

Джон Пауэлл

Почему я боюсь любить

Предисловие переводчика

Возможно ли быть хорошим человеком с плохим характером? И, вообще, что такое характер? Кроме прочего, это, вероятно, стиль наших взаимоотношений с другими людьми. И здесь самыми желательными качествами будут терпение, доброжелательность, умение выслушать другого, юмор, готовность прийти на помощь. А за всем этим кроется важное - интересен ли мне другой человек? Или для меня интересно лишь то, что происходит со мной, внутри меня?

Очевидно, что наши возможности в значительной мере определяются теми наследственными задатками, которые мы вместе с генами получили от наших родителей. Однако эти задатки реализуются в той или иной среде. Спор о том, что важнее в процессе формирования личности - наследственность или среда, - равнозначен выяснению того, что важнее для площади прямоугольника, его длина или ширина. Понятно, что наследственность никто из нас изменить не сможет, но то, как будут формироваться заложенные в нас качества, целиком зависит от окружающей обстановки, - начиная с первых недель развития плода во чреве матери.

Поэтому так важна всем, кто окружает будущую мать, помнить о том, что от нашего к ней отношения, от той обстановки, которую мы создаем вокруг нее, зависят характер и мироощущение развивающегося в ней человека. Почему? - Об этом вы, дорогие читатели, узнаете из этой книги.

Узнаете также и о том, отчего многие смертельно боятся совершенно безобидных мышей и пауков. Почему некоторые женщины, разведясь с мужем пьяницей, второй раз выходят снова за алкоголика. Узнаете, чего не надо делать, если мы не хотим, чтобы наши дети страдали комплексом неполноценности.

И самое главное - где же выход из мучительной обращенности только на самого себя? На эти и многие другие вопросы дает ответ предлагаемая книга. Ее автор, американский священник Джон

Пауэлл, имеет ученые степени по психологии, истории и теологии. То, о чем обыкновенно пишут психоаналитики, звучит особенно важно, когда об этом же пишет священник. Не отвергая нашей плотской стороны, учитывается главная составляющая нашей личности - духовная. Затрагиваемые вопросы рассматриваются в свете любви, которую нам открыл Иисус Христос, и которую Он ожидает от нас по отношению ко всему, что нас окружает, - к Богу, к миру и к человеку.

Священник Александр Борисов

3 марта 1992 г.

Почему я боюсь любить?

Возлюбленные! Будем любить друг друга, потому что любовь от Бога и всякий любящий рожден от Бога и знает Бога. Кто не любит, тот не познал Бога, *потому что Бог есть любовь*. Любовь Божия к нам открылась в том, что Бог послал в мир Единородного Сына Своего, чтобы мы получили жизнь через Него. В том любовь, что не мы возлюбили Бога, но Он возлюбил нас и послал Сына Своего в умилоствление за грехи наши. Возлюбленные, если так возлюбил нас Бог, то и мы должны любить друг друга.
1Посл. Иоанна, гл. 4, ст. 7-11

I. Человеческое приглашение к любви

СЛОВО *религия* происходит от латинского слова *религаре*, означающего *связь* (воссоединение). В своей религиозной жизни человек связывает, соединяет себя с Богом, Который есть его «альфа» («начало») и «омега» («конец»). Для каждого человека, знакомого с Новым Заветом, не может быть сомнений в том, что существо

религии и существо связи между человеком и его Богом составляет *любовь*. Когда фарисеи спросили Иисуса:

-Какая наибольшая заповедь в законе? - Он ответил:

-Возлюби Господа Бога Твоего всем сердцем твоим и всею душою твоею и всем разумением твоим. Сия есть первая и наибольшая заповедь. Вторая же, подобная ей: возлюби ближнего твоего, как самого себя.

Что значит любить Бога всем сердцем, всею душою и всем разумением? Я думаю, что апостол Иоанн ответил бы на это, что каждый из нас, прежде чем смог бы действительно отдать Богу свое сердце, душу и разум, хотел бы вначале знать, насколько Сам Бог его любит, знает, насколько вечный Бог думает о нем и желает разделить с человеком Свою Божественную жизнь, радость и любовь. Христианская любовь является ответом на безграничную любовь Бога, но ответа не может быть до тех пор, пока человек не осознает всем своим существом, что Бог первым полюбил его, полюбил настолько, что послал Сына Своего Возлюбленного, чтобы спасти нас.

Более того, Бог не просто любит нас - Он Сам *есть* любовь. Если стремление отдать, поделиться является проявлением и существом любви, то тогда Бог и есть любовь. Он ничего не может приобрести еще и потому, что Он - Бог. Он имеет в Самом Себе всю доброту и все богатства. Но доброта - это самоотдача, она ищет того, с кем могла бы разделить свое достояние. Так и безграничная доброта, которая есть Бог, ищет тех, с кем она могла бы излиться, могла бы разделить все, что имеет,- с тобой, со мной, со всеми нами.

Об этой любви мы узнаем из нашего собственного инстинктивного стремления поделиться с другими теми положительными ценностями, которыми мы владеем: интересной мыслью, хорошей новостью. Вероятно, лучшая аналогия, имеющаяся в нашем человеческом опыте,- это желание иметь детей. Когда молодые муж и жена влюблены друг в друга и переживают благодаря этой влюбленности необычайную полноту жизни, у них возникает радостное желание разделить эту любовь и жизнь с новой жизнью, и именно им принадлежит власть дать начало этой новой жизни. Но любовь Божия превосходит даже эту родительскую любовь: «Даже если мать забудет дитя своей утробы, Я не забуду вас», - так говорит Бог людям.

Именно здесь находится ключ несостоявшейся любви к Богу.

Большинство из нас не осознает достаточно глубоко эту отеческую и даже нежную любовь Бога к нам. Особенно это относится к тем людям, которые никогда не знали человеческой любви, не познали ее животворящего воздействия через таинство человеческой любви и никогда не познали Бога, Который Сам есть любовь. Отсутствие такого переживания любви - серьезный ущерб в их жизни. В этом случае Бог любви, желающий разделить с ними Свою жизнь и радость, вероятнее всего, будет казаться лишь результатом пылкого воображения, лишенным всякой реальности.

Нет такого человека, который в конце концов никак не ответил бы на любовь, если только он в состоянии осознать, что его любят. Но если жизнь человека и окружающая его действительность лишены любви, то реальность Божественной любви едва ли найдет отклик любви - отклик, который будет исходить от всего сердца, всей души и всего разума.

Ложные боги

Бог, которого найдет человек, живущий такой жизнью, будет лишь хмурым пугающим идиолом, не требующим от своих почитателей ничего, кроме страха. *Книга Бытия* говорит нам, что Бог создал нас по Своему образу и подобию, и надо сказать, что самым коварным и обедняющим искушением является попытка человека в свою очередь создать Бога *по своему - человеческому - образу и подобию*.

Каждый из нас имеет свое собственное и неповторимое и в то же время крайне ограниченное представление о Боге, которое очень часто несет на себе печать и искажения нашего жизненного опыта. Негативные эмоции, такие, как страх, довольно быстро ветшают. Искаженный образ мстительного Бога в конечном счете надоедает и отвергается. Страх - весьма слабая связь для настоящего союза и слишком хрупкое основание для религии.

Возможно, именно поэтому вторая заповедь Господа говорит нам, чтобы мы любили друг друга. Бескорыстная человеческая любовь является таинством, вводящим в любовь Божественную. Человеку необходимо приобщиться к человеческому участию и самоотдаче других людей, чтобы найти Бога, отдающего Себя человеку.

Те, кто не отвергнут искаженного образа мстительного Бога, будут неизменно хромать в его мрачной тени, и едва ли они когда-нибудь смогут полюбить от всего сердца, всей души и всего разумения. Такой Бог не будет Богом любви. Здесь никогда не будет доверчивой отдачи себя в любящие руки Отца; человек никогда не узнает радости таинственной сопричастности Богу. Тот, кто служит из страха, не зная любви, всегда будет пытаться сторговаться с Богом. Он будет, конечно, делать кое-что для Бога, слегка поверять Ему о себе, слегка молиться и т.п., чтобы все же как-то заслужить местечко в Его Царстве. Жизнь и религия в этом случае станут шахматной игрой, а не делом любви.

Ответ на любовь Бога

Человек, открытый к Божественной любви, непременно пожелает ответить на нее своей собственной любовью. Каким образом он сможет дать сколько-нибудь значительный ответ, если Бог не может, обладая всем, приобрести что-либо еще, если Он не может в чем-либо нуждаться? Вот что апостол Иоанн говорит нам о человеческом ответе на любовь Божию:

Любовь познали мы в том, что Иисус Христос положил за нас душу Свою: и мы должны полагать души свои за братьев... Возлюбленные! Будем любить друг друга, потому что любовь от Бога и всякий любящий рожден от Бога и знает Бога; кто не любит, тот не познал Бога, потому что Бог есть любовь... Бога никто никогда не видел: если мы любим друг друга, то Бог в нас пребывает и любовь Его совершенна в нас.

1Посл. Иоанна, гл. 3, ст. 16; гл. 4, ст. 7-12

Встретить Бога в других людях - это наиболее драгоценный момент в диалоге между Богом и человеком.

Природа человека требует контакта с Богом телесным или же

чувственно постигаемым образом. В Ветхом Завете Бог пришел к людям в раскате грома и сверкании молнии над Синаем. Его голос раздался из горящего куста. В Новом Завете благодать Божия к человеку была еще более удивительной: Он пришел к нам как человек, Он дошел до страданий на кресте, страданий за тебя и меня: «Вот что Я имел в виду, когда Я говорил, что люблю вас». Воплотившись, Бог принес Свои дары людям в земном сосуде человечности для того, чтобы иметь возможность говорить с нами на нашем человеческом языке и чтобы мы имели возможность узнать, каков же Он на самом деле.

Подобно тому как Бог ожидал от людей, что они найдут Его под покровом человечности даже тогда, когда эта человечность будет искажена страданиями и обагрена кровию, Он ожидает от нас, что мы найдем Его и за человеческой внешностью других людей. В самом деле, необычайно драгоценной становится жизненная позиция человека, когда он начинает всерьез воспринимать Бога именно таким образом:

Я был голоден - и вы дали Мне есть;
жаждал -и вы напоили Меня;
был странником - и вы приняли Меня;
был наг - и вы одели Меня;
был болен - и вы посетили Меня;
в темнице был - и вы пришли ко Мне.
Тогда праведники скажут Ему в ответ:
-Господи! Когда мы видели Тебя
голодным и накормили? или жаждущим
и напоили? когда мы видели Тебя
странником и приняли? или нагим
и одели? когда мы видели Тебя больным
и в темнице пришли к Тебе?
И Царь скажет им в ответ:
-Истинно говорю: так как вы сделали
это одному из сих братьев Моих меньших,
то сделали Мне.

Евангелие от Матфея, гл. 25, ст.. 35-40

Первые христиане не отделяли любовь к Богу от любви к человеку и обозначали одну и другую греческим словом *агапе*,

объединявшим в себе одновременно и любовь к Богу, Который Сам есть любовь, и к наименьшему из братьев.

Но все это старая песня - не правда ли? Нередко, когда мы настолько черствеем, теряем свою человеческую свежесть, появляется помысел, что на самом деле не мы, но слово Божие утратило Свою свежесть. Когда наше собственное великодушие бледнеет и усыхает, возникает желание отвернуться от этих проблем в поисках проблем более практических, более приземленных; именно они кажутся нам уместными для обсуждения.

Надо сказать, что стремление уйти от прямого ответа на реальный призыв Слова Божия - весьма опасно. Когда-нибудь мы неизбежно встретимся с ним, и не исключена вероятность того, что сердце наше окажется в крайней тесноте и смущении. Уже за порогом жизни Бог, раскрывающий нам Свои объятия, может спросить нас: «Где же *ваши* раны?»

И вслед за блаженным Августином, который долгое время сопротивлялся, пока наконец не был побежден Божественной благодатью, мы должны будем с горечью признать: «Слишком поздно, Господи, слишком поздно я полюбил Тебя».

СМЫСЛ ЛЮБВИ

Многое, наверное, можно было бы еще сказать, объясняя, что же такое любовь; однако совершенно очевидно, что истинная любовь требует забвения себя. Поскольку существует великое множество людей, употребляющих слово *любовь* и претендующих на понимание его значения, но в то же время не понимающих его истинного смысла или даже едва ли способных по-настоящему любить, то можно предложить такой тест: *Можете ли вы в самом деле забыть самих себя?* На рынке жизни нам предлагают множество подделок, которые иногда называют любовью, но все это ложные названия. Мы иногда даже называем словом *любовь* удовлетворение тех или иных наших собственных потребностей. Впрочем, мы даже можем делать что-либо и для других, не испытывая при этом настоящей любви. Своего рода лакмусовой бумажкой на любовь всегда будет вопрос о забвении самих себя.

Можем ли мы действительно поместить в фокус нашего

внимания счастье или полноту чувств других людей? Можем ли мы действительно всегда спрашивать себя не о том, что другие могут сделать для нас, но только: что мы можем сделать для них? Если мы в самом деле хотим любить, то мы должны задать себе эти вопросы.

Нельзя забывать, что мы способны использовать других людей ради собственного успеха, ради удовлетворения наших глубоких и трепетных человеческих потребностей, и при этом мы можем ошибочно полагать, будто это и есть настоящая любовь. Молодой человек, признаваясь в любви девушке, нередко может ошибаться, принимая за настоящую любовь простое удовлетворение своих эгоистических потребностей. Девушка, видя, что ее одиночество заполняется обществом и вниманием этого молодого человека, также легко впадает в ошибку, принимая испытываемое ею эмоциональное удовлетворение за любовь. Подобным же образом отец и мать, всеми силами стремящиеся содействовать успехам своих детей, не замечают, что за этим стоит неосуществленное желание их собственного успеха, и они с легкостью убеждают себя в том, что они по-настоящему любящие родители. Решающим, как и всегда, остается вопрос о забвении самих себя. Действительно ли этот молодой человек и эта девушка, эти мать и отец забывают самих себя, о своих удобствах и неудобствах, о своем эмоциональном удовлетворении и ищут единственного счастья и полноты жизни для тех, кого они любят? Это далеко не теоретические вопросы. Дело в том, что для большинства из нас наши собственные нужды слишком ощутимы и слишком реальны, ибо трудно сменить упавшую на землю и умереть для себя - но без этого оно не сможет жить жизнью любви.

II. Человеческая боль и мир, лишенный любви

Каждый из нас в той или иной мере знаком с тяжестью одиночества, горечью неудач, с эмоциональным или духовным голодом. Боль этих переживаний объясняется так или иначе главным образом невозможностью любить, находясь в таком состоянии. Самая печальная особенность такой боли состоит именно в том, что она буквально притягивает к себе фокус нашего внимания: мы целиком поглощены собой. Поглощенность самим собой - абсолютное препятствие для жизни в любви.

Однажды я спросил своего друга-психиатра: «Как вы учите

людей любить?» Его ответ был по меньшей мере неожиданным. Он ответил вопросом на вопрос: «У тебя когда-нибудь болел зуб? О ком ты думал в то время?» Мысль его понятна. Когда у нас что-нибудь болит, даже если это временная зубная боль, мы думаем о себе.

Психиатр продолжал: «Мир, в котором мы живем, буквально заполнен болью. Есть такая боль, которая сидит глубоко в сердце человека, и она не похожа на зубную боль. Люди ложатся спать с этой болью и встают с ней же. Две трети больничных коек в США заняты людьми с душевными расстройствами. Боль внутри у них стала такой сильной, что они нуждаются в профессиональной помощи. Уровень самоубийств в возрасте от 18 до 21 года необычайно высок. Среди наиболее частых причин смерти, самоубийство в этом возрасте занимает третье место. В возрасте от 21 года до 24 лет оно перемещается лишь на четвертое место. Наш мир наполнен болью, и потому он лишен любви. Большинство людей настолько поглощено своими собственными несчастьями, что они не могут отойти от самих себя, чтобы любить кого-либо другого в сколько-нибудь значительной мере».

Лицо и личность

Каждый из нас имеет свое *лицо* - уникальное, индивидуальное «я». Иногда мы шутливо говорим кому-нибудь: «После того как Бог вас сделал, Он разбил форму, в которой отливал вас». И действительно - каждого из нас отливали в уникальной форме. Никогда не было и никогда не будет точно такого же человека, как вы или я. Тем не менее в самом начале своей жизни каждый из нас подобен цветочному бутону - так же закрыт. Только после того, как бутон получит тепло от солнечных лучей и питание из почвы, он раскроется и станет видна вся красота таившегося в нем цветка. Точно так же человеческая личность с самого начала жизни нуждается в тепле человеческой любви и питании, то есть в родительской заботе, для того, чтобы раскрыться и обнаружить всю неповторимую красоту, какую Бог вложил в каждого человека.

Личность, в том смысле, какой мы вкладываем в это слово, есть общественное проявление или осуществление каждого отдельного «я», чудесным образом заложенного в нас. Этот процесс раскрытия и

самораскрытия психологи называют «*динамикой человеческой личности*».

Всем известно, что если нераскрывшийся цветочный бутон будет поврежден действием неблагоприятных факторов, например внезапным похолоданием, то он не распустится и не превратится в цветок. Точно так же человеческая личность, лишенная теплоты и ободряющего действия любви, обреченная расти в условиях эмоционального холода и сухости, из-за отсутствия поощрения и нежности не сможет раскрыться и останется замкнутой. В процессе формирования личности, то есть в том, что мы назвали динамикой личности, будут возникать в этом случае неизбежные искажения, в результате чего развиваются явления, которые психологи называют *неврозами*.

Несмотря на то, что существует довольно много определений неврозов, общим для них является признание невроза как формы нарушения способности человека устанавливать хорошие отношения с другими людьми, идти им навстречу и принимать их такими, какие они есть без боязни быть ими отвергнутыми.

Первые семь лет жизни

Те, кто под влиянием внутреннего дискомфорта вынуждены обратиться к профессиональной помощи психолога или психиатра, нередко бывают удивлены тем пристальным интересом, который проявляют врачи к самым ранним воспоминаниям пациента о своем детстве. Дело в том, что, согласно сложившемуся мнению психологов, основные свойства нашей личности формируются на протяжении первых семи лет жизни. Несмотря на то, что эта истина относится к числу тех, с которыми нам бывает трудно согласиться, тем не менее совершенно очевидно, что психологические особенности, проявившиеся у любого из нас к семи годам, в самом деле неизменно сохраняются на протяжении всей последующей жизни. Если ребенок в этом возрасте спокоен и серьезен, то он и в дальнейшем, как правило, будет спокоен и серьезен. Если же ребенок проявляет себя преимущественно изменчивым и беспокойным экстравертом, то он, скорее всего, на всю жизнь сохранит эти черты.

Как ни трудно нам с этим согласиться, но тем не менее для

специалистов сейчас совершенно очевидно, что психологические «рубцы», оставшиеся после тех или иных событий, произошедших с нами в течение первых семи лет, сохраняются на всю жизнь. После этого возраста уже больше не возникают психологические проблемы, оказывающие столь же серьезное влияние на всю последующую жизнь, хотя те или иные обстоятельства могут приводить к тому, что полученные ранее рубцы могут начать воспаляться и причинять беспокойство и боль. Мнение о том, что мы сами являемся хозяевами своей судьбы и сами направляем развитие своей души, есть не более, чем широко распространенный предрассудок. В том-то и дело, что в огромной мере наше «я» формируется окружающими нас людьми; поэтому иногда даже страшно подумать, насколько наша судьба находится в их руках. Все мы являемся произведениями тех, кто нас любит или отказывает нам в любви.

Беспокойство

Имеются три главные эмоциональные проблемы, в той или иной мере отягощающих жизнь каждого из нас. Первая из них - это *беспокойство*. Беспокойство можно определить как *необъяснимый (иррациональный) страх переднезнакомыми явлениями*. Мы не вполне ясно понимаем, что именно нас беспокоит, но мы ясно чувствуем в глубине души какую-то беспомощность и ощущаем, как эта беспомощность действует на нашу нервную систему и пищеварительный тракт. Все это приводит к тому, что беспокойство становится какой-то раной внутри нас; мы убеждены, что в нашей жизни произошло или произойдет что-то крайне неприятное. Люди, постоянно страдающие беспокойством такого рода, живут под властью «Закона Мерфи»: «Если что-то может пойти не так, как нужно, то оно обязательно пойдет не так как нужно». Если, например, мы роняем бутерброд, то он обязательно падает маслом вниз («закон бутерброда»).

Защитные механизмы, созданные на этот случай человеческой природой, многочисленны и сложны. Наша природа придумывает собственную анестезию. Например, когда мы испытываем столь сильную физическую боль, что уже не в состоянии ее терпеть, то находится единственное анестезирующее средство в виде отключения

сознания. Мы падаем в обморок. Безумие - это обычная форма отказа от участия в жизни со стороны тех, для кого жизнь становится невыносимой. Это бегство из реального и чересчур жестокого мира, с которым человек не в состоянии вступить в какие-либо отношения.

То же самое наблюдается и в отношении беспокойства. Природа имеет тенденцию как бы ограничить неопределенный страх, порождаемый беспокойством, вообще определенными видами страха, которые носят название: *фобии*. Под словом *фобия* понимают *необъяснимый (иррациональный) страх перед известным объектом, не таящим, однако, в себе никакой угрозы*. Таким образом, природа, вместо того чтобы держать нас в состоянии постоянной беспомощности от преследующего нас беспокойства, находит способ освободить нас от него, ограничив состояние страха лишь несколькими явлениями. Существует, например, немало людей, которые, прежде чем лечь спать, обязательно заглядывают под кровать, не находя там ничего, кроме многолетнего слоя пыли. Другие не могут долго находиться в замкнутом, закрытом помещении (клаустрофобия). Третьи отчаянно боятся высоты (акрофобия). Все эти фобии, имеющие целью оградить нас от постоянного ощущения беспокойства, обычно многочисленны и сидят весьма глубоко у людей с патологической озабоченностью.

Причины происхождения беспокойства не всегда легко проследить. Тем не менее психологи все более признают важность того, что они называют *пренатальным опытом*. В течение беременности питание развивающегося плода осуществляется через плаценту за счет кровотока матери. Гематология (наука, изучающая кровь человека и ее заболевания) установила, что при получении тех или иных травм в крови происходят определенные химические изменения. Всем известно, например, что сильное эмоциональное возбуждение сопровождается увеличением концентрации адреналина в крови, учащением сердцебиения и появлением капелек пота на лбу и на ладонях.

Плод, или эмбрион, питающийся от кровотока матери, получает такие же сигналы и воздействия. Этими сигналами являются также сокращения мускулатуры материнского организма, которые передаются плоду. Развивающийся плод регистрирует весь поступающий к нему таким образом «опыт», удерживая его как в клетках мозга, так и в других клетках нервной системы, которая вместе с другими органами формируется и развивается в течение

беременности. Если в это время женщина часто испытывает отрицательные эмоции, то ее ребенок будет получать и удерживать соответствующие сигналы, передаваемые через кровь и мышечные сокращения. Эти сигналы будут говорить о том, что мир, в который ему надлежит войти, представляет собой нечто весьма сомнительное и небезопасное.

Всем известно, как чувствителен новорожденный к рукам, которые его держат. Если движения рук взрослого резкие, неосторожные, то своей неожиданностью они немедленно вызывают нервную реакцию ребенка. Он сгибает спинку, все его мышцы напрягаются. Требуется немалое время, чтобы мышцы ребенка расслабились и вновь стали эластичными. Ребенок не слышит тихих звуков, но резкий сильный шум или крик действуют, подобно шоку, на его нервную систему. Как и от резкого прикосновения, его спинка сгибается и напрягается, мышцы также становятся напряженными и твердыми.

Следовательно, нервные руки, резкие движения, громкие голоса родителей будут усиливать тревожные сигналы, поступающие в клетки нервной системы, в том числе - в клетки мозга ребенка, и удерживаться там на всю жизнь.

Нередко мы называем человека, страдающего чрезмерной озабоченностью и беспокойством, «назойливой мухой». В своей наивности и не имея к нему ни капли сострадания, мы уговариваем его, что напрасно он так беспокоится. Мы даже нередко осуждаем таких людей за то, что они так беспокойно на все реагируют. На самом же деле такие страдающие беспокойством люди с большим трудом контролируют свои чувства, и отсутствие понимания и сочувствия едва ли поможет им.

Комплекс вины

Вторым из наиболее распространенных эмоциональных комплексов, приносящих нам страдания, является так называемый *комплекс вины*, который в той или иной мере свойственен каждому из нас. Необходимо сразу сказать, что комплекс вины ни с какой фактической, действительной виновностью никоим образом не связан, поскольку его происхождение восходит, как правило, к

такому возрасту, когда настоящая серьезная вина просто невозможна. Комплекс вины можно определить как *мучительное ощущение в нас нравственного зла, или греховности*. Человек, страдающий этим комплексом, переживает постоянное тягостное чувство собственной греховности, вины. Этот комплекс несет в себе тяжкое ощущение *необходимости наказания*. Каким бы странным это ни могло показаться, но человек, страдающий от ощущения своей вины, будет также, сам того не зная, подсознательно искать для себя наказания.

Крайние проявления этого комплекса могут выражаться в стремлении причинять себе физические повреждения или в том, что человек объявляет себя виновным в преступлении, которое он на самом деле не совершал. Более слабые, но чаще встречающиеся проявления этого комплекса выражаются в том, что человек ищет себе такого партнера в браке или водит компанию с тем, кто, как он полагает, будет его наказывать. Нередко женщина, бывшая замужем за алкоголиком и жестоко страдавшая от своего замужества, после разрушения первого брака выходит замуж за другого человека, тоже алкоголика. Существует даже некоторый стандартный тип Анонимного Алкоголика, так называемый Эйлинон, которого такие жены стремятся исправить. Проблемы, связанные с эмоциональным приспособлением к жизни при отсутствии наказания в некоторых случаях становятся весьма серьезными. Это не значит, конечно, что все жены Эйлинонов обязательно являются носительницами комплекса вины. Однако то, что приходится делать жене в процессе исправления мужа-алкоголика, может в некоторых случаях играть очень важную роль в ее эмоциональном приспособлении к жизни.

Так же как и в отношении беспокойства, человеческая природа находит свои обходные пути для уменьшения страданий, причиняемых комплексом вины. Подобно тому, как в отношении беспокойства существует тенденция к ограничению его в форме тех или иных фобий, так и комплекс вины сводится к болезненной скрупулезности (от *скрупл* - сомнения, колебания, совестьливость). Английское слово *скрупл* происходит от латинского *скруплум*, которое означает: «маленький камешек, галька». Когда маленький камешек попадает в ботинок, то он то в одном, то в другом месте доставляет неприятные ощущения при ходьбе. То же самое происходит с болезненно скрупулезным, щепетильным человеком, идущим по жизни, когда он ощущает перемещающуюся боль от своей воображаемой вины. Щепетильность или совестьливость

обычно сосредотачивается вокруг нескольких предполагаемых грехов или ощущений виновности.

Подобно тому как фобии перетягивают на себя и конкретизируют в себе общее чувство страха, порождаемого беспокойством, точно так же щепетильность и болезненная скрупулезность ограничивают и конкретизируют общее чувство вины. В результате приступы болезненной совестливости (скрупулезности), именно потому что они перемещаются с одного объекта или состояния к другому, оберегают человека, страдающего комплексом виновности, от всеобъемлющих и постоянных мучительных переживаний.

Своим происхождением комплекс вины обязан, как правило, чрезмерной строгости родителей. Конечно, такие родители будут объяснять свою требовательность желанием вырастить детей дисциплинированными и послушными. Они будут оправдывать свои вспышки гнева и неумеренные проявления своих эмоций, порожденных их собственным внутренним дискомфортом, святым делом «воспитания детей». Однако если такие вспышки становятся нормой родительского поведения, то у детей на всю жизнь останется душевная травма от такого «воспитания» в виде комплекса вины.

Не так давно одна женщина написала книгу под названием «Норка - для того, чтобы копать». В этой книге приведены ответы различных групп детей на просьбу автора сказать несколько слов о самых обычных жизненных вещах. Ответы были примерно такого типа: «Руки нужны для того, чтобы обниматься»; «Щенки - для того, чтобы прыгать вокруг и лизать лицо»; «Норка - для того, чтобы копать». Целью мисс Краузе было показать, что дети мыслят совсем не так, как взрослые. Например: разгневанный отец обрушивается на своего маленького сынишку; с налитыми кровью глазами он мечет громы и молнии: «Ты отвратительный мальчишка! Ты перебежал через улицу! Я же говорил тебе, чтобы ты не смел этого делать!..» Ребенок едва ли понимает, в чем опасность перехода улицы, так как он еще не умеет мыслить в категориях причины и следствия, чтобы понять, почему маленьким детям нельзя переходить улицу одним. Однако из всего скандала он удержит одно: он - *отвратительный мальчишка*. Маргарет Мид в своей книге «И держите свой порох сухим» настаивает на необходимости так или иначе давать ребенку понять, что его все равно любят даже тогда, когда его ругают или наказывают. Наказание в состоянии раздражения или озлобления почти всегда, если не просто *всегда*, - вещь крайне опасная.

Комплекс неполноценности

Третьим распространенным эмоциональным комплексом, причиняющим нам страдания, является так называемый *комплекс неполноценности*. Наличие этого комплекса порождает у человека чувство неадекватности, неполноценности себя как личности. Человек, у которого это чувство сидит достаточно глубоко, а оно присуще всем нам в той или иной мере, понимает, что он обладает теми или иными способностями, но изнутри его все же постоянно точит этот паразит - ощущение своей неполноценности в том или ином отношении. Он чувствует, что он неприемлем как личность. Он чувствует, что он как личность стоит весьма немного. В противоположность жертвам комплекса вины, человек, страдающий комплексом неполноценности, мучим не столько ощущением своей нравственной порочности, сколько чувством собственной беспомощности, никчемности. Происхождение комплекса неполноценности, так же как и других эмоциональных травм, рассмотренных выше, связано с самыми первыми годами жизни ребенка. Когда родители относятся к ребенку как к обременительному грузу и держат его в состоянии подчинения всемогущей воле родителей, - они бросают в его душу семена этого мучительного комплекса.

Доктор Бенджамин Спок считает, что жесткая регламентация времени кормления и ухода, так же как и других биологических реакций младенца, может серьезно повлиять на эмоциональную уравновешенность ребенка и оставить отрицательный след на всю жизнь. Настроение матери, не желающей еще раз подогреть остывшую еду, и отца, который не выносит, когда пол в комнате завален игрушками, как бы говорит ребенку: «Сам по себе ты не представляешь никакой ценности, поэтому самое лучшее будет, если ты будешь жить своей жизнью рядом с нами, а не раскачивать ладью нашей удобной жизни». Это вовсе не обвинительный приговор разумному и любовному воспитанию у ребенка дисциплинарных навыков. Конечно, совершенно необходимо, чтобы ребенок понимал, что у других членов семьи есть такие же права, которые он должен уважать. Однако когда требования в этом направлении становятся

чересчур жесткими, то это приводит к тому, что ребенок начинает верить в то, что вся ценность его как личности и все его достоинства состоят лишь в уважении желаний и удобств его родителей. Отсюда он инстинктивно приходит к выводу, что сам по себе он ничего не представляет, - урок, который может на всю жизнь подорвать у ребенка веру в свои силы.

Надо сказать, что самыми эффективными уроками, необходимыми для подготовки ребенка к жизни, будут те, которые родители дают собственным примером, а не гневом или резкими словами. Когда мы хотим научить ребенка надуть воздушный шарик, то мы ведь не прибегаем к подробному словесному инструктажу, так как знаем, что это будет совершенно бесполезно. Ребенок в гораздо большей степени имитатор, подражатель, чем мыслитель. Так что мы просто надуваем шарик сами, потом выпускаем из него воздух и предлагаем ребенку повторить то же самое. Повинуясь инстинкту подражания, ребенок почти сразу овладевает этой операцией. Родители, маскирующие свое собственное стремление избежать любого неудобства и беспокойства под лозунгом «воспитания», на самом деле воспитывают у ребенка привычку сосредотачиваться лишь на самом себе - привычку, которая не принесет ничего, кроме несчастья.

Итак, мы видим, что первые семь лет являются критическими в жизни человека, и многое в том, что называется *основным выбором человека* - либо любить (быть ориентированным на других, искать их счастья), либо вожделеть (быть ориентированным на самого себя, искать удовлетворения лишь своих собственных желаний), - будет определяться теми уроками, которые давали родители своим примером и которые через подражание стали достоянием личности ребенка.

III. Образ собственного «я»

Можно сказать, что уже стало общим местом современной психологии утверждение, согласно которому представление человека о самом себе лежит в основе его поведения. Гораздо труднее согласиться с другим утверждением: представление каждого из нас о самом себе в действительности является результатом того, что - верно или неверно - говорят нам о нас другие люди. Если кто-либо считает

себя дурным, злым человеком или в чем-то неполноценным, считает, что вся его жизнь управляется лишь законом Мерфи, то все это будет видно из его поведения. Он будет всегда стараться избежать ответственности и будет всегда и во всем так или иначе стремиться скрыть стыд за свою неполноценность под маской анонимности, безличности. Единственное же, чего он никогда не сможет сделать и что должен сделать каждый человек, чтобы жить полной жизнью, - это принять себя таким, каков ты есть.

Вся теория доктора Карла Роджерса, знаменитого благодаря его системе недирективной помощи, в центре которой поставлен сам пациент, основана именно на необходимости принятия самого себя. Доктор Роджерс утверждает, что основная проблема в жизни каждого человека состоит в понимании и принятии самого себя. Далее он утверждает, что никто не в состоянии понять и принять самого себя до тех пор, пока кто-либо другой не поймет его и не примет таким, каков он есть. И наконец, доктор Роджерс утверждает, что как только нас примут и полюбят такими, какие мы есть, то те болезненные симптомы, с которыми большинство из нас борются всю жизнь, будут сняты этим пониманием и принятием самого себя.

Поэтому Роджерс считает, что роль помощника и советника (это вполне применимо также и к роли друга) сводится главным образом к выслушиванию того, что говорит пациент о своих проблемах и в конечном счете - о самом себе. Такой помощник должен стремиться передать пациенту чувство принятия его, ни в коем случае не уступая невольным желанием отяготить пациента «драгоценным» грузом советов и наставлений. Для того чтобы быть успешным в такого рода помощи или дружбе, необходима твердая вера в то, что человек более всего нуждается в том, чтобы узнать самого себя и принять себя таким, каков он есть. Мы слишком часто впадаем в искушение, думая, что поставив кого-либо другого в качестве примера на место данного человека, или сбив с него спесь, или поставив его лицом к лицу с истинным положением дел, мы достигаем решения проблемы. На самом деле резкая критика вовсе не способствует более глубокому пониманию проблемы, а лишь ранит человека еще больше, так как еще больше затрудняет принятие им самого себя.

Благодаря успехам в области пластических операций стало очевидно, что хирургическое устранение тех или иных уродливых черт внешности или хотя бы смягчение их, так что внешность пациента становится более привлекательной, часто ведет к

совершенной трансформации самой личности пациента. Доктор Мальтц, исследовавший это явление, обратил внимание на внутренний образ, каким его представляет себе сам человек, как на противящийся внешнему проявлению человека. Он открыл, что этот внутренний образ держит под очень серьезным контролем поведение человека и в конечном счете - его счастье. В своей книге «Психокибернетика» доктор Мальтц утверждает, что отталкивающий образ своего «я» есть главная причина человеческой инертности, неудач и несчастья.

Великую роль образа собственного «я» в жизни человека можно проиллюстрировать известной сказкой «Рапунцель». В ней рассказывается о девушке, которая оказалась заключенной в башне замка вместе со старой колдуньей. Героиня сказки - настоящая красавица, но колдунья постоянно убеждает ее в том, что она безобразна. Хитрая колдунья делает это для того, чтобы удержать девушку в башне, рядом с собой. Освобождение Рапунцель наступает в тот день, когда она осмеливается выглянуть из окна башни. Внизу она видит своего Прекрасного Принца.

Она опускает за окно свои прекрасные золотые волосы, которые достигают земли, а принц свивает из них лестницу и, поднявшись в башню, освобождает Рапунцель. Тюрьмой Рапунцель была вовсе не башня, а страх перед собственным безобразием, о котором так часто и так успешно твердила ей старая колдунья. Когда же Рапунцель видит свое отражение в глазах своего возлюбленного и понимает, что она прекрасна, она наконец освобождается от тирании своего воображаемого безобразия.

Все это справедливо не только по отношению к Рапунцель, но и по отношению ко всем нам. Все мы отчаянно нуждаемся в том, чтобы увидеть в зеркале глаз другого нашу красоту и наше достоинство для того, чтобы быть по-настоящему свободными. Пока это не наступит, мы будем оставаться пленниками в башне нашего собственного «я».

Итак, если истинная любовь состоит в том, чтобы выйти за рамки собственного «я» и обратить внимание на других, проявить заботу об их счастье и полноте их жизни, то следует сказать, что мы не сможем любить достаточно сильно других, пока сами не увидим этого своего образа.

Защитные механизмы нашего «я»

Мы уже говорили о том, что наша человеческая природа весьма изобретательна в отношении механизмов самозащиты. Эта изобретательность нигде не проявляется столь наглядно, как в способах, которыми наше «я» защищается от комплексов беспокойства, вины и неполноценности. Для того чтобы как-нибудь скрыть наше «я», которое нам представляется неполноценным и даже безобразным, мы инстинктивно возводим вокруг себя прочную стену. В этом случае мы поступаем диаметрально противоположно совету Роберта Фроста, который рекомендует не возводить стен до тех пор, пока мы хорошенько не поймем, что мы хотим загородить и от чего отгородиться. Чем больше в нашей душе шрамов, следов от беспокойства, вины или ощущения неполноценности, тем больше мы поддаемся искушению надеть на себя те или иные маски, играть ту или иную роль. Мы *не верим в самих себя и не принимаем самих себя* настолько, чтобы позволить себе быть самими собою. Эти стены и маски - способы самозащиты, и мы будем жить за этими стенами и носить эти маски до тех пор, пока они будут казаться нам необходимыми.

Несмотря на то, что жизнь за таким засовом кажется надежней, она в то же время становится одинокой. Мы теряем аутентичность, то есть перестаем быть сами собой и как личность начинаем погибать голодной смертью. Самое печальное следствие жизни под маской заключается, однако, в том, что мы лишаем самих себя настоящего, подлинного контакта с реальным миром и с другими людьми, в руках которых находятся ключи к достижению нами большей зрелости и полноты жизни. Когда человек в жизни прибегает к исполнению какой-то сложной роли или надевает ту или иную маску, он тем самым лишает себя *возможности возрастания как личности*. Мы просто перестаем быть теми, кто мы есть, и лишаем себя атмосферы, необходимой для роста. Мы просто исполняем некую роль на сцене. И когда занавес опускается после очередного данного нами представления, становится очевидно, что мы ничуть не стали взрослее, а остались такими же, какими были в начале действия.

Маски, которые мы надеваем, очень часто бывают претенциозными или отталкивающими. Мальчуган, идущий в полночь через темное кладбище, насвистывает песенку, чтобы убедить самого себя и своих товарищей, что он нисколько не трусит.

Это так и называется - «свистеть в темноте». Мы-то понимаем, конечно, что этот мальчуган, возможно, мечтающий стать звездой баскетбола, идет на цыпочках, одновременно всеми силами стремясь казаться таким, каким он, к его огромному огорчению, еще не стал. Однако гораздо хуже, когда приходится иметь дело с человеком, прячущим когти под маской дружелюбия (самонадеянности). В конце концов зрители такого спектакля начинают принимать актера за настоящего героя.

В самом деле, искушение судить о людях исключительно на основании этих исполняемых ролей и носимых ими масок всегда оказывается необычайно сильным. Крайне редко мы оказываемся в состоянии увидеть за притворной и претенциозной маской беззащитное или ранимое сердце, которое с помощью этих приемов лишь защищает себя от еще больших ранений. Гораздо чаще мы пользуемся плетью критики и сарказма или с яростным гневом стремимся сорвать с нашего собрата эту защитную маску. Мы никак не можем понять, что все эти маски носятся лишь до тех пор, пока в них есть необходимость. Только уверенность в понимающей и принимающей любви может выманить этих одержимых беспокойством, ложным страхом и постоянным ощущением вины людей из-за воздвигнутых ими заграждений. Очень может быть, что мы сами точно так же скрываемся за такими же масками и стенами, в результате чего по-настоящему человеческие контакты и связи между нами как личностями становятся крайне редкими... Только маски, встречающиеся с масками, и стены, встречающиеся со стенами.

В общем и целом мы все же в состоянии распознавать сущность тех или иных масок. Мы чувствуем, что наш ближний не таков, каким кажется, чувствуем его претензию на нечто большее и называем его лицемером. Нам не нравится маска воинственности и обижает молчаливая маска сфинкса. Мы стараемся так или иначе дискредитировать самодовольную маску дерзости и самонадеянности у молодежи или маску надменности и высокомерия у стариков. Мы не понимаем, что за этими благополучными фасадами скрыты крики боли и жажда быть понятыми и любимыми. Большинство неприятных качеств, которые мы видим в других, являются результатом самозащиты - той или иной формы защитной обращенности исключительно на самого себя. Мы же в свою очередь открыто негодуем на такую позицию, занимаемую другим. Вместо этого нам следовало бы вспомнить уже упоминавшийся вопрос

психиатра: «О чем вы думаете, когда у вас болит зуб?» Нам следует научиться видеть то, что стоит за притворством и претензией наших собратьев, с тем, чтобы по возможности облегчить боль и одиночество, которые и возводят эти защитные стены. Прямые атаки на оборонительные сооружения приводят лишь к необходимости еще большего укрепления их.

Подсознательное

Психологи говорят нам о двух уровнях человеческого мышления - *сознательном* и *подсознательном*. Из самих этих терминов видно, что о содержании того, что находится на уровне сознания, мы знаем, а содержание подсознательного нам остается неизвестным. Эти два уровня нашего мышления, или нашего сознания, можно сравнить с жилым и подвальным помещениями дома. Когда что-то из нашей мебели ломается, становится негодным, ободраным, мы предпочитаем убрать это с глаз долой, пока не придет время заняться этим, - переносим в подвал (другая аналогия - «на чердак». - *прим. пер.*) Так же обстоит дело с нашим сознанием. Когда мы не можем находиться лицом к лицу с теми или иными нашими побуждениями или с той или иной реальностью, мы вытесняем эти побуждения и реальность в область нашего подсознания. Когда мы хотим забыть некоторые *события* нашей жизни и умышленно скрываем их в темнице бессознательного, то такой процесс называется *супрессией*. Когда мы вдруг обнаруживаем в себе те или иные *побуждения* или *эмоциональные реакции*, которые представляются нам совершенно неподобающими и вследствие этого устраняются нами из поля зрения в подсознательное, то такой процесс называется *репрессией*.

В конце концов, когда наше подсознание окажется слишком перегруженным, мы начинаем чувствовать себя очень неудобно. Мы не в состоянии точно определить источник нашего беспокойства именно потому, что реальный конфликт погребен в нашем подсознании. То, что мы в нем похоронили, на самом деле вовсе не умерло, а продолжает жить. Иногда мы пытаемся возложить вину за наше беспокойство на тот или иной момент в нашей сегодняшней жизненной ситуации, на самом же деле действительный источник нашей боли может быть обнаружен только в сфере бессознательного.

Например, когда родители недостаточно любят ребенка и у него не формируется вследствие этого ощущение ценности себя, своей личности, ощущение того, что он для кого-то дорог, то ребенок может реагировать на такую ситуацию двояко: он может пойти либо по пути внешнего конформизма, либо по пути внешнего бунта. У ребенка так или иначе навсегда останется чувство обиды из-за того, что его психологические потребности, его душевные запросы остались без ответа. Однако наше общество и наша культура не позволяют нам выражать это чувство обиды так, как нам этого хотелось бы. Когда ребенок пытается излить свою обиду родителям, то те с негодованием отвечают ему, что они - его родители и его обязанность - любить их. Дело, однако, в том, что они сами могут оказаться неспособными к проявлению любви, и их настоятельные требования, чтобы их любили, могут вызвать у ребенка тяжелый эмоциональный конфликт. Родители, проявляющие железную твердость в отстаивании пятой заповеди, согласно которой дитя должно чтить отца своего и мать свою, должны, как нам кажется, прилагать такие же усилия к тому, чтобы быть достойными этого уважения.

Ребенок, в котором непрерывно растет обида, обычно не имеет возможности ее выразить, и у него воспитывается чувство, что такая обида - вещь очень нехорошая. Если даже он попытается рассказать об этом кому-либо за пределами его семьи, он также может быть обвинен в неблагодарности, ему скажут, что у него нет стыда, ибо он плохо относится к своим родителям.

Перед нами будет состояние, которое мы назвали репрессией. Не зная, что же делать со своей обидой, ребенок запрячет ее в подвал бессознательного. Она станет чем-то вроде занозы, ушедшей глубоко под кожу, где она не перестает, однако, причинять боль при каждом движении. Обида ребенка, которого не любили, станет источником многих страданий. Навсегда останется вероятность того, что обиды, накопившиеся в бессознательном в слишком большом количестве, могут, вскипев, дать выход в виде актов насилия и вандализма, и те люди, которые покажутся такому человеку в чем-то неправыми и виновными, могут стать главными объектами взрыва этих скрытых или репрессированных обид.

Другим распространенным примером репрессии является репрессия потребности в нежности и любви. Очень часто в нашей культуре такие потребности не признаются или не могут быть

выражены. Они не сочетаются с образцом независимого мужества, в ценности которого нас уверило наше общество и наша культура. В результате тот, кто подавил, репрессировал в себе потребность в нежности и любви, будет искать их удовлетворения с помощью кривых и опасных путей, нередко обманывая даже самого себя.

Надо сказать, что спиртные напитки, снимая защитный слой в поведении человека, нередко приоткрывают завесу и позволяют увидеть оттесненные в подсознание репрессированные чувства. Так, человек, становящийся под влиянием небольшой дозы спиртного спорщиком и задирой, скорее всего даст выход своей репрессированной (подавленной) враждебности. Другой в этом же состоянии лезет обниматься со всеми людьми, оказавшимися поблизости, обнаруживая, вероятнее всего, репрессированную потребность быть любимым. Вспомним пьесу Т.Е. Элиота «Вечер с коктейлями», в которой автор изображает подвыпившего человека, доверительно беседующего с психиатром на вечеринке с коктейлями. Он говорит психиатру о своем самом заветном желании: «Пожалуйста, помогите мне обрести чувство собственного достоинства».

Все это относится к области психоанализа. Психоаналитик, вскрывая содержание бессознательного, помогает пациенту понять, в чем именно состоят его проблемы, и старается помочь ему ужиться с ними. Несмотря на то, что в психоанализе иногда пользуются гипнозом и наркотиками, самым распространенным остается все же метод так называемых *свободных ассоциаций*. С помощью психоанализа пациент ищет связи между своими сегодняшними мыслями и воспоминаниями о своем прошлом, некоторые события в котором могли оказать серьезное влияние на чувства, испытываемые им в настоящее время. Психоаналитик также стремится к правильной интерпретации сновидений пациента, так как их материалом в основном служит содержание бессознательного, поскольку сознательная часть мышления в течение сна остается неактивной.

Само собой разумеется, что психоанализ должен проводиться лишь профессионально подготовленными людьми. Здесь же мы говорим о нем с целью показать реальность подсознательного мышления и подчеркнуть тот факт, что мы очень часто не понимаем мотивы наших поступков и те глубокие причины, которые вызывают наше беспокойство.

Перенос

В нашей жизни мы очень часто испытываем давление всевозможных желаний, таящихся в нашем подсознании. Желание быть любимым, значительным, желание быть в согласии с самим собой очень часто может оказывать глубокое влияние на наше поведение и на взаимоотношения с другими людьми, даже тогда, когда эти желания нами совершенно не осознаны. *Перенос* в том смысле, в котором мы употребляем это слово здесь, всегда представляет собой *подсознательный процесс переноса на других наших собственных нужд*. Например, если мы хотим чувствовать себя более значительными, то мы будем стремиться к доминированию, к господству над другими. Если бы нас спросили о причинах нашего такого поведения, то мы совершенно искренне и чистосердечно настаивали бы на том, что эти другие люди нуждаются именно в таком обращении с ними, ибо это делается для их же собственного блага. В действительности же мы переносим на отношения с окружающими нашу собственную подсознательную потребность. Другой пример: молодой человек избирает путь активного альтруизма, объясняя это стремлением внести свой вклад в дело служения людям, их нуждам и проблемам. Возможно, что истинная причина заключается именно в этом, но бывает и так, что им движет подсознательное стремление быть кому-то нужным.

Очень часто бывает так, что когда отец или мать слишком пекутся о своих детях, якобы стремясь оградить их от возможных неприятностей и опасностей, то в действительности происходит перенесение их собственного желания держать детей в состоянии зависимости от родительской опеки. Они просто не хотят, чтобы дети выросли. В то время как осознание возможности того, что под прикрытием альтруизма и любви к ближнему мы на самом деле будем искать собственных выгод, то есть осознание возможности перенесения, само по себе представляется весьма положительным, часто все же оказывается невозможным вскрыть всю путаницу мотивов человеческого поведения или исследовать до конца все устремления нашего собственного подсознания. Самым эффективным в этом отношении будет стремление обновлять мотивы наших поступков и перемещать фокус нашего сознания на нужды

тех, кому мы хотим помогать. Если мы будем в состоянии это делать, то мы постепенно овладеем таким поведением, которое называется - любовь.

Необходимость в профессиональной помощи

Наш век недаром называют «веком больничных коек». Стоит нам столкнуться с какими-то неприятностями, пережить какой-либо стресс, как мы считаем необходимым обратиться к помощи профессионального психолога или психиатра. В наше время неловкость или даже стыдливость обращения к такого рода профессиональной помощи в значительной мере исчезла, возможно, благодаря общеизвестности того, что многие кинозвезды и национальные герои вынуждены были искать такой же помощи и действительно получали от нее большую поддержку. Тем не менее депрессии, репрессии, подсознательные устремления и перенесения являются все же лишь частью нашего психологического грима - они не захватывают поголовно всех нас и хочется надеяться, что далеко не все мы находимся в таком состоянии, когда нужна профессиональная помощь.

В начале нашей статьи мы уже упоминали о динамике человеческой личности и о тех воздействиях, которые могут ее задерживать. Если отрицательные последствия этих воздействий были настолько значительными, что человек оказывается неспособным к столкновению с реальной жизнью, к дружеским отношениям с окружающими или к более или менее нормальной реализации имеющихся у него способностей, то это будет ясным указанием на необходимость профессиональной помощи.

Человеческая дружба - это нечто гораздо более значительное, чем просто объединение одного человека с другим. Дружба предполагает способность человека разделить с другим свое внутреннее содержание, раскрыть себя другому человеку, которого мы называем своим другом. Она предполагает возможность довериться другому наши тайны и в свою очередь быть готовым к откровенности другого. Дружба - это человеческая связь, которую Мартин Бубер называл встречей «я-ты».

Всегда существует некоторый разрыв между нашими

потенциальными возможностями и их фактическим обнаружением. Никто из нас никогда полностью не реализует все свои возможности и не в состоянии идеальным образом осуществить свои самые лучшие намерения. Однако иногда этот разрыв между потенциальными возможностями и их реализацией становится весьма заметным и возникают такие ситуации, когда, например, человеку, обладающему мощным интеллектом, не удастся пройти обычный школьный курс или вполне квалифицированному работнику удерживаться на работе достаточно долгое время. Все это указывает на то, что динамика личности и человека претерпела серьезные искажения и здесь также необходима профессиональная помощь.

Другими показаниями к такой помощи могут быть так называемые *психосоматические заболевания*. Вследствие таинственности и загадочности взаимосвязей между душой и телом всевозможные огорчения и неприятности, захороненные в нашем сознании, могут неожиданно проявиться в виде тех или иных физических реакций. Конечно, заключение о причинах таких проявлений должно быть предоставлено компетентному врачу. И, наконец, продолжительные состояния *депрессии*, указывающие на какие-то внутренние нарушения в структуре личности, также являются показаниями к обращению за профессиональной помощью врача. Конечно, время от времени все мы можем ощущать состояние депрессии. Депрессия, как симптом серьезных внутренних проблем, обычно характеризуется продолжительностью и явным повреждающим действием.

Такая патологическая депрессия опять-таки будет выражаться в невозможности данного лица вступать в настоящие дружеские отношения с другими людьми и проявлять себя в работе в соответствии со своими способностями.

Потребность в дружбе

Человеку, нуждающемуся в профессиональной психологической или психиатрической помощи, следует искать соответствующего компетентного специалиста. В то же время каждый из нас нуждается в поддержке, которую можно было бы назвать «психиатрией дружбы». Все мы представляем собой таинственный конгломерат

скрытых желаний и импульсов, нуждающихся в «проветривании». Рассказать о себе без боязни быть отвергнутым - в этом нуждается каждый из нас. Очень часто проблемы, которые мы удерживаем внутри себя, в темных глубинах нашего «я», остаются неопределенными, терзающими нас изнутри, и вследствие этого они становятся разрушительными. Мы не в состоянии рассмотреть под правильным углом все эти терзающие нас изнутри проблемы до тех пор, пока мы не сформулируем их и не придадим им тех или иных очертаний в разговоре с другом. Внутри нас все это будет оставаться неопределенным и неясным, как дым, но, доверившись другому, мы сможем придать некий смысл, некие очертания нашему внутреннему состоянию и через это обрести способность принять себя такими, какие мы есть.

Нередко случается так, что наши стены и маски делают все это весьма трудным. Мы будем инстинктивно убеждать самих себя, что рядом с нами нет никого, кому мы могли бы открыться. Многие из нас пускаются на подобный самообман и действительно уверены в том, что из круга их друзей нет никого, кому можно было бы настолько доверять. Такого рода объяснения, которые приходится слышать очень часто, на самом деле не более, чем отговорки. Настоящая причина заключается в боязни быть отвергнутым, в боязни того, что другой человек не в состоянии понять нас. В результате мы ждем, ждем, ждем все время, сидя за своими стенами, ждем, пока нас не позовет такой голос, к которому мы почувствовали доверие. Иногда мы зорко осматриваем окрестности с вершины нашей башни - не появится ли Прекрасный Принц, чтобы спасти нас. Мы уклоняемся от проявления любой инициативы в деле поиска настоящих человеческих связей, оправдывая себя тем, что еще не пришло для этого время или что имеющиеся обстоятельства пока не благоприятствуют этому. Между тем мы от этого только проигрываем. Мы будем прятать свои проблемы, оставляя их похороненными в глубине нашего «я», если будем отказываться обсуждать эти проблемы с другими, если не дадим себе «выговориться». Мы будем прятать свою собственную враждебность, подвергая беспощадной критике окружающих, или будем скрывать свою потребность в том, чтобы нас любили, всячески подчеркивая свою независимость. Мы будем прятать наше подавленное, репрессированное чувство, чувство собственной неполноценности, стараясь унижать других или господствовать над ними.

По-видимому, будет гораздо мудрее пойти на риск, связанный с доверием к другим, чем влечь одинокую жизнь, скрываясь за своими стенами и масками, слепо пряча то, что мы отказываемся обсуждать с другими. Следует также помнить, что если мы действительно хотим по-настоящему любить других, то все наши супрессированные и репрессированные проблемы окажутся для нас серьезным препятствием. Они станут нашей зубной болью, которая будет удерживать нас замкнутыми на самих себя, будет мешать нам стать самим собою, мешать нам забыть о себе.

IV. Процесс достижения зрелости

Мы привыкли говорить о том, что есть люди зрелые и незрелые - как личности. Но разве не будет правильным утверждать, что вся человеческая личность должна быть непрерывным возрастанием в направлении ко все большей зрелости? То, что мы называем динамикой человеческой личности, в значительной мере является составной частью процессов самораскрытия и самоотдачи. В конце концов все признаки незрелости так или иначе содержат в себе обращенность человека на самого себя - эгоцентризм. Эгоцентризм выдает себя по-разному: через подверженность недовольству и предрассудкам, через привычку дуться, через крайне эмоциональное мышление, преувеличенное ощущение собственной неполноценности, преувеличенное беспокойство по поводу мнения о нас других людей, через постоянную озабоченность, преувеличенное чувство зависимости от родителей или семьи, через частые проявления недовольства и гнева, через хвастовство или задиристость, через частые вспышки раздражительности, через негативизм и деструктивный критицизм, через медлительность, через склонность к самопрощению, через остроумие, которое ужасает других, кокетство и флирт и т.п.

О чертах зрелости свидетельствуют способность идти навстречу другим, уживаться с другими, проявление разумной самодостаточности, следование реалистическим целям, умение отличить важное от второстепенного, проявление известной осмотрительности, гибкости, приспособляемости и эмоциональной стабильности.

Можно выделить четыре аспекта зрелости человеческой

личности.

Интеллектуальная зрелость характеризуется способностью формировать собственное мнение, учитывая и уважая мнения других, но не руководствуясь ими. Это способность принимать собственные решения со всем необходимым вниманием к советам и мнениям других, имеющих отношение к делу, но в то же время проявляя независимость и твердость. Интеллектуально зрелый человек может изменить свое мнение в свете новых и существенно веских фактов, а также менять свои планы, если это представляется более разумным. У него имеются собственные суждения, он способен самостоятельно принимать решения с полным сознанием своей ответственности за них. Он не уклоняется от ответственности и признает истину, как она есть, даже если это для него малоприятно или предъявляет к нему серьезные требования. Его подход к решению той или иной жизненной проблемы не сводится лишь к мучительному беспокойству. Интеллектуально зрелый человек анализирует возникшую перед ним проблему, рассматривает возможные альтернативы, принимает решение и поступает в соответствии с ним.

Эмоциональная зрелость характеризуется признанием за эмоциями «права на существование» с одновременной способностью удерживать их под разумным контролем. Эмоционально зрелый человек не теряет голову в сложной ситуации, способен совершать объективные поступки. Он скорее выскажет свою обиду или огорчение, чем будет просто дуться. Он способен принять критику без ощущения того, что его жестоко ранили. Он способен взяться за какое-либо неприятное для него дело и довести его до конца. Он не подвержен детским страхам и беспокойству. Как показал Мартин Пек в своей книге «Значение психоанализа», свидетельствами эмоциональной незрелости являются как крайний радикализм, желающий изменить все вокруг до основания, так и крайний консерватизм, никому не позволяющий «раскачивать лодку» и больше всего заботящийся о сохранении «*статус кво*».

Обе эти позиции - радикальная и реакционная - есть следствие отсутствия четкой позиции по отношению к авторитету родителей, причем такое состояние продолжает сохраняться долгое время после того, как сама ситуация взаимоотношений с родителями перестала существовать. Радикал все время ищет повода для бунта и никак не может преодолеть это бунтарское отношение. Консерватор-реакционер избрал путь конформизма, и уже в силу

своих внутренних мотивов он будет придерживаться конформистской позиции всю последующую жизнь. Он будет страшиться любой собственной попытки к новым решениям и вообще будет неизменно противиться принятию всего нового.

Социальная зрелость характеризуется способностью идти навстречу другим, легко устанавливать с ними отношения и способностью к искренней дружбе. Социально зрелый человек никогда не будет чрезмерно зависим от своей семьи или друзей, так же, как никогда не будет вести с ними войну. Он вполне в состоянии приноровиться к законам и обычаям того общества, в котором он живет, и подчиниться идеалам и нуждам группы. Он считает, что работа может быть интересной, даже несмотря на малопрятные и скучные ее стороны.

Нравственная зрелость характеризуется преданностью нравственным идеалам и способностью жить в соответствии с ними. Инфантильная нравственность в основном инстинктивна и безрассудна. Она является копией нравственности родителей и окружения. В юности, в процессе нравственного «созревания», у человека формируются свои собственные идеалы, а также методы их достижения, которые еще не вполне определены и продуманы. По мере достижения все большей зрелости идеалы обычно становятся все более реалистичными и последовательными и в то же время более твердыми. Таким образом, можно сказать, что нравственно зрелый человек устремлен к идеалам скорее альтруистическим, нежели эгоцентрическим.

Поскольку продвижение ко все большей зрелости есть никогда не прекращающийся процесс и прогресс, то на этом пути могут быть и остановки (*фиксации*) и отступления (*регрессии*). В каждом из нас присутствуют две противоборствующие тенденции - роста и возврата. Обычно, когда жизнь требует от нас большего, чем, как мы чувствуем, мы способны дать, то у нас развивается так называемый «поощряемый невроз». Нам становится трудно приспособиться к возросшей ответственности, и мы склонны отступить назад.

Кричтон Миллер в своей книге «Новая психология и учитель» пишет о двух наиболее типичных причинах фиксации и регрессии. К ним он относит: 1) чрезмерное давление со стороны родителей и 2) слишком резкое проявление реальности. Чрезмерное давление со стороны родителей подавляет индивидуальность и самовыражение - человек достигает зрелости лишь в той мере, в какой ему позволяют

быть самим собой. Каждый из нас являет собой уникальную личность, и каждому должно быть позволено стать самим собой, проявлять себя таким, каков он есть. Слишком резкое проявление реальности приводит ребенка в замешательство, становится ему не под силу, так что он перестает следовать своей естественной биологической склонности к росту, а предпочитает фиксацию или регресс, чтобы избежать действий (вызова).

Фиксация - это остановка эмоционального развития. Как правило, в этом случае мы имеем дело с «подавленной любовью», которая внешне выражается в чрезмерной зависимости от мыслей и решений окружающих. *Регрессией* называется возвращение к ранним этапам развития, стремление жить в прошлом. Память нередко искажает прошлое, представляя его в более привлекательном виде.

Регрессия обычно возвращает человека к точке предыдущей фиксации. Например, дочь, преданная своим родителям, маленькой любимицей которых она была, вдруг решает бежать в свой прежний дом, когда в ее замужестве возникают трудности. Возможно, ей хочется вернуться в тот период, когда она была маленькой любимицей, и она отказывается принять жизненный вызов - вырасти и стать женой и матерью. Доминирующим мотивом такой регрессии, как мы уже говорили, является нежелание принять новый вызов судьбы, новую ответственность.

Дети, которых баловали (обычно это приходится на возраст от трех до двенадцати лет), которым давалось все и не спрашивалось ничего, в дальнейшем, став взрослыми, часто оказываются предрасположенными к регрессии в виде инфантильных капризных требований внимания к своей персоне. Разочарование и гнев, слишком долго носимые внутри без «проветривания», то есть без доверительных бесед с близким человеком, также могут приводить к депрессии.

Созревание и потребности

Младенчество - это период, охватывающий два первых года жизни. Здесь нам следует вспомнить то, что мы говорили о тревогах и беспокойстве этих двух лет и о том, что они не исчезают, а сохраняются в нашей психике на долгие годы. В этом возрасте

основное внимание следует уделять положительным потребностям ребенка. Наиглавнейшая из них - это потребность в нежной любви, которая передается главным образом через прикосновение, через чувство осязания. Если ребенку в этом возрасте уделяли много любви и внимания, он будет расти доверчивым к окружающим, ожидая от них дружеского участия, и сам будет с любовью относиться к другим людям. Ни в коем случае нельзя забывать о том, что в младенчестве человек получает свои самые первые впечатления. Поэтому необходимо сделать все возможное для того, чтобы эти первые впечатления были тождественны чувствам безопасности, нежности и любви. В пору младенчества ребенка невозможно «избаловать».

Детство - это период от трех до двенадцати лет. Именно в это время у человека начинает формироваться личность, появляется взгляд на самого себя. Родители должны остерегаться двух крайностей - сверхопеки и безразличия. Дети, растущие в обстановке сверхопеки, для которых родители делают решительно все и всякое самостоятельное действие которых неизменно и неизбежно протекает под неусыпным родительским оком, лишены возможности научиться полагаться на свои собственные силы, то есть лишены необходимого условия их внутреннего роста. Они окажутся совершенно неподготовленными к каким-либо лишениям и трудностям. Им не была предоставлена возможность хотя бы однажды принять собственное решение.

В этот период человек учится прежде всего социализации, то есть приобретает умение устанавливать связи с обществом и с другими людьми. Ребенок должен научиться делиться и сотрудничать с другими, должен навсегда покинуть эгоцентрический мир младенчества. Примерно в трехлетнем возрасте ребенок старается установить общение с другими, и в то же время он уже стремится обрести собственную личность, стать в полном смысле слова человеком уникальным и неповторимым. Ребенок вступает в период, известный под названием «возраста сопротивления», когда, прилагая свои силы в этих двух направлениях, начинает испытывать неудачи и растерянность. Он нередко прибегает к враждебному отказу. Он может делать попытки вновь вернуться в младенчество или, сосредотачиваясь на себе самом (заняв интровертированную позицию), пытается уйти от реальности. Он начинает сосать палец, желая найти в этом утешение; может вдруг выдавать злобные реакции, отказываться от еды, у него наблюдаются вспышки

раздражительности. Однако примерно годам к пяти он обычно приходит в себя и обретает более ясное представление о себе и о мудром авторитете старших.

Дисциплина - вот наиболее трудная проблема *детства*. Главное правило здесь - давать указаний ровно столько, сколько представляется совершенно необходимым, не больше, и следить за тем, чтобы они выполнялись. Слишком большое число указаний совершенно справедливо покажется ребенку неразумным и неоправданным и будет вызывать только протест. В течение этого периода дисциплина, насаждаемая родителями, должна постепенно переходить в самодисциплину. Чувство доверия к себе, уверенность в себе, ощущение необходимости личной ответственности развиваются только тогда, когда ребенок будет иметь возможность сам реализовать их на практике.

Вторая серьезная проблема, с которой часто приходится сталкиваться в этом возрасте, - это *ревность (зависть)*. Если старшему, ребенку кажется, что ему уделяется недостаточно внимания под тем предлогом, что младшему нужно больше заботы, что он более беспомощный и т.п., то возникшая ревность может привести к озлоблению и даже ненависти к родителям. У старшего ребенка может появиться ощущение несостоятельности, он начинает стыдиться себя, и все это в конце концов приводит к чувству обиды на младшего брата или сестру - объект этой ревности. Как правило, эту ревность можно предупредить, предоставив старшему из детей права руководителя, привлекая его тем самым в качестве помощника в деле ухода за младшим, при этом постоянно так или иначе напоминая ему о том, что его самого по-прежнему любят и ценят ради него самого.

Юношество - это возраст от двенадцати до двадцати одного года. Юношество называют периодом «бури и стресса». Наш, американский, тип цивилизации таков, что многие из свойственных этому возрасту напряжений - бурь и стрессов - создаются за счет давления внешних условий и соблазнов самого нашего образа жизни. Молодой человек, например, сам должен решать такие вопросы, как поступление в колледж, принятие той или иной политической ориентации, добывание средств к существованию, выбор профессии, установление тех или иных отношений с лицами другого пола.

В условиях нашей, американской, культуры родители, зачастую сами того не зная, своими поступками и решениями только

усиливают бури и стрессы юношеского возраста. Когда родители используют знаки своей любви и внимания к детям в качестве орудий принуждения, то это создает у молодых людей лишь ощущение неуверенности. Многие родители предлагают знаки своей любви только на условиях полного подчинения своим желаниям или даже капризам. Многие родители безжалостно толкают своих детей на путь неистовой погони за успехом, угрожая лишить их своей любви в случае неудачи. Эта угроза быть отвергнутыми создает у детей серьезные эмоциональные напряжения тем, что у них возникает чувство, что они непременно должны быть хорошими, остроумными и т.п. В целом, даже тогда, когда дети встречают нежную и любящую заботу со стороны родителей, у них все равно возникает весьма много эмоциональных напряжений за счет других источников.

Главный конфликт юности заключается в одновременном существовании двух тенденций - коллективизма (быть «как все») и индивидуализма (быть не такими, «как все»). Юноша или девушка одновременно прилагают усилия к тому, чтобы их приняли другие (коллективизм), и в то же время ищут возможность стать самим собой (индивидуализм). Соответствие принятым стандартам является необходимой платой за признание, популярность, но это также означает и определенное подчинение, подавление индивидуальности. Те, кто становится на путь полного, рабского подчинения интересам и нормам коллектива (группы), в результате совершенно утрачивают стремление осознать, что же они представляют собой сами по себе. Они целиком сливаются с группой (конформизм), и принятие многочисленных символов того или иного положения, занимаемого юношей или девушкой в молодежной группе, может привести к их полному закабалению, тогда как в действительности они искали лишь свободы и стремились быть самими собой. Чем больше юноша или девушка находят сочувствия и любви в своем собственном доме, в своей собственной семье, тем меньше они оказываются подверженными давлению со стороны группы своих сверстников. И тем не менее они будут склонны к безоговорочному принятию ее сомнительных стандартов.

Говоря точнее, напряжение создается между общественным признанием и отвержением индивидуальности. Молодой человек буквально разрывается между лежащей в основе всего его существования неуверенностью и стремлением достичь доверия к самому себе. Он совершенно искренне подвергает сомнению даваемые ответы, и

одновременно он может казаться крайне уверенным в себе. Эта самоуверенность, как правило, является лишь компенсирующим прикрытием, маской, надеваемой, чтобы скрыть полную неуверенность в себе. Имеющиеся у него сомнения являются ободряющими симптомами просыпающегося интеллекта. Он подвергает сомнению признанные авторитеты и даже собственные религиозные убеждения. Он просто стремится к тому, чтобы его убеждения стали именно его собственностью. Поэтому никогда не следует бранить его за это. Юность - это такое время, когда молодой человек больше всего нуждается в сочувствии и симпатии со стороны родителей.

Молодые люди в этом возрасте особенно чувствительны к малейшим проявлениям пренебрежения или критики в их адрес. Они крайне нуждаются в любви, ободрении, похвале и внимании, которые будут противостоять деморализующему или обескураживающему и лишаящему уверенности влиянию школы, спортплощадки и борьбы за социальное признание, за право быть принятым в ту или иную группу - «компанию». Хвастовство или стремление преуменьшить достоинства другого - всего лишь способ скрыть ощущение неуверенности в самом себе, поэтому не стоит придавать этому большого значения. Те, кто будет стремиться «сбить спесь» с молодого человека, окажут ему плохую услугу.

Самая серьезная проблема, которую предстоит решить молодому человеку или девушке, - это эмансипация, освобождение от связи с семьей. Сверхзащита, или стремление со стороны родителей во что бы то ни стало привязать детей к себе, доставляет детям ужасные страдания и в конце концов может привести к тому, что у них в результате развивается аллергия на всякие проявления власти вообще. Они могут, например, нарочно стараться выглядеть грязными, неопрятными, чтобы всем показать, что родительские стремления к чистоте были ими успешно отвергнуты. Эмансипация, которая должна в это время постепенно осуществляться, заключается в следующем: «...освобождение от сверхприсмотра со стороны родителей: следует больше полагаться на безопасность, которую молодой человек будет обеспечивать себе сам, чем на ту, которую ему смогут предоставить родители; следует стремиться к тому, чтобы отношение к родителям было бы скорее как к друзьям, чем как к защитникам; планирование собственного времени и принятие решений следует освобождать от чересчур внимательного контроля

со стороны родителей» (из книги Луэллы Коул «Психология юношества»).

Проблемы, связанные с сексуальными влечениями, являются весьма реальным источником смущения для молодежи. Для того чтобы научиться правильно понимать взаимосвязь между сексом и любовью, важно, чтобы юноши и девушки могли спокойно, свободно и без ложного стыда обсуждать *эти* вопросы со своими родителями. Необходимо научить их относиться к возникающим у них сексуальным чувствам как к нормальным и естественным, не содержащим в себе ничего плохого. Необходимо также научить их мудрости самоконтроля в этой сфере. Сексуальная распущенность обычно является признаком регресса к примитивным и инфантильным формам удовлетворения. Зрелое отношение к сексуальной сфере будет приходить одновременно с общим созреванием личности. Неудачи или неспособность достижения общей зрелости личности обычно приводят к фиксациям и регрессу. Сексуальная распущенность не в состоянии сколько-нибудь значительным образом дать ощущение уверенности и безопасности так же, как не в силах удовлетворить потребность человека в дружеском участии и любви. Если же потребности юноши или девушки в дружбе и любви будут удовлетворяться в контролируемых отношениях с противоположным полом в рамках собственной семьи, то их сексуальные влечения будут значительно легче поддаваться контролю. Мастурбация и другие попытки сексуального самоудовлетворения обычно являются симптомами задержки или регресса в развитии личности. Это приводит к развитию глубоко запрятанных в человеке нейровегетативных инстинктов, направленных на поиски прежде всего личного удовлетворения. Если этим инстинктам, присущим данному возрасту, не противопоставить правильного воспитания, то такая привычка может привести к глубокому и устойчивому эгоизму, который будет владеть личностью на инстинктивном уровне, что, в свою очередь, может стать серьезным, если не непреодолимым препятствием для способности любить.

Позитивное против негативного. Усилители воли

Мы иногда говорим о воле так, как если бы она была подобна мускулам,- либо слабая, либо сильная. Такого рода эпитеты легко делают неразличимыми некоторые весьма важные особенности человеческого поведения. Воля в нас сама по себе не является слабой или сильной. Скорее могут быть слабыми или сильными *мотивы*, побуждения наших поступков. Важно также понять, что причины для доброго, хорошего поведения - это совсем не то же самое, что мотивы. Мы можем легко перечислить множество положительных причин для тех или иных поступков, но они все же не будут теми мотивами, которые двигают нами. Латинское слово «мовере» означает «двигаться» - именно от этого слова происходит слово «мотив».

В самом начале мы говорили о том, что каждая личность есть нечто совершенно уникальное. Поэтому понятно, что то, что будет двигать, побуждать к действию одного человека, может оставить другого человека совершенно равнодушным. Для того чтобы хорошая причина стала мотивом для воли, ее положительность должна быть каким-то образом доказана данному лицу с совершенной несомненностью. Настойчивое требование со стороны имеющего власть не может само по себе привести к формированию добродетели. Оно может привести к согласию сделать то или другое, к конформизму. Но такое согласие само по себе не всегда является добродетелью. Добродетель должна исходить изнутри личности. Она должна быть продуктом внутреннего действия воли, ищущей добра, а эта воля даст ответ только на те мотивы, положительность которых не подвергается сомнению.

Психологи, изучающие мотивацию человеческого поведения, пришли к выводу, что *положительные* усилители воли (награда за хорошее поведение) - несравненно эффективнее *негативных* (наказание за плохое поведение). Быть постоянно критически настроенным по отношению к молодому человеку - это, очевидно, нечто чрезвычайно опасное, ибо приводит к полному подрыву доверия с его стороны и к воспитанию у него ненависти к любому авторитету. Однако эффект будет почти магическим, если мы воспользуемся положительными усилителями, не будем обращать особого внимания на мелкие промахи и недостатки поведения и при каждом удобном случае будем высказывать похвалу, признавать успех, поощрять (хотя бы добрым словом) желательное поведение. Наилучшим образом действие положительных усилителей

проявляется в созидании для молодого человека его же положительного образа: большинство людей будет вести себя в соответствии с тем, что мы будем говорить о них им самим.

Если мы создадим для юноши или девушки пьедестал, то они постараются подняться на него, если же мы будем постоянно держаться за край ковра, на котором они стоят, готовые в любую минуту выдернуть его из-под них, то это ничего не даст, кроме чувства постоянного беспокойства и неуверенности.

V. Учиться любить

Процесс достижения человеком зрелости зависит от того, *как он реагирует* на жизненные трудности, на тот или иной вызов, бросаемый ему жизнью. Незрелый человек видит одни только трудности - он так близко подносит их к своим близоруким глазам, что не видит ничего, кроме этих проблем, и обращает мало внимания на свои собственные реакции, которые, в сущности, оказываются гораздо важнее. Трудности приходят и уходят, а наши реакции на них остаются. Как говорил Уильям Джеймс: *«Возможно, Бог на небесах прощает нам грехи, но наша человеческая природа - нет!»* Память о них сохраняется в нашем сознании, в наших мускулах, тканях и клеточках нашего мозга. Каждая наша реакция, зрелая или незрелая, задерживается в нас, как начало привычки. Повторяющиеся зрелые реакции приводят к формированию зрелых привычек, которые становятся нашими определяющими свойствами. Повторяющиеся незрелые реакции оставляют свой отрицательный след.

Христианин всегда должен принимать себя в своем настоящем, смотреть на себя как на странника, идущего по жизни, в которой неизбежно случаются неудачи. Идеалы должны всегда проверяться в конкретной жизни. Именно в этой проверке наши идеалы, которые очень часто представляются прекрасными, становятся поводом для самоотречения, борьбы, битвы за умение владеть самим собой, стремлением, потерпев неудачу, начать все сначала, сознательным принятием тайны Креста.

Проблема заключается вовсе не в том, что отдельная *неудача* представляется нам критической, окончательной и всеобъемлющей. Это лишь наша реакция на нее. Реакция христианина всегда должна

содержать в себе уверенность, которая поддерживается убеждением, что большинство - это Бог и он сам, что Бог и он сильны, даже сильнее его собственной человеческой слабости. Процесс становления и созревания любого из нас как христианина и как человека неизбежно будет сопровождаться неудачами, но единственная настоящая неудача - это решение все бросить. Когда ситуация становится трудной, христианин должен стать тверже. Он должен перерасти свои проблемы. В конце концов решимость любить приведет его к подножию Самой Любви, которая является его внутренней победой в победившем Христе.

Парадокс Любви

Каждый из нас в тот или иной момент своей жизни испытывал чувство одиночества и оставленности, мучительную пустоту внутри, которая становится невыносимой темницей. Все мы так или иначе переживали свою отделенность от других людей, изолированность от своей группы, покинутость. По самой своей природе эти переживания одиночества, подобно зубной боли, концентрируют наше внимание на нас самих. Мы ищем чего-то, чтобы заполнить эту пустоту, утолить этот голод, мы ищем других, которые полюбили бы нас.

Мы можем что-то делать для них, явно пытаюсь заполучить их любовь. Мы можем идти к ним навстречу, протягивая руки. В одной руке будет наш дар для них, другая же будет ожидать ответного дара. Мы даже можем обманываться, думая, что это и есть любовь.

Мы знаем, что наше одиночество может быть заполнено только любовью других. Мы знаем, что для нашего счастья мы должны чувствовать, знать, что нас любят. Парадокс же состоит в том, что, если мы стремимся заполнить пустоту, порождаемую нашим одиночеством, ища любви других, мы никогда не найдем утешения, а будем лишь чувствовать еще большее одиночество. Совершенно справедливо, что *«вы - никто до тех пор, пока кто-нибудь вас не полюбит»*. Только тот, кто испытал любовь к себе, способен к возрастанию как личность. Пугающая, но совершенно истинная реальность человеческого существования в том, что, любя меня или отказывая мне в любви, другие как бы держат в своих руках возможности моего возрастания и достижения зрелости.

Большинство из нас, движимые нашими собственными мучительными проблемами и нуждами, стоят по отношению к жизни и к другим людям в положении просителей. Мы подобны тем, о которых писал К.С. Льюис в своей книге «Четыре любви»: «...эти трогательные люди... просто хотят иметь друзей и... ничего другого никогда не могли и не могут делать. Единственное же условие для того, чтобы иметь друзей, состоит в том, чтобы мы хотели чего-нибудь еще, кроме друзей». Большинству из нас знакома эта потребность быть любимыми, и мы стремимся найти эту столь необходимую нам любовь у других. Однако парадокс остается непоколебимым: если мы *ищем* любовь, в которой так нуждаемся, мы никогда *не найдем ее*. Мы погибли.

Любовь принесет с собой решение наших проблем, но мы должны понять один простой факт: для того чтобы стать любимыми, мы должны стать любящими. Когда человек строит свою жизнь, направляя ее на удовлетворение своих нужд, когда он скитается в поисках любви, в которой он нуждается,- неважно, насколько мы будем стремиться смягчить наш приговор над ним,- он сконцентрирован на самом себе. При всем нашем сочувствии к нему, мы не сможем назвать его любящим. Он сосредоточен на себе, и до тех пор, пока такое состояние будет сохраняться, его способность к любви будет весьма скудной и он будет оставаться большим ребенком.

Если же человек стремится не столько к тому, чтобы получить любовь, но в большей мере к тому, чтобы давать ее, он становится любящим и в конце концов будет, несомненно, и сам любим. В этом состоит неизменный закон нашей жизни: забота о самом себе и устремление к самому себе приводят лишь к изоляции и ко все более глубокому и мучительному одиночеству. Это порочный и кошмарный замкнутый круг, который стягивается еще теснее, когда мы, оказавшись в одиночестве, ищем выхода и освобождения через любовь других.

Единственный способ разорвать этот круг, созданный нашим страждущим «я», заключается в следующем: *нужно прекратить интересоваться исключительно собой и обратить свое внимание на других*. Это, разумеется, нелегко. Перемещение фокуса внимания с самого себя на других по существу может потребовать постоянных усилий и непрерывной работы. Это очень трудно сделать еще и потому, что при этом мы должны поставить на первое место не себя,

а других. Мы должны научиться откликаться на нужды других, не ища при этом удовлетворения своих собственных потребностей.

В книге «Религия и личность» психолог-священник Адриан ван Каам утверждает, что если кто-либо ищет лишь собственного счастья и полноты, он никогда не найдет их, и добавляет, что если кто-либо достигнет счастья и полноты, то это будет результатом того, что он забыл самого себя в поисках счастья для тех, кто его окружает. Суть дела в том, что все мы находимся в одной «ладье жизни». Каждый из нас испытывает искушение устремиться к достижению собственной полноты, и что бы мы ни делали, это в той или иной мере направлено к достижению собственной безопасности и счастья. Мы можем весьма рафинированным и изящным способом идти на поводу у своего эгоизма. Но такая занятость исключительно собой является абсолютным препятствием для нашего человеческого счастья и полноты, так как они достижимы только через истинную любовь. Каждый из нас должен принять серьезное решение: чему посвятить свою жизнь? Если человек решает отдать ее погоне за собственным счастьем, то он обречен на неудачу и одиночество. Если же человек решает жить в поисках счастья для других, то это и есть то, что называется любовью, и тогда он, несомненно, достигнет счастья и полноты жизни.

Человек, который ищет лишь собственного удовлетворения в жизни или решает любить лишь для того, чтобы достичь этого удовлетворения, скоро убедится в том, что его любовь рушится, потому что его внимание фокусируется на нем самом. Личность может расти лишь в той мере, в какой позволяет ей ее горизонт. И человек, который решает любить для того, чтобы быть счастливым и достичь полноты жизни, будет разочарован и лишен возрастания как личность, потому что его горизонт - это он сам. Следовательно, мы не можем понимать любовь как нечто такое, что дает самонаполнение, потому что если мы встанем на этот путь, то мы опять окажемся внутри замкнутого круга, в бесконечных метаниях от наших собственных нужд к другим людям и обратно - к самим себе. Мы никогда не сможем использовать других лишь как средство. Они должны стать для нас конечной целью нашей любви. Мы сможем достичь тем большей зрелости, чем дальше мы сможем переместить фокус нашего внимания от самих себя, от своих собственных нужд, от эгоистического желания удовлетворить эти нужды.

Любовь к другим будет настоящей только тогда, когда фокус

нашего сознания и цель наших устремлений и желаний будут сосредоточены на других, когда вся наша деятельность будет иметь своим источником заботу о других, а не о себе. Мы уже говорили, что, если человек по-настоящему становится на путь именно такой любви, он сам будет любим. Но всеми силами следует избегать заблуждения, будто любить нужно для того, чтобы получить ответную любовь. Я должен, как говорил Христос, потерять свою жизнь, чтобы спасти ее. Я должен совершить для себя открытие, что источник получения - это отдавание. Я должен потерять свою жизнь, а я не смогу потерять ее, если мое сознание будет постоянно сосредоточено на ней.

Другими словами, любить означает заботу, принятие и заинтересованность по отношению к тем, кто меня окружает, к тем, кого я стараюсь полюбить. Это самоотдача, которая доказывает свою истинность в самопожертвовании. Я могу любить других лишь в той мере, в какой они действительно находятся в центре моего сознания, моего сердца и моей жизни. Я могу найти себя только потеряв себя. Любовь - драгоценна и требовательна.

Из-за внутренних шрамов нашей души, которые являются частью унаследованного нами от родителей генетического груза, из-за конкуренции и разлагающего примера окружающего нас самодовольного мира нам бывает трудно принести самих себя в жертву так, как этого требует любовь. А любить - всегда означает приносить жертвы, ориентировать свои мысли и желания на других, забывая о самом себе и своих интересах. Излишне говорить, что такое забвение дается дорогой ценой.

Хотя жизнь в любви и трудна, она тем не менее не пустая и безрадостная жизнь. По существу только такая жизнь является по-настоящему счастливой и поистине достойной человека, так как она заполнена устремлениями столь же глубокими, как сама жизнь в целом, их широта подобна широте всего окружающего нас мира, а пределы их - в самой вечности. Только тогда, когда мы согласимся любить, согласимся забыть самих себя, только тогда мы сможем целиком и полностью осуществить себя. Это осуществление самих себя придет загадочным и таинственным образом, подобно Благодати Божией, но мы узнаем его, и оно будет узно в нас. Мы совершим Коперникову революцию, которая переместит центр тяжести нашего сознания с нашего сердца на благо и полноту жизни других людей, и хотя в таком перевороте ничего не ищут для себя, благодаря ему

получают действительно все. Наиболее привлекателен для других людей - это в конечном счете тот, кто дал согласие любить.

Как часто мы требуем, чтобы другие полюбили нас, ничем не желая при этом пожертвовать, ни в чем не желая отказать себе, а ведь это совершенно необходимо для того, чтобы стать любимым. Но если человеку удастся овладеть этим глубоким и тонким парадоксом любви и он пожелает на самом деле посвятить себя служению нуждам других, достижению им и полноты жизни, ничего не требуя и не ожидая взамен, то он будет и сам действительно любим, и достигнет полноты реализации самого себя.

Но как мы сможем любить, если сами никогда не были любимыми? Между белым и черным всегда есть переходная область серого. У каждого из нас есть та или иная способность любить, та или иная способность к перемещению ракурса нашего сознания с самих себя на нужды и счастье других. В той мере, в какой мы можем реализовать эти заложенные в нас возможности, в той же мере мы будем любимы. Даже если поначалу мы сможем любить лишь немного, мы все же и сами будем любимы, хотя и немного. Эта любовь, которую мы будем получать, будет способствовать нашему все большему и большему возрастанию в направлении, указываемом любовью. Этот вызов обращен к каждому - мы должны использовать ту способность любить, которая есть в каждом из нас, независимо от того, велика она или мала. В той мере, в какой мы пожелаем делать усилия, мы будем подкреплены и насыщены любовью других. Мы должны только постоянно помнить, что в процессе этой самоотдачи фокус нашего сознания должен быть всегда вне нашего «я», и это само по себе будет препятствовать мыслям и желаниям получать что-то взамен. Как только мы спрашиваем: «А что ты сделал для меня?» - мы прекращаем любить.

Христос и Любовь

Господь наш Иисус Христос совершенно ясно говорит об отличительном признаке христиан: *«По тому узнают люди, что вы Мои ученики, что будете иметь любовь между собою... Любите друг друга, как Я возлюбил вас... вот Я заповедаю вам - да любите друг друга»*. Святой апостол Иоанн в своем первом послании напоминает

нам о том, что если мы не любим окружающих нас ближних, которых видим, мы не можем любить Бога, которого не видим.

Все это мы много раз слышали и читали и скорее всего чаще говорили об этом, чем действительно так жили. Мы знаем, что сделанное нами для других Христос принимает как сделанное для Него; Он принимает как оказанные Ему Самому те заботы и добро, которые мы оказываем другим. Однако в повседневной жизни, когда наши собственные нужды столь беспокоят и тревожат нас, мы забываем обо всем этом.

Единственным отношением к ближнему, по-настоящему достойным христианина, является отношение Самого Христа, Который всегда думал именно о других, Который отдал всего Себя другим, до последней капли крови. Вот Его собственные слова: «Нет больше той любви, если кто положит душу свою за друзей своих». Это и есть то, что требует от нас любовь - полагать свою жизнь за других. Только тогда, когда мы согласимся на это, мы обретем самих себя, свое счастье, свою полноту, и только тогда мы будем истинными христианами. Если мы не сможем этого сделать, то тогда следует признать какую-то степень правоты философа-агностика Ницше, который спросил однажды: «Если христиане хотят, чтобы мы поверили в их Искупителя, почему же сами они не выглядят хоть немного искупленными?» Это тот самый Ницше, которому приписывают изречение, получившее столь широкое распространение и печальное признание в наши дни: «Бог умер».

Любовь Христа в христианах

В 30-е годы нашего века один американец по имени Майк Гольд, еврей по происхождению, написал книгу «Еврей, не подозревающий о том, что он - еврей». Описывая свое детство в Нью-Йорк-Сити, он рассказывал, что мать просила его никогда не отходить от дома дальше, чем на четыре квартала. Она не могла сказать маленькому ребенку, что они жили в еврейском гетто. Она не могла сказать ему, что в его жилах текла иная кровь, чем у других; дети не понимают предрассудков. Предрассудок - это яд, который должен лишь понемногу вводиться в организм ребенка, чтобы сразу не отравить его.

Майк Гольд рассказывает, что однажды любопытство увлекло его дальше заповеданных четырех кварталов, за пределы его гетто. Его окружила группа мальчишек постарше, которые задали ему странный вопрос: «Эй, пацан, а ты не жид?» - «Я не знаю»,- ответил Майк. Он никогда не слышал этого слова раньше. Тогда мальчишки спросили по-другому: «Не вы ли распяли Христа?» И снова мальчишка отвечал: «Не знаю». Этого имени он тоже раньше никогда не слышал. Тогда его спросили, где он живет, и Майк, который знал свой адрес наизусть, как и большинство малышей, на случай, если он вдруг потеряется, сказал адрес мальчишкам. «А, так ты жид! Вы, жида, распяли Христа. Сейчас ты на христианской территории, а мы все - христиане! Мы научим тебя знать свое место!» И они избивали Майка - разбили ему в кровь лицо, изорвали одежду и приказали бежать домой, крича вслед: «Мы - христиане! А вы распяли Христа! Сиди, где тебе положено! Мы христиане, а вы распяли Христа!»

Когда Майк вернулся домой, перепуганная мать, плача, спрашивала его: «Майк, что случилось?» Он мог ответить только: «Я не знаю». - «Кто это тебя?» Он опять ответил: «Я не знаю». Мать смыла кровь, переодела его, взяла на колени и, обняв, старалась успокоить своего малыша. Много лет спустя Майк Гольд часто вспоминал, как он, прильнув к материнскому уху и с трудом шевеля своими запекшимися губами, спросил: «Мама, а кто такой Христос?»

Майк Гольд умер в 1967 году. Последнее время он питался в Католическом Доме Милосердия в Нью-Йорк-Сити, руководимом Дороти Дэй. Она однажды сказала о нем: «Майк Гольд каждый день обедает за столом Христа, но он, наверное, никогда не примет Его из-за того дня, когда он впервые услышал Его имя». Так он и умер.

Хорошие ли, плохие ли мы, но Христос именно нас, христиан, избрал символами Своего присутствия в мире. Мир, который спрашивает, умер Бог или нет, который вопрошает, кто же такой Христос, - этот мир может найти ответы на эти вопросы только в христианах. Хороши мы или плохи сами по себе, мы, христиане, являемся образом Христа для всего мира.

Практически любая апологетика христианской веры может быть выучена наизусть и многократно повторена и может оказаться в итоге беззащитной, кроме апологетики любви. Любовь, которая по самой своей сути ищет только добра для других и охотно готова платить высокую цену - забвение себя, едва ли может быть подражанием и подделкой.

Для того чтобы любить, нужен огромный мотивирующий импульс. В мире стяжательства, в мире, ослепленном погоней за материальными благами, христианин, предлагающий свою любовь, должен стоять твердо, как единственный не задыхающийся от этой гонки, потому что он не участвует в ней. Подлинный христианин должен искать добра и полноты жизни только для своих братьев - всех людей. Любовь всегда будет самым красноречивым примером и самым действенным средством. Это трудно. Но Господь наш Иисус Христос стоит рядом с нами, и наш - христианский - императив заключается в следующем: «По тому узнают люди, что вы Мои ученики, если вы будете иметь любовь между собой». **Эпилог**

Поэт Арчибальд Мак-Лиш говорил, что на человека гораздо большее влияние оказывают символы, чем идеи. Символом одиночества, говорил он, могут быть два светила, нависшие над морем; символом горя - одинокая фигура в дверном проеме. Символом Христа в мире является христианин. Над алтарями наших церквей мы видим распятие. Под каждым из них незримая надпись: «Не было большей любви, чем эта... Любите друг друга, как Я возлюбил вас». Это постоянное напоминание нам о нашем призвании как свидетелей Христа.

Вот что рассказывают о святом евангелисте Иоанне, о том, который написал: «Бог есть любовь... Если человек говорит Мне, что любит Бога, Которого не видит, но не любит брата своего, которого видит, то такой человек просто лжец». Рассказывают, что уже на склоне своей долгой жизни Иоанн сидел в кругу своих молодых учеников, собравшихся у его ног. И вот, как повествует предание, один из его учеников воскликнул с недовольством: «Иоанн, ты всегда говоришь о любви, о любви Бога к нам и нашей любви друг к другу. Почему ты не расскажешь нам о чем-нибудь ином? Почему ты не расскажешь нам о чем-нибудь еще, кроме любви?» Учитель, который, когда сам был молод, склонял голову на грудь Бога, ставшего Человеком, сказал в ответ: «Потому что больше ничего нет - только любовь... любовь... любовь...»

Это длинная и трудная дорога, это жертвенный алтарь, это то, за что приходится вносить огромную плату - умение забыть о самом себе, это то, что никогда не ищет своего. Любовь - это единственный путь к осуществлению нашей общечеловеческой судьбы, единственный путь к ногам нашего Бога, Который есть Любовь.

