбе с лю-

быми проявлениями соперничества. Противоположная — пассивно-уступчивая ориентация — состоит в том, что потребность в контактах удовлетворяется за счет готовности подчиняться (угодливость), а потребность самоутверждения — за счет услужения наиболее сильным или авторитетным субъектам в среде. Существуют также семьи, где ребенок сизмальства усваивает накопительскую социальную ориентацию. Это значит, что потребность в контактах он удовлетворяет преимущественно с людьми, от которых можно получить какую-либо выгоду, а потребность самоутверждения — в обладании материальными ценностями, которые надо стремиться приумножить. Находятся люди, воспитывающие детей и в таком духе: потребность в контактах следует удовлетворять с теми лицами, которые сегодня, сейчас, имеют вес, высокий престиж в обществе (завтра это могут быть другие люди), а потребность самоутверждения должна быть реализована прежде всего демонстрацией своей близости к некоторому «избранному кругу». Такую социальную ориентацию называют некоторые психологи рыночной. В мире конкуренции и бесчеловечности иной человек вынужден удовлетворять потребность в контактах с теми, от кого не приходится ждать обмана и издевательств, а потребность самоутверждения — в причастности к узкому кругу «своих» и в определенном влиянии на этот круг. В таких случаях можно говорить об отшельнической социальной ориентации. Все эти ущербные ориентации чужды советскому образу жизни, но до сих пор встречаются в некоторых семьях как отголоски прошлого. Совершенно очевидно, что гармоничный характер при таких ориентациях невозможен: личность с подобной направленностью неизбежно вступает в конфликт с социалистическим обществом.

Для нас важно подчеркнуть, что главным источником социальных ориентаций ребенка является семья, в которой он вырос. И складываются они не только на уровне сознания формирующегося человека, но и на подсознательном уровне его личности.

То же происходит и с ценностными ориентациями. Культура и традиции семьи (либо воспитывающей ребенка среды) определяют, на какие ценности он в дальнейшем станет ориентироваться.

Есть ценности сугубо витального уровня (вкусно поесть, всласть поплавать, попариться в бане и т. п.).

Есть ценности межличностного уровня (пообщаться с близкими,

поговорить по душам, завязать приятное знакомство, суметь как следует проучить обидчика и т. п.).

Есть, далее, ценности ментального уровня (решить интересную задачу, победить в хитроумной игре, самостоятельно создать стихотворение, скульптуру, техническое устройство и т. п.).

Существуют также ценности социального уровня. Сюда следует отнести прежде всего ценность успеха, видного положения, известности. Однако содержание этих понятий весьма различно в разных общественных формациях. Успех, видное положение — это в буржуазном обществе обязательно обретение солидного состояния и эксплуататорской власти; известность — это известность любой ценой, включая нелепые рекорды (типа кто больше всех съест) и даже преступления (тоже ведь повод попасть в газеты). Коммунистическое воспитание личности означает утверждение в ней совершенно иных представлений об успехе. Высочайшими ценностями являются труд и коллективизм. Видное положение как ценность у нас неотделимо от блага общества. Успех не может быть оторван от высокой нравственности. Честолюбие во имя одних только эгоистических интересов осуждается традициями нашего общества. В этих условиях ориентация на ценности социального уровня означает и стремление к ценностям следующего, духовного уровня.

Ориентироваться на ценности духовного уровня — значит, стремиться к тому, чтобы понимать мысли великих философов и творения великих художников, следовать в жизни нравственным принципам, бороться за идеалы, завещанные лучшими сынами человечества, углубляться в то или иное творчество, искательство, совершенствование труда и быта людей.

Личность развивается, не стоит на месте. Поэтому есть немало примеров того, как человек с годами (и в соответствующем окружении) обретает ценностные ориентации, которых не было в его родительской семье. И все-таки определенная «завязь» в его доминирующих ценностях идет от семьи!

От нее же и большинство устойчивых навыков личности. В рамках этой книжки достаточно остановиться на навыках общения. Внешняя, бросающаяся в глаза сторона характера человека — то, как он общается. Из этого психотерапевт у себя дома может делать выводы о том, как с ним общаться.

Всякий характер — будь то характер ребенка или взрослого в вашей семье — сложился таким или иным в силу определенных причин, действующих ныне или действовавших раньше. Устранить эти причины полностью мы не можем, а поэтому должны быть относительно терпимы ко всякому характеру. У нас нет иного способа повлиять на характер, кроме правильного общения с его носителем, то есть с личностью. А это требует вдумчивости и понимания специфики данного характера.

Классифицировать характеры с их спецификой — задача невероятно трудная. Но поскольку перед нами стоит проблема общения, придется прибегнуть хотя бы к условной классификации человеческих черт, достаточно ярко проявляющихся в контактах. Эти черты мы сгруппируем в три позиции: доминантность — недоминантность, мобильность — ригидность, экстраверсия — интроверсия. И попытаемся найти ключ к общению с носителями подобных черт.

Как с кем общаться (некоторые рекомендации)

Доминантный собеседник. Когда он испытывает потребность обратиться к вам, его не слишком заботят соображения типа уместно ли, не помешаю ли, поймут ли и т. п. Если же это вы побудили его к контакту своим обращением, вопросом или просьбой, то он не чувствует себя по-настоящему обязанным отвечать. Ему присуща подсознательная уверенность: отвечать или не отвечать — мое право... Вообразите себе такого главу семьи.

Как бы он ни расценивал вас, положительно или отрицательно, он особенно остро схватывает те приметы вашего облика, из которых можно заключить: поддадитесь вы или не поддадитесь его влиянию. А он настроен непременно: если он силен физически — вызвать у вас робость; если умен — оставить впечатление превосходящего ума... Это у него получается непроизвольно, однако такую его настроенность вы, разумеется, отлично чувствуете по его осанке, мимике, взгляду.

Вы видите, он человек жесткий, напористый. Легко перебивает, зато — повышая голос — не дает вам перебить себя. Или, напротив, замолкнет, как бы вынуждая вас снова повторять свои выска-

звания, искать слова, поворачивать свою мысль то так, то эдак. Если он что-либо объясняет вам, то втолковывает это и интересуется, верно ли вы его поняли. Если выслушивает ваши объяснения, непременно задаст уточняющие вопросы либо покажет, что уже все понял, так что можно больше не распространяться на обсуждаемую тему.

Если между вами разлад, он язвительно насмешлив, либо резок и груб, либо презрительно замкнут. Ему очень нелегко принять свою неправоту, даже если она очевидна. И он говорит: «Что ж... Это надо как следует обдумать». Или: «Знаешь, времени в обрез, вернемся к теме в другой раз». Случается и так, что он шумно восхитится вашей правотой, но это тоже демонстрации силы (пусть неправ в одном, зато прав во многом другом... Пусть неправ, зато достаточно умен, чтобы признать свою ошибку).

Он решителен. Ему легко свернуть разговор на полуслове. Если надо, он проявит при этом изысканную вежливость, но вы хорошо почувствуете: точка поставлена...

Такой собеседник втайне уважает вас, если вы уместе проявить выдержку и не поддаваться его влиянию. Но если вы и сами доминантный человек, то между ним и вами легко вспыхивает вражда, и подчас не на шутку...

Констатация — этот человек доминантен — не должна содержать заведомо отрицательной оценки. Конечно, неумный и самовлюбленный доминант подчас невыносим. Но при известных оговорках люди данного склада весьма ценны: они умеют принимать решения и брать на себя ответственность за происходящее. Если же они наделены благородством и великодушием, то становятся любимцами в своей среде.

Как строить общение с доминантным человеком? Ему надо дать возможность выявления своей доминантности. Спокойно держитесь независимой точки зрения, но избегайте пресекать или высмеивать используемые им силовые приемы. И тогда он постепенно умирит свой произвольный натиск. Если же вы активно осаживаете его, беседа переходит в ссору. Порой ее не избежать. Но ведь она излишня, коль скоро нет серьезных поводов для препирательства!

Недоминантный собеседник — полная противоположность только что описанному. Вообразите в семье застенчивую девочку-под-

ростка. При потребности или необходимости обратиться к вам она чувствует себя в какой-то мере просителем, ей представляется, что она обременительна для вас или что ее вопрос окажется неуместным. Когда же вы побуждаете ее к контакту, она считает своим долгом отвечать незамедлительно, чтобы не обидеть, не разозлить вас задержкой своей реакции. Все это вы улавливаете в ее облике еще до начала обмена репликами. Если вы сами недоминантный человек, вам импонирует такая деликатность, предупредительность. Но если вы доминантны, вам это кажется скорее угодливостью и порой вызывает глухое раздражение.

Недоминантный субъект вообще очень чуток к внешним признакам вашей силы, в чем бы она ни заключалась. Он уступчив и легко теряется. Не позволяет себе перебить вас, но терпеливо сносит, когда вы перебиваете его. Зная больше вас, из-за своей нерешительности даст сбить себя с толку и придет к выводу о своей неправоте. (В дальнейшем он этот вывод пересмотрит, но сейчас, в беседе, он от волнения не находит аргументов в пользу своей позиции.) Ссора тяготит его или пугает. Если вы привели его в ярость, он либо скроется с ваших глаз, не доводя дело до стычки, либо перестает владеть собой и бросается в атаку, не рассчитав силы, не учитывая всех тонкостей ситуации.

Лишь в случае мирного разговора такой субъект постепенно смелеет: решается перебивать, настаивать на своем. Но при этом замечив, что вам нечем возразить, он произвольно ищет аргументы в вашу пользу и этим затушевывает факт своего превосходства в дискуссии.

Недоминантный собеседник нуждается в известном поощрении, подбадривании с вашей стороны (лучше не словами, а взглядом). В противном случае вы рискуете недооценить важность того, что он хотел бы сказать вам, и тем самым упустите достаточно ценную информацию. На него хорошо действует похвала (если есть за что), но не лицемерная лесть. Он склонен перекладывать ответственное решение на вас, но тут-то и уместно дать ему почувствовать, что он сам в состоянии принять решение. Шаг за шагом — особенно если это ребенок, например, девочка-подросток, — надо показывать ей, что она все больше может и имеет право верить в себя. А кричать на нее, унижать ее достоинство — значит, закреплять в ней недоминан-



нантность. Запугивая ребенка такого склада, мы, по существу, совершаем своего рода преступление: делаем человека несамостоятельным и малодушным. Конечно, последующая работа над собой может привести к преодолению этих черт. Но какими трудами!..

Нарисованные противоположные типы собеседников — это, конечно, крайние типы. Ваш реальный собеседник обычно располагается между этими полюсами, впрочем, ближе к одному, чем к другому. Не следует упускать из виду и то, что иные люди сознательно изображают из себя доминантного (либо недоминантного) собеседника: это их «актерская роль», избираемая с определенной целью, по ситуации, в зависимости от того, с кем они имеют дело: со слабым или с сильным...

Следовательно, выводы о том, доминантен ли данный субъект в общении или наоборот, стоит делать лишь после многократных наблюдений за человеком в различных ситуациях. Полезно сделать подобные выводы также относительно самого себя...

Мобильный собеседник. Он с легкостью переключается на об-

щение от других своих занятий. Какой-нибудь миг — и он уже целиком в контакте. Правда, в дальнейшем его внимание может столь же легко отвлечься от вас и вы видите, как на время его глаза делаются пустыми. Тем не менее по первому зову он снова с вами. Вообразим молодого человека из вашей или знакомой семьи.

Речь его быстра, даже тороплива, одно выражение лица легко сменяется другим. Высказав что-либо, он непроизвольно торопит вас с ответом, вы замечаете это по его нетерпеливому взгляду, жесту. Если ваша реплика длинна и чересчур затягивается, он не может скрыть скуки, вставляет слово или хотя бы междометие, а иногда пытается окончить фразу за вас... Стиль его высказываний неряшлив: в стенографической или магнитофонной записи они были бы не совсем вразумительными, поскольку он пропускает отдельные слова и не закругляет предложения, рассчитывая на то, что вы и так его поймете. Смысл для него важнее словесного облачения.

Сколько-нибудь продолжительная беседа на одну и ту же тему для него почти невыносима. Он отвлечется на побочные соображения или ассоциации, на звучащий кстати анекдот или житейский случай лишь бы внести разнообразие в беседу. Только после этого он готов продолжать начатое обсуждение. Если вы решаете вместе с ним некую проблему, ему приходят в голову десятки версий, которые он, впрочем, сам без сожаления отвергает, заменяя новыми.

Как с ним общаться? Сначала подстройтесь под его темп, пусть это даже на первых порах снижает содержательность беседы. Далее, постепенно замедляйте скорость и частоту собственных реплик. Так вы приведете его к большей собранности в общении. Теперь можно вернуться к началу разговора и уточнить то, что оставалось малопонятным. Если вы не проявите такой инициативы, взаимопонимание может не состояться и разговор закончится на ноте взаимного раздражения.

Совсем иное дело — ригидный собеседник. Вообразите себе степенного деда — члена семьи. Ему требуется некоторое время, чтобы включиться в беседу с вами, хотя он вполне решительный, уверенный в себе человек. Дело в том, что он основателен, и если непосредственно перед контактом думал о чем-то, то должен как бы поставить отметину, где остановился в своих размышлениях. А если выполнял какую-то трудовую операцию, то должен сперва аккурат-

но свернуть ее (например, выключить из сети электропаяльник; дописать фразу и поставить точку и т. п.). Но и после этого он не сразу погружается в стихию беседы: глядит на вас изучающе и, подобно тяжелому маховику, «раскручивается» постепенно. Зато, «раскрутившись», основателен в общении, как и во всем, что делает.

Слушает внимательно. Говорит неспешно, вдумчиво, мысль излагает подробно (вам часто кажется, что это излишние подробности, но он-то другого мнения), фразы строит как можно более понятно, стремясь, чтобы слово поточнее передавало смысл. В поисках таких слов порой становится тыгучим, топчется на месте. Найдя удачное, на его взгляд, выражение, непременно повторит его в беседе еще раз-другой... Не любит, чтобы его перебивали, и находит это несправедливым: он ведь не перебивал вас!

Если вы слишком спешите с развитием мысли, отвлекаетесь на побочные темы, выдвигаете и тут же сами отменяете приблизительные версии, он морщится: вы представляетесь ему балаболкой, несерьезным человеком (а то и невоспитанным, нахальным говоруном). Когда, по-вашему, главное уже обсуждено и совместные выводы сделаны, он продолжает вдаваться в детали, и порой в этом есть свой смысл. Одна негодная деталь, обнаруженная им, сводит на нет уже принятое совместное решение, так что приходится начинать тему сызнова...

В случае ссоры он умеет не выходить из себя довольно долго, и ваша горячность поначалу смешит его. Но если вы довели его, что называется, до белого каления — берегитесь! Тут уж вам его не переспорить, в два счета не одолеть...

Ригидными бывают и нестарые люди, даже дети. Во многих случаях ригидность можно преодолеть самовоспитанием. В нашем же примере с дедом следует учесть особый момент: его ригидность — одна из примет старости.

Так уж происходит, что скорость и переключаемость первоначальных психических процессов с возрастом уменьшаются. И стало привычным думать, что старики несправимо консервативны, что они, восхваляя прошлое, неспособны принимать новое... «Им бы только нотации читать». Но это иллюзия, и поддаваться ей просто бесчеловечно!

Исследования психологов показывают: если у пожилого человека не отнимают возможность проявить себя в общественно полезных делах; если молодые интересуются им; если окружающие не насмеются над ним за интересы и увлечения не по возрасту, то он вопреки некоторой (неизбежной) ригидности способен и понять, и принять, и развить новые идеи. Неспроста в наше время появились художники и писатели, создавшие свое первое (!), причем очень яркое произведение в возрасте после 60. Неспроста пенсионный возраст, как выясняется, не помеха ни для туризма, ни для любительского спорта, ни для заражающей весельем художественной-самодетельности. Здесь много говорилось о неправильных психологических ролях, которые навязываются иным людям в детстве. Но тогда следует сказать и о том, что, навязывая пожилому человеку роль «старика» («твое место — на печи сидеть!»), мы утрачиваем доступ к сохраненным юношеским резервам его души и поневоле способствуем развитию у него старческих черт, в том числе усилению ригидности.

Но о чем в любом случае надо помнить в общении с ригидным собеседником? Приходится считаться с ним и поставить перед собой задачу долготерпения. Торопить его, раздражаться — значит, углублять взаиморасхождения. Надо уметь ценить достоинства его психического склада. Не следует считать его тугодумом, как некоторые ошибочно полагают. Ценность такого склада отчетливо видна, например, в науке. Без мобильных людей, фонтанирующих идеями, она не двигалась бы с места. Не было бы ни паровоза, ни спутника. Но без ригидных она выродилась бы в пустые фантазии. Поезда сходили бы с рельсов, а спутники — со своих орбит...

Однако пора опять заметить, что нарисованные нами противоположные типы — это крайности; реальный человек просто ближе к одному полюсу, чем к другому, что, конечно, облегчает задачу общения.

Обратимся теперь к экстраверсии и интроверсии, довольно ярко проявляющимися в контактах.

Экстраверт весьма расположен к общению как таковому как к форме деятельности, это, можно сказать, его стихия. Если нет возможности поговорить, он по-настоящему скучает, томится. Направленность на партнерство у него почти постоянная, легко ли, тяжело

ли на душе. Легко — значит, тянет с кем-нибудь пообщаться; тяжело — значит, надо кому-нибудь излить свои горести...

В его представлении собственное «Я» и «Я» другого человека достаточно сходны. Он не считает, что кто-либо может его не понять (тут он скорее подумает: «Может, но не хочет»). Сам он также искренне уверен в своей способности понять любого. А когда поведение партнера не соответствует его умозаключениям и прогнозам, экстраверту кажется, что тот что-то «напускает на себя», «темнит», «интересничает». Ему непонятно, например, как это человек не желает общения?.. Он однозначно толкует подобную позицию партнера как враждебную или обиженную и... бросается за объяснениями: что случилось? что не так? кто обидел?

Все, что ему понятно в вас, он умеет воспринять сочувственно, поэтому он импонирует людям непосредственной теплотой, готовностью помочь. Однако его дружелюбие, пожалуй, не слишком стойко. Одни и те же лица его, по правде говоря, тяготят, ему требуется разнообразие. О человеке, с которым, казалось бы, его связывают приятельские узы, он за спиной способен иногда сказать нелестное: так, к разговору, ради красного словца...

Вообразим себе зрелую женщину из некоей семьи. Она любопытна и в первую очередь к людям: к их достоинствам и порокам, к явным и тайным сторонам их жизни. Ей доставляет удовольствие немного посплетничать. Но из этого не следует, что она откажется помочь человеку, о котором вчера говорила дурно или с насмешкой!

Полная внимания к окружающим, к их речам и одежде, поступкам и помыслам, она подсознательно и сознательно жаждет такого же внимания к себе. Чтобы привлечь внимание, она подчас становится эксцентричной в высказываниях, подхватывает новинки моды, готова даже на неразумную выходку, лишь бы заставить других говорить о себе. Впрочем, это не значит, что она по-настоящему противопоставляет себя окружению. В конечном счете, имеет место обратное: она, в сущности, стремится быть «как все», «не хуже других», и только этим объясняется ее эксцентричность.

При контакте с экстравертом, скажем, с женщиной из нашего примера, желательно не разрушать столь естественную для нее атмосферу взаимной симпатии. Ее «перехлесты» (жажда внимания,

излишнее любопытство, некоторую поверхностность) лучше всего умеривать беззлобной иронией. Она высокочувствительна к ироническому тону, поскольку боится выглядеть смешной. Кроме того, она в порядке непроизвольного подражания сама перехватывает сходный тон и хотя бы за счет этого становится несколько иной в беседе: стремится лучше контролировать себя, делает свои высказывания строже, глубже по мысли и сдержанней по форме.

В совершенно иной человеческий мир мы попадаем, имея дело с интровертом. Для него непросто сам переход от внутреннего диалога, то есть от скрытой работы сознания, к реальному диалогу, к внешней коммуникации. Ведущая его особенность — несклонность к внешней коммуникации. Это подкреплено опытом его жизни, опытом, который гласит: «Им все равно меня не понять». И правда, «им» не легко его понять. Слушатель то и дело вынужден вникать в причудливый и сложный ассоциативный мир интроверта и, недоумевая, пожимать плечами. Интроверт видит это и пытается помочь делу усиленным самоконтролем. Он так усердствует в этом, страдая от своей коммуникативной несостоятельности, что усиленный самоконтроль вообще лишает его какой-либо свободы самовыражения.

И образуется порочный круг. Невозможно высказать то, что действительно думаешь, так как «не поймут». А при усиленном контроле высказывания получается так, что вроде бы и высказывать нечего либо высказываешься «не о том»... «Мысль изреченная есть ложь» — так определил этот феномен гениальный поэт Ф. И. Тютчев (он был интроверт по складу души...).

Интроверту не остается ничего другого, как оставаться «в себе». При творческой одаренности это сулит удивительные находки: нетривиальную поэтическую речь, «безумные» (опережающие время) научные идеи, новации в живописи, музыке, пантомиме... Если творческой одаренности нет, человек все равно необычен и поэтому многим — особенно экстравертам — кажется, что он со странностями... Представим себе мужа-интроверта.

«Не странно ли?» — он тяготеет к контактам и предпочитает им свои книги, инструменты, коллекции, философские либо иные «не житейские» занятия. Он не делится радостями и горестями с домашними, а переживает их внутри себя. Для доверительного общения он выбирает всего двух-трех собеседников (обычно похожих на него).

самого), если только ему повезет найти их в своем окружении. Он молчун, а если высказывается, то слишком «темно» или вразрез с общим мнением. Для него проблема обратиться с элементарным вопросом к прохожему. Легче изучить план города, чем спросить дорогу... Поверхностный обмен знаками симпатии его попросту раздражает, и ему невыносимы «щебечущие кумушки» обоего пола.

Зато если он верит вам, привязан к вам, это надолго. Долго, впрочем, он будет и сторониться тех, кто обидел или высмеял его. Дело здесь не в ригидности, ее может и не быть, а в уязвимости интроверта.

Объясняясь с интровертом, лучше избегать панибратства и сугубо личной тематики. Держитесь намеренно суховато, обсуждайте вопросы строго по делу, старайтесь побольше молчать и будьте готовы к затяжным паузам в беседе. Идеальная ситуация с интровертом — разговор с глазу на глаз: здесь он может потеплеть и раскрыться; присутствие посторонних давит на него, а подчас и лишает дара речи. Например, школьник-интроверт, вызванный к доске, плохо отвечает на глазах у класса, хотя может отлично знать урок. Он страдает, делаясь предметом всеобщего обсуждения на собрании. Такого ученика не следует силой привлекать на вечера и в походы, заставлять ходить в гости или принимать гостей. Во всякую деятельность, сопряженную с активным общением, его надо втягивать постепенно и деликатно, формируя в нем шаг за шагом вкус к такой деятельности. И он будет признателен вам за проявленное понимание.

За пониманием специфики личности собеседника во всех случаях должно следовать уважение к этой личности и признание ее достоинств и своеобразия. Только в таком случае мы получаем шанс наладить с человеком разумный и взаимоприемлемый контакт. Это требует от домашнего психотерапевта сдержанности, терпения и искреннего желания стать на место другого.

Конечно, встретить законченного интроверта можно не чаще, чем крайнего экстраверта. Реальный человек находится между этими полюсами: ближе к одному, чем к другому. Есть, впрочем, множество людей, периодически отклоняющихся от условной средней точки то в сторону экстраверсии, то в сторону интроверсии. Отклонение может быть ситуационным (когда хорошо, тянет в эк-

траверсию, когда плохо — наоборот), а бывает и сезонным (например, осенью субъект интровертируется, а к концу весны — наоборот).

Вопрос «кто лучше» неуместен. Без экстравертов общественная жизнь и взаимосвязь людей не могли бы сложиться и наладиться. Но без интровертов мы не узнали бы цену интенсивной внутренней жизни и всепоглощающего творчества.

...Итак, теперь психотерапевт в своем доме имеет необходимые знания о том, с каким материалом ему предстоит работать и какой деликатности требует эта работа. Наступает, наконец, время обсудить, как именно она делается.

ГЛАВА ЧЕТВЕРТАЯ. ДУХ БЕСЕДЫ, ДУХ ИГРЫ

Необходима осторожность

Есть немало людей, не подозревающих, что они по складу психотерапевты. Это те, которым любят исповедоваться их друзья и близкие. Когда возникает потребность поговорить о себе, особенно о своих невзгодах, люди почему-то выбирают в слушатели именно этого человека. Впрочем, тут нет ничего загадочного: он умеет быть чутким слушателем. Он не перебьет вашу речь словами: «Это что, вот у меня...» Или советом: «Возьми себя в руки». И не отмахнется от вас репликой: «Подумаешь, чего в жизни не бывает». Точнее, он может сказать подобное, если чувствует, что вы в этом нуждаетесь, но, прежде чем так сказать, он даст вам выговориться, хотя бы ваш монолог длился час или больше.

В действительности, несмотря на то что говорящий — вы, а слушающий — он, происходящее есть все-таки диалог, а не монолог. Интонация ваших высказываний, выражение вашего лица то и дело содержат вопрос: «Понимаешь ли ты меня?» и просьбу: «Понимай меня, сопереживай мне». А его лицо, его кивок или восклицание тут же гласят: «Понимаю, все чувствую». Время от времени каждый из нас до такой степени нуждается в диалоге этого рода, что мы исповедуемся даже лицу, которое не внушает полного доверия (в том смысле, что содержание разговора останется между на-

ки). Если же мы вдобавок уверены — человек не станет передавать другим то, что ему было рассказано, тогда наш собеседник — подлинный психотерапевт, какова бы ни была его профессия. Поэтому каждый, кто имеет искреннего друга, имеет заодно собственного психотерапевта, да и сам нередко выполняет эту миссию в отношении своего друга.

Как это ни парадоксально (на первый взгляд), внутри семья быть исповедником гораздо труднее, чем во внесемейном кругу. Особенно внутри «трудной» семьи, где тлеет длительный, хотя и скрытый конфликт между двумя или несколькими личностями. Дело тут в следующем: сочувственно выслушивая одного, вы даете ему повод считать, что стали на его сторону. Теперь, если он обнаружит, что вы столь же сочувственно выслушиваете другого, он может считать это предательством. Так, исходя из лучших побуждений, вы поддерживаете раздор в семье. Следовательно, от человека, решившего сделаться домашним психотерапевтом, требуется дополнительное мастерство общения, чтобы избегать осложнений.

Предположим, мать хочет излить в беседе с вами свое раздражение по поводу вашей младшей сестры. Конечно, ей необходимо кому-нибудь это высказать. Но пусть лучше она выговорится на эту тему с подругой. Ваша же психотерапевтическая задача поощрить ее к монологу, но при этом тактично контролировать его тему. Мать должна чувствовать ваш интерес к ней как к личности, к ее мыслям и переживаниям, но должна немедленно ощутить ваше сопротивление, едва она переходит к критике своей дочери. Если вы хороший собеседник, она пожертвует этой темой ради возникшего теплого разговора с вами. Есть на крайний случай мягкая, чуть укоризненная фраза: «Мама, разве нам не о чем больше поговорить?».

Надо помочь матери разговаривать о себе — мало ли о чем! Она охотно (если вы хороший слушатель) пустится в воспоминания о днях своей юности, расскажет о друзьях и недругах, с которыми пришлось столкнуться в жизни, поделится впечатлениями от недавнего телефильма, пожалуется на нездоровье и тут же улыбнется, вдруг припомнив, каким увальнем вы были в детстве... О чем бы ни шла речь, огорчения, которые у нее накопились в связи с вашей младшей сестрой, все равно будут подчас выходить наружу и тут же прятаться, натываясь на ваше сопротивление. Наружу, кстати,

выйдут и дидактические порывы: ведь как начала мать столько-то лет назад учить вас уму-разуму, так и не может остановиться (да и не сможет никогда: это у нее от тревоги за ваше настоящее и будущее). От вас требуется при таких поворотах разговора не «проваливаться» эмоционально в собственное отрочество, когда поучения раздражали и возмущали, а оставаться взрослым и вполне понимающим материнскую тревогу, хотя бы вы были решительно несогласны ни с одним из выслушиваемых поучений... Если вы сумеете провести подобный разговор, то сам он — такое благо для матери, что она непременно взглянет и на свою дочь несколько иными, подбревшими глазами, так что обстановка в семье может смягчиться. Вот это и есть психотерапевтическая акция!

Подобный разговор можно провести, например, на кухне, когда никого нет дома. Но существуют и другие варианты, которые нам к сожалению, не приходят в голову. Разве нельзя пообщаться с матерью (отцом, теткой, сестрой и т. д.) вне дома? Например, условиться о встрече в кафе, в парке, у входа в музей, в кинотеатр? Либо отправиться вместе в лес, на пляж? Пригласив близкого человека празднично провести вдвоем пару часов, вы уже этим сняли бы часть накопившегося в его душе напряжения... Не исключено, правда, что, узнав о подобном свидании, кто-то из членов семьи почувствует себя уязвленным, а вас объявит хитрецом, подлипалой и т. п. Хуже того. Сам приглашаемый (допустим, в кафе) может насторожиться и заподозрить, что вам от него чего-то надо; вот до какой степени мы не привыкли к раскованному межличностному общению в семье! Обидную подозрительность и несправедливые нарекания близких вам, если вы действительно психотерапевт, придется перетерпеть. В конце концов, время покажет семье ваше бескорыстие. Но, с другой стороны, следует подумать о создании некоего нового контекста отношений у вас дома, контекста, внутри которого ваши отдельные психогигиенические усилия воспринимались бы более правильно. Разумные меры для формирования мягкого климата в семье должны быть проведены в разумной последовательности. Поговорим об этом подробнее.

Праздники и будни

В первую очередь необходимо составить (для себя) календарь дней рождения и профессиональных праздников каждого из взрослых членов семьи. Заметим: если день рождения, например, дедушки (бывшего железнодорожника) в большинстве семей не забывают отметить, то в День железнодорожника далеко не все считают нужным вспомнить о деду. А между тем человеку — старому ли, молодому — очень важно, чтобы о нем время от времени было сказано доброе слово. Радует нас и подарок (не обязательно дорогому), если его преподнести в должной обстановке. Пусть это наша слабость, с нею надо считаться.

Но мало знать и помнить дни поздравлений. В подобный день надо сделать все, чтобы именинник, например дед, имел возможность поговорить в семье на какие-то очень близкие ему темы. И здесь от вас требуется известное психотерапевтическое мастерство: умение навести человека на душевный разговор и побудить всех слушающих к заинтересованному слушанию. Первое легче: достаточно, скажем, задать пожилому железнодорожнику несколько «наивных» вопросов об уходящей в прошлое паровозной тяге, как он почувствует желание вспомнить вчерашний день и сопоставить его с сегодняшним. Второе труднее, ибо не все понимают, как обидно деду, когда во время его рассказа кто-то отвлекается или хихикает. Необходимо найти слова укоризны таким слушателям. Но главное, самому проявить искреннюю заинтересованность, тогда остальные хотя бы из любопытства тоже наострят слух...

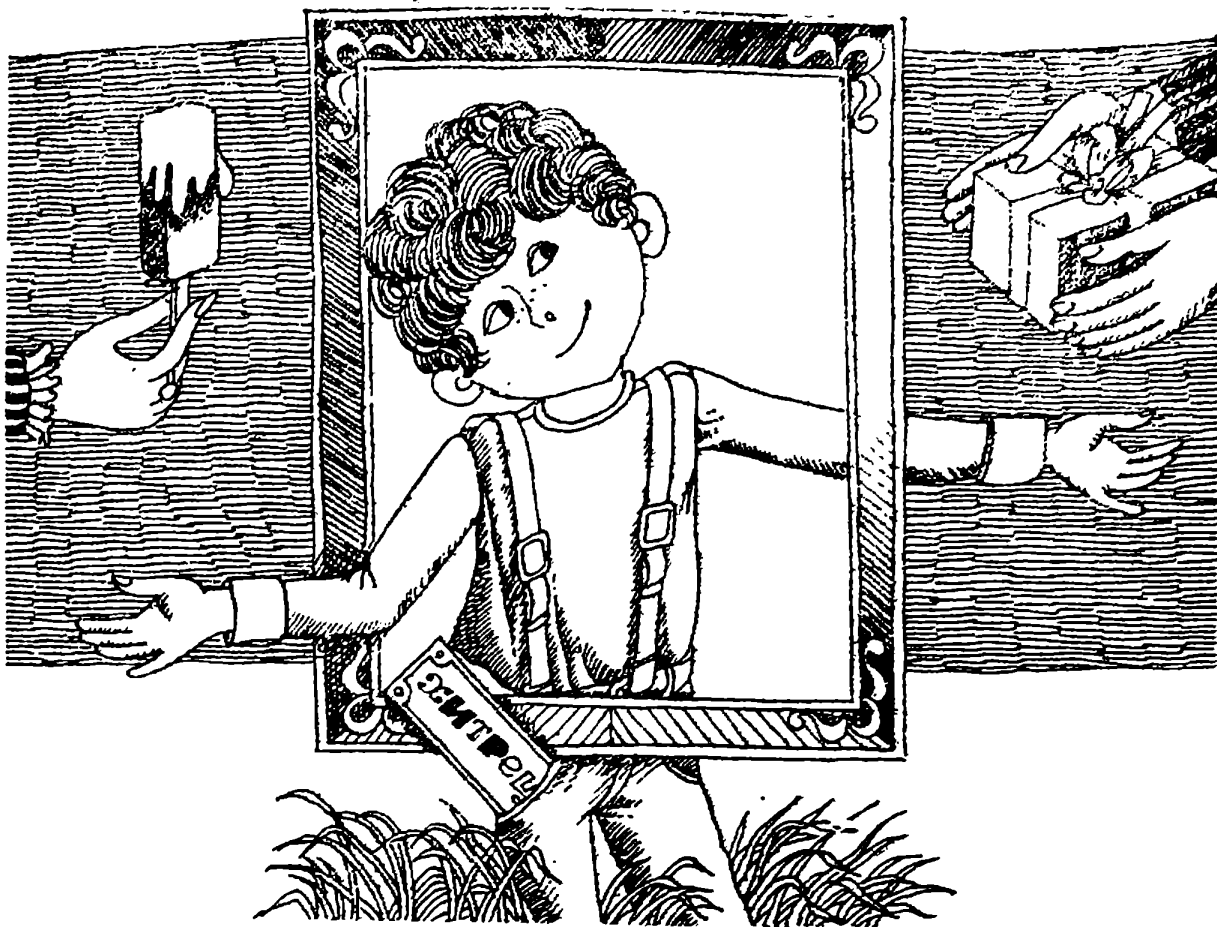
В «мамин день», если маме нравится пение, надо дать ей возможность попеть. В «день мужа», если муж любитель рыбной ловли, он должен захотеть поделиться с родными одной из своих рыбацких историй. В «день сына» надо дать ему рассказать что-либо о своей компании или о своей школе. Вы как психотерапевт исподволь, неназойливо должны способствовать этому. Однако будьте готовы и к отрицательному исходу своих усилий! Например, едва сын-старшеклассник становится искренним в рассказе о чем-то своем, как на него обрушиваются нравоучения, насмешки или упреки со стороны взрослых, так что ему остается обиженно замкнуться в себе. Подоб-

ный исход должен стать поводом для дальнейших психотерапевтических усилий.

Задержимся на ситуации со старшеклассником как на выразительной модели конфликтов этого рода. В чем суть конфликта? В том, что взрослые не желают понять и принять вкусы и воззрения младшего поколения. Кто же здесь неправ? Надо ответить со всей прямотой: взрослые. И вот почему. Считать собственные вкусы и воззрения лучше — конечно, неотъемлемое право взрослых. Их ошибка в другом. Попрекая младших, они вкладывают в свои слова безмолвное, но жесткое требование: «будь как мы». Неразумность такого требования очевидна. Подростки и юноши стремятся походить в первую очередь на своих сверстников, а не на родителей или бабушек с дедушками. Родители не должны противопоставлять, например, музыкальную культуру своего поколения музыкальной культуре нового. Их нравственный долг — оценить положительные стороны новых веяний и привить детям сознание связи и преемственности старого и нового. Только при такой позиции они могут рассчитывать на внимание и интерес молодежи к их духовному наследию; всякая же иная позиция лишь поощряет у юношества нездоровое и гротескное оппозиционерство.

Теперь обратимся к ситуации противоположной: дед рассказывает, предположим, о своей молодости, пытается поучать, а внуки в это время хихикают или насмешничают. Их легкомыслие и невоспитанность очевидны. Еще хуже, если младшие проявляют бездушие по отношению к деду в порядке «оппозиции». Это значит, что в его рассказе они не улавливают подлинно пережитого, волнующего или даже потрясающего: во всем им слышится лишь поучение да ущемление их собственных интересов. В данном конфликте приходится признать неправыми обе стороны, а не только одну, то есть младших. Их виноват по меньшей мере незрелость. Что касается старших, то им следовало бы задуматься о негибкости и догматизме своих воспитательных приемов.

Когда чей-то искренний рассказ в семье имеет отрицательный исход описанного рода, это для психотерапевта в своем доме становится сигналом: нужны новые усилия. Суть их в том, что вы не даете беседе потаснуть на обиженной или раздраженной ноте, а решительно становитесь на сторону обиженного. Например, защищаете



старшеклассника и просите его привести доводы в пользу излюбленной им музыки. Пусть эти доводы не убедят старших, хорошо, что они хотя бы прозвучали, а парень, излагая их, имел возможность отстаивать свою позицию.

Как видим, здесь переворачивается известная пословица. Хорошая ссора бывает лучше худого мира, если эта ссора предвидится психотерапевтом и если он знает, как с нею быть дальше. А дальше из нее необходимо сделать повод для проведения особых оздоравливающих игр в семье... Но сначала несколько слов о домашних играх.

Перенесись мы в культурную семью недалекого прошлого, мы обнаружили бы, что не с одними детьми, но и с подростками, юношами и даже в своем взрослом кругу старшие любят играть во множество домашних игр. Это не только лото и салки, городки, лапта. Это и театр теней. И маскарад с самостоятельно изготовленными масками, костюмами. И «живые картины»: участники игры воспроизводят, например, сюжет общеизвестного многофигурного полотна кисти знаменитого художника. И разыгрывание в лицах отрывков из

пьес или книг. И шумовой оркестр. И хоровое пение. И самодеятельная пантомима на заданную тему. И домашняя опера, когда члены семьи, обращаясь друг к другу с бытовыми вопросами, пропевают их наподобие оперных реплик. И комический домашний балет — вообразим себе тучную бабушку в танце маленьких лебедей или ее подростка-внука в роли разбойника-янычара...

Много добрых слов надо сказать о телевидении, и все же... Если бы не сложившаяся у нас привычка отдыхать, уставившись на экран, мы охотнее развлекались бы домашними играми, припомнили бы их ностальгический вкус... В игре человек видит другого не таким (или не совсем таким), каким привык видеть его изо дня в день; новые и весьма разнообразные лица проступают на беспрельдно знакомом (подчас даже приевшемся) лице; вспыхивают и раскрываются новые чувства людей друг к другу. Оживляются и перестраиваются межличностные отношения, а это в любом случае неплохо, так как и самые теплые отношения остывают от единообразия...

Мы возвращаемся к проблеме контекста отдельных психотерапевтических шагов. Становится ясным: чтобы ваша индивидуальная беседа с кем-либо из членов семьи правильно воспринималась им самим и всеми остальными, в доме должна сперва сложиться традиция собеседования — общего или ведущегося между любыми двумя лицами без свидетелей. Точно так же, чтобы перейти к психотерапевтическим играм в семье, сначала надо возродить вкус к игре как таковой, к игре как к специфической атмосфере общения. И здесь следует начать не мешкая: для этого существуют как минимум несколько чудесных домашних праздников — Новый год, День восьмого марта и дни рождения членов семьи. Достаточно проявить лишь чуть-чуть изобретательности.

Например, на новогоднем домашнем маскараде взрослые могут пожелать стать детьми, а детям на время предоставить роль папы, мамы, бабушки и т. д. В День восьмого марта во многих семьях представители мужского пола надевают фартуки и становятся у плиты; но ведь можно было бы пойти и дальше, например, обходиться с мамой и другими представительницами женского пола как с «королевой и ее фрейлинами» (сколько неподдельного веселья вызвали бы церемониальные поклоны, запрещение сидеть «при королеве», обращение «ваше величество» и т. п.). В день рождения дочери-

школьницы остальные члены семьи могли бы в шутку изображать за столом преподавателей, соседей, знакомых, и каждый из этих персонажей, получив слово, сказал бы об имениннице нечто лестное, хотя и нечто ехидное... Стоит оттолкнуться от только что предложенного, и вы поймаете себя на все новых и новых идеях. Нетрудно, конечно, набросать своего рода опись всевозможных домашних развлечений такого типа, но, по нашему убеждению, делать это не следует. Психотерапевт у себя дома должен обладать способностью к игровой импровизации и поощрять такую способность у других членов семьи. Если все расписывать заранее, будет погублено главное: творческое самовыявление личностей.

Именно в семье, которая умест и любит играть, «добрая ссора» становится скорее благом. Она четко обозначивает разногласия и дает конкретные идеи для последующего смягчения этих разногласий в беседах и специальных играх.

Игра — дело нешуточное

Приведем для примера несколько хорошо отработанных в семейной психотерапии игровых приемов для смягчения домашнего климата. (Более полно мы предполагаем раскрыть эту тему в нашей следующей брошюре.)

Игра «Анонимный список претензий». К условленному вечеру каждому члену семьи предлагается бросить в почтовый ящик квартиры конверт с надписью: «До такого-то числа не вскрывать!» В конверте должен быть листок с претензиями данного лица ко всем остальным членам семьи. Подписываться под этим текстом не надо, разрешается изменить почерк, воспользоваться чужой рукой, вырезанными буквами или пишущей машинкой. В заранее назначенный час все конверты при общем сборе вскрываются самым младшим в семье, а затем претензии дважды зачитываются вслух самым старшим. Разрешено высказывать догадки о том, кому принадлежит тот или иной текст, но запрещается упрекать предполагаемого автора претензий. Далее, каждый из членов семьи высказывает свое отношение к тем претензиям, которые адресованы ему лично. Он не обязан критиковать себя, но зато обязан обосновать перед всеми, почему он намерен (или не намерен) изменить свою позицию. Говорить

он вправе только о себе, осыпание упреками конкретных других запрещено условиями игры. Упреки эти возможны лишь в такой форме: «Некоторые думают, будто...» или «Кое-кто надеется, что...» и т. п.

Надо иметь в виду, что человеческая натура диалектична. Нередко мы меняем свое поведение именно после декларации: «Пусть никто не рассчитывает, что я изменю свое поведение». Такие декларации служат для самоутверждения субъекта, однако, утвердив себя словесно, он может частично довольствоваться этим и проявить больше гибкости в поисках компромиссов с окружением.

Игра «Волшебные слова». По жребию кто-то из членов семьи оказывается «узником», остальные окружают его кольцом, крепко взявшись за руки. Игра начинается с попыток «узника» прорвать кольцо силой — этому надо всячески препятствовать. Теперь он должен, обращаясь к кому-то одному, найти волшебные слова, чтобы тот пропустил его. Имеется в виду такое обращение, которое было бы приятно данному лицу и побудило бы его уступить «узнику». Если он не уступает, приходится обратиться к другому.

Игровой характер ситуации смягчает чувство унижения, которое может возникнуть у «узника». В роли последнего обязан побывать каждый из играющих. Игра делает явными скрытые конфликты и обучает искать компромиссные пути для их разрешения.

Игра типа «Завтрак в понедельник». Имеется в виду инсценировка членами семьи типичного эпизода напряженной домашней обстановки. «Завтрак в понедельник» с его спешкой, с неполной включенностью людей в трудовой ритм и проистекающей отсюда раздражительностью каждого — это лишь возможный пример такого эпизода. Другими подобными эпизодами могут быть: «Совместные сборы в театр», «Воскресная поездка в гости к бабушке», «Генеральная уборка» и т. д. Решающая особенность инсценировки в следующем: каждый участник игры исполняет в данном эпизоде не себя, а кого-нибудь другого из членов семьи: сын — отца, дед — внука, дочь — маму или бабушку и т. п. Видя себя в этом своеобразном искажающем зеркале, участник игры испытывают смешанные чувства: возмущение и веселье одновременно.

Важно, чтобы роли в ходе игры менялись. Если, скажем, отец

изображал сына, то далее сын должен получить возможность изображать отца.

Игра «Угадайте, кто это». Каждый, готовясь к ней, составляет список черт кого-нибудь из членов семьи; в списке должно быть не менее 10 черт. Имя того, кому эти черты приписываются, конечно, называть не следует, не надо также упоминать возраст и пол. Допустимы сказочные аранжировки текста, например: «Если бы этот человек имел волшебную палочку, он бы...» Слушатели по психологическому портрету должны угадать, о ком идет речь. Если все быстро и легко угадывают это, то есть набор черт удачно характеризует человека, то составитель портрета заслуживает премии (например, конфеты, лишнего кусочка торта и т. п.).

Игры этого типа следует заранее готовить таким образом, чтобы они завершались семейным ужином, на котором непременно будет любимое всеми блюдо, торт и т. п. Этот примиряющий и спланивающий финал игровых межличностных взаимодействий служит для всех знаком: «Как бы мы ни расходились в частностях, мы — семья, мы любим и ценим друг друга».

**Детям — детское,
взрослым — взрослое**

Закрепление в семье игровой атмосферы желательно не только само по себе, но прежде всего в интересах правильного воспитания детей. Нередко с помощью игры можно осуществить воспитательные меры, с трудом реализуемые другими способами.

Рассмотрим, к примеру, случай, когда ребенок расхлябан и лишен чувства ответственности. Всем родителям известно, сколь малоэффективны в этом случае замечания, одергивания и правоучения. Есть смысл испробовать иные способы воздействия на личность ребенка. Можно, скажем, затеять в какое-то из воскресений игру «Капитан и его помощник». Квартира объявляется кораблем, папа (или мама) — капитаном корабля, а ребенок — старшим помощником капитана. Все домашние дела делаются по командам капитана, а эти команды передает экипажу помощник. Он же следит за выполнением команд и докладывает капитану о ходе работ на корабле... Через неделю или две игра повторяется, но теперь ребенок должен

стать юнгой, то есть исполнителем приказов, а не начальником над остальными. Еще через какое-то время ребенку в этой игре поручается роль самого капитана... Если взрослым хватает юмора и изобретательности, чтобы насытить игру увлекательными эпизодами, можно не сомневаться: ребенку это понравится. Заодно в нем исподволь формируются навыки сознательной дисциплины.

Обратимся к другому примеру: ребенок чрезмерно подвижен и шумлив, никакие наказания на него не действуют. Хуже того, обижаясь на раздраженные реакции взрослых, он, кажется, начинает шалить назло всем. Здесь уместна (и хорошо зарекомендовала себя на практике) игра «Поезд». Члены семьи становятся друг за другом как «вагоны», ребенок выступает «паровозиком»: он то «тащит поезд», находясь впереди него, то толкает его сзади... Конечно, в пятиминутной игре, даже если она повторяется несколько раз в неделю, неумная энергия ребенка не будет в достаточной мере вычерпана. Однако таким способом блокируется психологический механизм шалостей назло старшим. Мы и не догадываемся, до такой степени двигательная разрядка совместно со старшими доставляет удовлетворение ребенку и способствует его сближению с нами. Если члены семьи — люди, что называется, легкие, открытые шутке, фантазии, то им совсем нетрудно игровым способом разоружить ребенка в его жажде шалостей. Для этого шалостям надо придать характер совместных действий. Например, на какой-то вечер объявляется, что всем разрешено сидеть под стульями, либо просто на полу, либо на столах. Зато в другой раз проводится «Вечер вежливости»: все без исключения должны обращаться друг к другу на «вы», ходить и есть без шума, сопровождать любую реплику словами типа «пожалуйста», «извините» и т. п.

Здесь пора особо подчеркнуть следующее. Игра как мера воспитания да и как способ смягчения внутрисемейного климата — большое благо. Но и в этом нужна разумная мера. Когда ребенок жаждет игры, ему следует в этом временами отказывать. Так игра превращается в форму вознаграждения ребенка, а лишение этого маленького праздника — в форму наказания. Например, за определенные провинности ребенка лишают удовольствия быть «паровозиком» либо играют в «капитана корабля», демонстративно обходясь без

обычного маленького участника этой игры. Вообще, следует закрепить в сознании ребенка, что игра уместна лишь в том случае, когда в доме все в порядке, каждый отлично исполняет свои обязанности, никто никого не обижает...

Маша поела, а посуду за собой не только не вымыла, но и со стола не убрала — это непорядок, какие тут могут быть игры! Вот сначала все сделают то, что обязаны, — папа допишет свой доклад, Митя приготовит уроки, мама заштопает Машины чулки, а Маша вымоет свою тарелку, — тогда и поиграем! «Делу время, потехе час» — без постоянной опоры на эту народную мудрость все рекомендации психологов относительно внутрисемейных игр оказываются дискредитированными. Чтобы этого не случилось, взрослые должны все же оставаться взрослыми, то есть ответственными и наблюдательными людьми.

Взрослые неизбежно составляют свой закрытый совет, на котором регулярно обсуждаются особенности поведения детей и планируются желательные общесемейные игры. При таких обсуждениях почти всегда возникают разногласия: кто-то требует более жестких санкций по отношению к младшим, а кто-то настаивает на том, чтобы воздействовать на них добротой и лаской. Лицо, взявшее на себя миссию психотерапевта в своем доме, должно при этом добиваться вдумчивого и дифференцированного подхода к детям.

Приведенные в данной главе образцы общесемейных игр — это еще не все. Бывают необходимыми дополнительные психотерапевтические меры, и они тоже отчасти носят характер игр — игр для взрослых. Упомянем в этой связи две типичные ситуации межличностных трений: напряженные отношения между тещей и зятем (либо свекровью и невесткой) и конфликт между мужем и женой. Первая задача психотерапевта в обоих случаях — обеспечить хотя бы эпизодические неформальные контакты между конфликтующими. Контакты формальные (приветствие на приветствие, вопрос — ответ, просьба — подчинение либо возражение) между ними, конечно, имеются, коль скоро люди живут под одной крышей, однако напряженности взаимоотношений эти контакты ничуть не уменьшают. Эпизод неформального общения между конфликтующими нетрудно организовать, если вы вовлекли обоих в любую из рассмотренных выше домашних игр. Далее по горячему следу желательно побудить

обоих выслушать друг друга. Если только они в принципе согласны на игровую форму взаимодействия, можно начать со следующего.

Предложите тому и другому составить список обидных воспоминаний о недостойном или оскорбительном поведении противника. Пусть, не говоря ни слова, обменяются этими списками. Допустим, сразу же после знакомства с таким документом кто-то из конфликтующих желает объясниться — удержите его, попросите подождать, подумать дня три. Выдержав этот срок, сыграйте с ними (без свидетелей) в игру, которая называется «Музей обидных воспоминаний». Обоим следует по памяти или по собственному списку огласить велух претензии друг к другу. Теперь они должны в первую очередь обсудить: нельзя ли достичь взаимоуничтожения отдельных обвинительных пунктов? Имеется ли у каждого хотя бы по одному пункту, о котором можно сказать: «С этого момента я соглашаюсь считать, что этого не было»? Убедившись, что такое согласие возможно, конфликтующим надо двинуться дальше и обменяться некоторыми «обвинительными пунктами», исходя из принципа: «Если ты готов забыть мне то-то, я забуду тебе то-то». Далее у обоих остаются пункты, по которым согласие не достигнуто... Не пожелает ли один извиниться перед другим хотя бы за что-нибудь, оставшееся в списке? Предположим, нет, никто не желает. Ну что ж, на этом игра закончена. Ее внешняя результативность может показаться мизерной. Однако оба конфликтующих все-таки поглядели на конфликт глазами противника и имели случай проявить добрую волю. Сам этот состоявшийся факт — акция психотерапевтическая, и нас не должно удивлять, если в течение нескольких дней или недель отношения между двоими заметно потеплеют.

Другая игра этого типа предусматривает обратное: конфликтующих просят набросать перечень положительных черт «противника» (их должно быть не менее пяти), а затем обменяться этими перечнями. Иногда никаких дополнительных действий в дальнейшем не требуется. Достаточно того, что, например, свекровь убедилась: невестка ее ценит; невестка же — успокоилась: свекровь хорошо понимает ее достоинства.

В более трудных случаях может оказаться уместной игра «управляемый взрыв». В присутствии третьего лица (то есть домашнего психотерапевта) конфликтующие должны осыпать друг друга

упреками. Но в отличие от обычной ссоры, они следуют игровому условию: прежде чем произнести свою реплику, в точности повторить слова, только что сказанные партнером ссоры. Это условие оказывается не так-то легко выполнимым: в запальчивости люди слышат только себя, а слова «противника» воспринимают искаженно, вкладывают в них подчас несуществующий смысл. Чтобы открыть ссорящимся глаза на это обстоятельство, можно воспользоваться магнитофоном. Оказавшись вынужденным глубже вникнуть в душевное состояние партнера, человек как правило «сдвигается» в сторону большей самокритичности.

Если «управляемый взрыв» вполне удастся, но накопившиеся отрицательные эмоции партнеров в отношении друг друга все еще остаются сильными, можно рискнуть и на «неуправляемый» игровой «взрыв». Суть этой игры в том, что ссорящиеся в присутствии домашнего психотерапевта принимают одновременно кричать друг на друга; это длится не более трех минут. Опасность такой конфронтации скорее кажущаяся: практика психологов показывает, что люди в эти мгновения практически не слышат друг друга. Если же нечто оскорбительное будет все-таки одним из них услышано, то ведь игра есть игра: люди заранее условились бросать в лицо друг другу яростные обвинения, пусть даже чудовищно несправедливые... Обычно этот обоюдный крик, давая эмоциональную разрядку, кончается обоюдным же смехом.

Взрослым людям следует понимать три вещи: во-первых, нет никого без недостатков; во-вторых, даже человек очень плохой способен хотя бы частично измениться к лучшему; в-третьих, у людей, живущих одной семьей, нет выбора: либо «разбежаться», либо так или иначе приноровиться к недостаткам друг друга. Эти, казалось бы, избитые истины необходимо почаще повторять в доме. Даже непримиримые в своих взглядах люди обязаны искать компромиссы во имя того, чтобы дети, растущие в семье, чувствовали себя именно в семье, а не некоем филиале ада... Желательно, чтобы достигнутые компромиссы закреплялись с помощью трогательных и запоминающихся домашних церемоний. Такова, к примеру, церемония «удочерения» свекровью невестки или «усыновления» тещей зятя. Торжественность такого акта должна сочетаться с известной долей иронии, шуток, игры. Тем не менее отныне утверждается название

свекрови или тещи «мамой», взаимное обращение на «ты» и т. п. Очень хорошо, если «породнившиеся» обмениваются на глазах у всех недорогими, но привлекательными подарками.

Полезно, чтобы взрослые время от времени проводили в своем кругу занятие «Правильный тон». Один из них произносит реплику типа: «Что-то я устал сегодня» или «Меня все в доме раздражает». Каждый должен произнести что-нибудь в ответ, причем психотерапевтически правильный тон заключается в том, чтобы в ответе не было: а) осуждающей оценки — «сам виноват» и т. п.; б) демонстрации своей непричастности — «а я тут при чем?» и т. п.; в) поверхностно-формального призыва — «возьми себя в руки», «поменьше об этом думай» и т. п. Зато в ответе должна прозвучать готовность сочувствия данному человеку, даже если его прежние поступки или слова как правило не вызывали одобрения отвечающего.

Однажды достигнутый дух мира и согласия в семье необходимо постоянно поддерживать. Следить за этим — долг домашнего психотерапевта. Ему надо хорошо продумать разнообразный репертуар домашних вечеров, чтобы сплочающие семью мероприятия не приедались. Здесь должны быть и самоварные вечера с чтением вслух, пением, общим обсуждением просмотренного телефильма. И вечера-конкурсы на самую смешную или самую страшную историю. И вечера сражений «навывлет» в шашки, шахматы, «эрудит» и т. п. И «день танцев», и «день гостей», и «день бабушек и дедушек». И конечно, дни спортивных нагрузок (лыжи, плавание и т. п.), дни общих походов либо культпоходов, встреч с природой, с искусством.

Пусть программа будет богатой, но крайне важно и не переборщить. Семья должна соскучиться по забавному и приятному совместному времяпровождению, а не отрабатывать программу полупринудительным образом. В тонком ощущении этой меры, пожалуй, все мастерство психотерапевта.

Ну и, естественно, в столь деликатном деле необходим особый такт. Едва ли допустимо бездумно резвиться, когда кто-то из домашних всерьез нездоров либо глубоко удручен своими неприятностями. Самая интересная домашняя игра неуместна, если поднятый шум мешает уснуть бабушке, которая и без того спит плохо. Весьма нежелательно устраивать семейные игры и сборища на показ, пригла-

шая гостей и как бы хвастаясь перед ними: вот, мол, какая мы дружная и веселая семья... При таком повороте дела на первый план, хотим мы этого или нет, выйдет лицемерие. А лицемерие-то как раз первый враг психотерапевта!

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Итак, уважаемый читатель, берете ли вы на себя после всего сказанного миссию домашнего психотерапевта? Отдаете ли себе отчет в том, как она трудна?... Дело обстоит еще сложнее, потому что ваша задача — не только вовремя «лидировать» и «солинировать» при проведении домашних психотерапевтических мероприятий, но и вовремя уходить в тень, дабы эти мероприятия всегда мог возглавить кто-то другой из членов семьи. Если вам втайне хочется самоутверждения в семье за счет выполнения в ней функций психотерапевта, лучше сразу отказаться от этого замысла. Если ваша фантазия рисует вам умильные сцены — обращенные на вас благодарные взоры, просветленные слезы и пылкие похвалы облагодетельствованных домочадцев, — лучше и не начинать... Единственное, чего вы вправе хотеть для себя, это добро и польза для других, коль скоро вы их любите. В тот момент когда из ваших уст рвется упрек домашним: «Я проявляю столько старания ради вас, а вы...» в тот самый момент вы перестаете быть психотерапевтом.

Чувство удовлетворения собой должно возникать у вас именно тогда, когда вы видите: тринадцатилетний Петя, либо семидесятилетний дед, либо вечно озабоченный делами глава семьи вдруг сами становятся инициаторами игры или беседы, как бы перехватывая у вас сложившееся в этой сфере лидерство. Даже при подозрении, что этот перехват — очередная попытка человека утвердить себя в глазах близких, не препятствуйте инициативе. Ведь такой способ самоутверждения куда человечнее, чем крик, угрозы, хлопанье дверьми или тягучие нравоучения...

Желая домашним добра, никогда не говорите этого открытым текстом. Внешние мотивы ваших усилий должны быть примерно такими: «Что-то скучно мы живем... Что-то мне надоели эти постные лица... С кем бы, черт возьми, по-человечески пообщаться в этом доме?..» Стойко спосите раздраженные реплики и чьи-то попытки

отмахнуться от вас как от надоевшего чудака. Сознательно пользуйтесь приемом «замирания»: внезапно на несколько дней станьте почти незаметным в кругу семьи. Тут-то и обнаружится, что вас кому-то остро не хватает!..

Приводимые в этой книжке сведения призваны лишь дать толчок собственным размышлениям читателя. Самое трудное — проба себя в деле. Однако наши советы отнюдь не догма, а только повод для ваших собственных психотерапевтических импровизаций. Здесь человек проверяет себя на подлинное бескорыстие. Будем честны: не каждый такую проверку выдерживает.

И однако затраченный труд ума и души ни в коем случае нельзя считать неблагоприятным. Предположим, лично вам, читатель, так и не удалось стать психотерапевтом в своей семье. Разве в этом дело? Довольствуйтесь тем, что в атмосфере домашнего быта что-то изменилось в сторону обострения взаимного интереса, в сторону юмора и искренности. Стало быть, так или иначе «лед сломан», остальное доделает сама жизнь, она ведь великий целитель.

И не в том, конечно, дело, кто именно психотерапевт своей семьи. А в том, чтобы каждый к такой деятельности стремился и раскрывал в этом стремлении лучшие из своих творческих возможностей!

ЛИТЕРАТУРА

- Аркин Е. А. Ребенок в дошкольные годы. М., 1968.
- Божович Л. И. Личность и ее формирование в детском возрасте. М., 1968.
- Добрович А. Б. Глаза в глаза. М., 1982.
- Добрынин Н. Ф., Бардиан А. М., Лаврова Н. В. Возрастная психология. М., 1975.
- Захаров А. И. Психотерапия неврозов у детей и подростков. Л., 1982.
- Леви В. Л. Искусство быть другим. М., 1980.
- Личко А. Е. Психопатии и акцентуации характера у подростков. Л., 1977.
- Петровский А. В. О психологии личности. М., 1967.
- Подрастающее поколение. Сборник. М., 1981.
- Семья и общество. Сборник. М., 1982.
- Сухомлинский В. А. О воспитании. М., 1975.
- С чего начинается личность. Сборник. М., 1979.
- Файнберг С. Г. Предупреждение неврозов у детей. М., 1979.

СОДЕРЖАНИЕ

Глава первая. Три введения

Введение 1. «Окружности» семьи 3

Введение 2. Можете ли вы стать психотерапевтом у себя дома? 7

Введение 3. Поиски ключа к детскому характеру 13

Глава вторая. Симптомы неблагополучия

«Трудные» семьи 15

Навязанные функции, неправильные роли 19

Неправильные роли и «особый» характер ребенка 26

«Особый» характер ребенка (продолжение) 32

Правильное воспитание — гармоничный характер 38

Глава третья. Личность, характер, проблема общения

Как формируется личность 40

«Архитектоника» личности 42

На пути к характеру 47

Как с кем общаться (некоторые рекомендации) 52

Глава четвертая. Дух беседы, дух игры

Необходима осторожность 62

Праздники и будни 65

Игра — дело нешуточное 69

Детям — детское, взрослым — взрослое 71

Заключение 77

Литература 79

Анатолий Борисович Добрович

КТО В СЕМЬЕ ПСИХОТЕРАПЕВТ?

Главный отраслевой редактор *В. П. Аушев*

Редактор *О. Г. Свердлова*

Младший редактор *Т. С. Бухова*

Художник *В. А. Провалов*

Художественный редактор *Т. С. Егорова*

Технический редактор *Л. А. Солнцева*

Корректор *С. П. Ткаченко*

ИБ № 7208

Сдано в набор 08.07.85. Подписано к печати 21.08.85. А13823.

Формат бумаги 70×108¹/₃₂. Бумага тип. № 3. Гарнитура «Боргес древний».

Печать высокая. Усл. печ. л. 3,50. Усл. кр.-отт. 3,85. Уч.-изд. л. 4,43.

Тираж 536670. Заказ 3151. Цена 15 коп.

Издательство «Знание». 101835, ГСП, Москва, Центр, проезд Серова, д. 4.

Индекс заказа 852110.

Типография издательства «Советская Сибирь».

15 коп.

Индекс 70062

