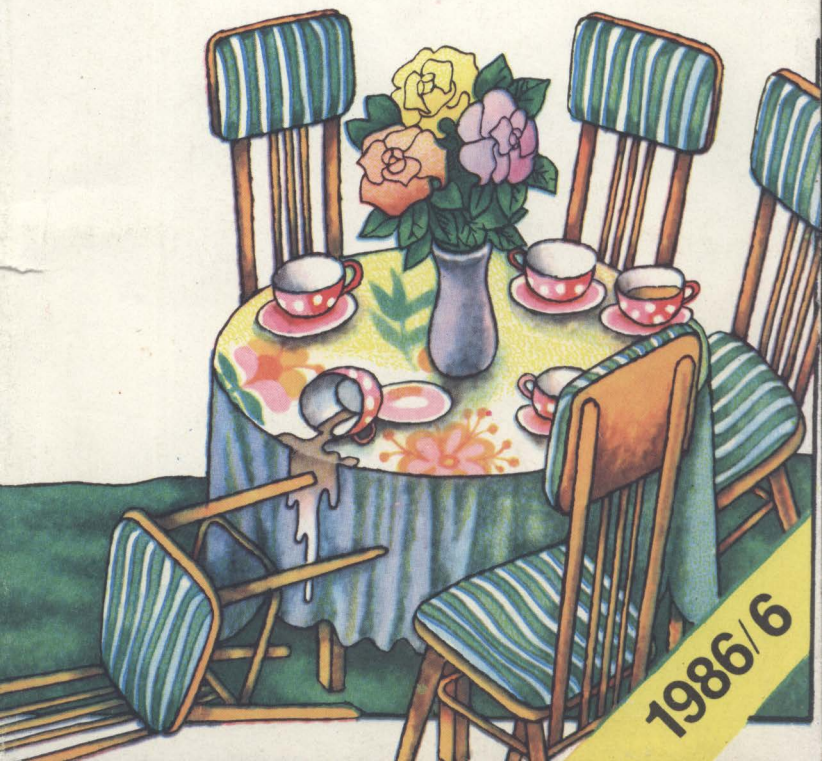




Педагогический

ФАКУЛЬТЕТ

А. Г. Шмелев  
**Острые углы  
семейного круга**



1986/6



**Педагогический**

**ФАКУЛЬТЕТ**

Издается  
ежемесячно  
с 1964 г.

**1986/6**

**А. Г. Шмелев**

# **Острые углы семейного круга**

(Психология обиденной жизни)

**ББК 88.5**  
**Ш91**

Автор: **ШМЕЛЕВ Александр Георгиевич** — кандидат психологических наук, преподаватель психологии Московского университета, автор ряда статей по проблемам семейных конфликтов и способам их преодоления.

Рецензент: **Бодалев Алексей Александрович** — доктор психологических наук, академик АПН СССР.

Редактор **О. Г. Свердлова**

**Шмелев А. Г.**

**Ш91**      **Острые углы семейного круга (Психология обыденной жизни) — М.: Знание, 1986. — 96 с. — (Нар. ун-т. Пед. фак.; № 6).**

**15 к.**

Почему так трудно сдерживать раздражение? Почему так непросто помириться после глупой ссоры? Эти и другие вопросы рассматривает в данной работе автор, специалист по вопросам семейной психологии. В брошюре даются конкретные рекомендации о том, как делать замечания детям, как гасить собственное раздражение, как мириться после ссоры, как помогать себе и своим близким избавляться от обидчивости, повышать уровень взаимоуважения и взаимопонимания.

Брошюра адресована широкому кругу читателей, родителям, и педагогам.

**Ш**      **0304000000-111**  
**073[02]-86**      **КБ-7-23-86**

**ББК 88.5**

© Издательство «Знание», 1986 г.

## **ПОНИМАНИЕ — ЭТО РАБОТА** **(Вместо предисловия)**

Все мы, приобретая определенный опыт семейного общения вначале детьми — в родительской семье, затем в собственной семье, рано или поздно, часто или редко ощущаем, что семейный круг — это не мягкая надувная игрушка, у него есть острые углы, невидимые поверхностному взгляду. Они ранят, колят и, если даже дают не сильно, то все равно дают неотступно долго, истощающая в какой-то момент наше терпение. Мы бунтуем, взрываемся, не давая себе порой труда включиться в серьезную «работу понимания»: чтобы постичь истинное происхождение и устройство этих углов.

Метафорическое противопоставление «круг — углы» вынесено в заглавие этой брошюры не случайно. Автор хотел бы поделиться с читателем опытом анализа причин появления таких «углов» семейного круга, как конфликтность, распушенность, раздражительность, непримиримость. Этот опыт излагается в жанре размышления. Хотя автор является исследователем-психологом, вовсе не все соображения, излагаемые здесь, имеют опору в строгих массовых экспериментально-научных данных. К сожалению, карта научных знаний этой крайне сложной, проблемной области имеет до сих пор слишком много белых пятен. Эти белые пятна приходится обходить или заполнять, опираясь скорее на определенную психологическую логику, психологический стиль мышления, чем на факты.

Весь смысл брошюры состоит в том, чтобы читатель смог приобщиться к убеждению: психологический стиль мышления важнее фактов. Каждая семья — уникальная комбинация людей и обстоятельств, требующая внесения дополнений и поправок во всякую самую подробную теорию. Нужно попробовать освоить психологический стиль мышления, запустить «работу понима-

ния», чтобы уметь самому разбираться в конкретных ситуациях.

Работе понимания, обнаружению и ясному видению «углов» семейного круга мешают укоренившиеся в житейской психологии предрассудки.

Мы часто объясняем свои собственные промахи в общении с близкими их раздражительностью, нетерпимостью, обидчивостью, черствостью, невниманием, то есть объясняем трудности общения недостатками другого. Точно так же собственные промахи в воспитании, в общении с ребенком мы искусно (как правило, в тайне от самих себя) прикрываем тем, что приписываем ребенку такие негативные черты, как лень, рассеянность, отвлекаемость, упрямство, эгоизм, и т. п.

Немалое внимание здесь уделяется анализу таких особых явлений обыденной жизни, какими являются эгоцентрические эмоции зависти, ревности, обиды, злорадыства. Этим явлениям до сего дня уделено в психолого-педагогической литературе слишком мало внимания. Их роль в нарушениях семейного общения недооценивается. Но без их критического анализа трудно добиться практических сдвигов, прежде всего в плане самовоспитания. Ведь именно в бесконтрольности этих эмоций кроется во многих случаях подлинная причина нашей несамокритичности: испытывая эти эмоции, мы концентрируем все внимание на недостатках других и оказываемся фактически слепы к собственным недостаткам. Именно эти эмоции блокируют очень часто необходимую «работу понимания» — работу, требующую прежде всего рефлексивности, то есть учета того, какой вклад в семейную ситуацию вносишь ты сам своими собственными поступками.

Если в физическом мире вещей мы привыкли, следуя логике естественных наук, объяснять взаимодействие свойствами предметов, то в психологии семейного общения от нас требуется обратная логика — мы должны объяснять свойства других людей особенностями своего воздействия на них. Мы забываем (или не знаем!), что повседневное длительное общение близких людей — это особое общение. Это характерообразующее общение: не столько черты людей определяют форму, стиль

и содержание этого общения, сколько, наоборот, само общение предопределяет формирование у людей определенных черт.

Воспитанию психологической культуры часто препятствуют невидимые преграды, не имеющие прямых наглядно-вещественных проявлений. Завистливость, ревнивость, обидчивость укореняются на фоне неудовлетворенности особых неочевидных человеческих потребностей — творческого созидания, самовыражения и признания. Эти потребности нельзя удовлетворить с помощью вещей, подарков, удовольствий потребительского толка. Содействовать их удовлетворению можно только путем развития «культуры понимания», способствующей укреплению и у взрослых, и у детей созидательной нравственности.

Автор надеется, что читателям, не задумывавшимся раньше над механизмом домашней ссоры, над психологической природой характерообразующего общения, эгоцентрических эмоций, потребностей обладания, самовыражения и признания, размышление над этими страницами окажется небесполезным. В новой редакции Программы КПСС говорится, что «семья играет все более важную роль в укреплении здоровья и воспитании подрастающих поколений... Здесь формируются основы характера человека, его отношение к труду, важнейшим моральным, идейным и культурным ценностям. Общество кровно заинтересовано в прочной, духовно и нравственно развитой семье». Задаче повышения ответственности родителей за воспитание детей и отвечает замысел автора этой книги.

## Глава первая

### ВОСПИТАТЕЛЬ ДОЛЖЕН БЫТЬ ВОСПИТАН

Суть семьи — рождение и воспитание детей. Когда мы об этом забываем, возникает масса недоразумений. Сколько раз мне приходилось убеждаться в том, что вполне начитанные люди смешивают понятия «семья» и «брак». Это не случайно.

До сих пор семья трактуется у нас как ячейка потребления. Не мудрено, что такая трактовка и выражает, и, в свою очередь, поддерживает потребительские ожидания и установки по отношению к семье. Человек ожидает, что семья повысит его уровень потребления, организует его быт и досуг в более комфортабельных, интересных, престижных формах.

Такие ожидания делают заключение брака в известной степени корыстным шагом. Потом при столкновении с трудностями и лишениями, которые наряду с удовольствиями всегда приносит с собой семья, эти небескорыстные малосознаваемые расчеты на лучшую жизнь с неизбежностью обнаруживают себя. Обнаруживают себя в форме претензий ко всем: к партнеру, к его родителям, к собственным родителям, к ребенку, к удачливым коллегам, злосчастной судьбе и так далее. Не на мельницу ли иждивенчества льет воду расточительная пышность свадебных ритуалов, оплаченных из чужого для молодоженов кармана? Не вернее ли будет прививать молодежи установку на семью как на своеобразную форму социально полезного труда, не существующего без трудностей, как и всякий труд.

Суть семьи, как бы не различался семейный уклад по форме, — в воспитании детей. Поэтому первая часть этой книжки посвящена психологии родительно-детских отношений. Тем более что именно в этих отношениях влияние стиля общения на индивидуальные черты участников общения сказывается особенно сильно — и

прежде всего сказывается на характере и поведении детей.

Мы можем совершенно правильно поучать ребенка на словах, но, если наше реальное поведение расходится с преподносимой нами на словах моралью, эффект от наших слов, скорее всего, будет противоположным! Главный инструмент воспитания — личность воспитателя, проявляющаяся в его практических поступках. Может быть, наиболее ярко это видно в воспитании самой значимой с социальной точки зрения черты личности — трудолюбия.

Как сказано в новой редакции Программы КПСС, «труд — главный критерий социального престижа человека, его священная обязанность, фундамент коммунистического воспитания личности».

### **Заставить любить!**

Наверное, нет таких родителей, которые не хотели бы научить своего ребенка трудиться и испытывать радость труда, то есть любить труд. Но все ли наши привычные способы обращения с детьми способствуют укреплению интереса к самому труду?

Мы пытаемся воспитывать человека, воздействуя на его потребности — одни удовлетворяем, другие стараемся «придерживать». Но что мы знаем о потребностях? Какие они бывают? Какое место среди них занимает потребность трудиться?

По вопросу о потребностях, о внутренних причинах поступков в последнее время выпущено немало психолого-педагогической литературы, но, к сожалению, сплошь и рядом в обывденном сознании сохраняется силу упрощенное понимание потребностей. Все они сводятся к нужде в полезных вещах, и речь идет не столько о потребностях, сколько о потреблении.

Неявный вещизм воспитательной политики неминуемо приводит к обеднению сферы интересов подрастающего человека. И вот возникает внешне необъяснимый парадокс: сам воспитатель — трудолюбивый, самоотверженный, беззаветно преданный своим детям человек, а у детей — психология потребителей. Житейская мудрость часто оценивает подобные ситуации одним сло-



вом — избаловали. Но сколько примеров того, когда воспитательная манера родителей главным образом и основывается на предусмотрительном опасении только не избаловать! Ребенку не делают никаких поблажек, строго наказывают, а результат тот же! Давняя дилемма житейской педагогики: «баловать — ограничивать» (или «разрешать — запрещать») — никак не может отразить многообразие и реальную сложность формирования потребностей человека.

Почему же так трудно научить ребенка трудолюбию? И можно ли вообще заставить любить труд? С первых дней жизни ребенка постоянно проявляют себя потребности, которые с помощью вещей насытить нельзя. Это познавательная потребность и потребность в общении.

Взрослые очень часто ошибочно полагают, что и эти потребности можно насытить вещами. Вот ребенок протягивает свои ручонки к погремушке. Нам кажется, что он хочет завладеть ею. Но нет! Не сама вещь является для него предметом, мотивом потребности. Не погремушка, а новизна погремушки! Ребенок занимается игрушкой, пока она вызывает интерес, любопытство, тут проявляется познавательная потребность, а не потребность в обладании собственностью. Как только игрушка перестает быть новой, перестает удовлетворять познавательную потребность, как только малышу с ней станет нечего делать, интерес к ней тотчас пропадает.

Потребности познания и общения не насыщаемы в том смысле, в каком насыщаемы органические потребности человека. В этой ненасыщенности и заключается их потенциальная созидательная сила. Вся задача в том, как ориентировать их, как придать активности созидательную направленность. Здесь мало разрешать или запрещать, мало даже просто любить: тут нужно понимать и помогать — помогать тому, что уже есть в самой активности ребенка, но еще не окрепло, еще не превратилось в целеустремленную деятельность.

### **Труд и потребление**

В противопоставлении труда и потребления есть объективные исторические причины.

При массовом товарном производстве, как это гениально показал К. Маркс, смысл труда отчуждается от самого труженика. Труд из-за денежного вознаграждения, дающего право человеку потреблять, сам по себе подневольный и безрадостный, рассматривается лишь как неизбежное препятствие на пути к вознаграждению и потреблению, но уж никак не самостоятельная потребность (ценность). Так возникает в сознании людей иллюзорное убеждение, будто потребности имеют отношение только к потреблению и не имеют отношения к труду. Инерция житейской психологии донесла это убеждение и до наших дней.

Сейчас, когда мы озабочены задачей усовершенствования системы материального и морального стимулирования труда, особенно необходимо основательно разобраться, какие же потребности толкают человека к труду и могут находить свой мотив только в труде, но не в потреблении. Именно на них воспитатель должен обратить особое внимание.

Очень часто родители сами приписывают процессу труда только «инструментальный» смысл: видят в нем лишь средство к достижению какой-то нетрудовой цели («Вот подметешь пол, уберешь со стола, тогда пойдешь гулять»). Конечно, такие мотивировки тоже нужны иной раз, и ребенок должен их освоить. Но взрослые слишком часто злоупотребляют применением в воспитании прямолинейных схем типа: «хороший поступок (потрудился) — награда», «плохой поступок (отказался) — наказание». В результате родители своими руками (своими словами) отдаляют ребенка от труда, превращая труд лишь в средство на пути к потреблению. При этом взрослые порой рассуждают так: «Чем больше я смогу пообещать, чем привлекательнее будет для ребенка награда, тем сильнее разовьется у него потребность в труде». Но потребность как раз и не развивается: напротив, труд все больше лишается для ребенка привлекательности, все больше рассматривается им как нечто вынужденное, как формальность или даже докучное препятствие на пути к удовольствию. И возникает искушение обойти это препятствие.

Совсем другое дело, когда воспитатель сумеет сде-

лать для ребенка мотивом труда поиск различных способов решений какой-то задачи и выбор своего личного способа действия — такого, который приводил бы к наилучшим результатам. Важно дать своему воспитаннику возможность проявить себя в труде — показать смекалку, ловкость, терпение, волю, настойчивость в борьбе с монотонностью повторяющихся действий, свою доброту и преданность, выразившиеся в стремлении выполнить просьбу другого, и т. п.

### **Воля и преодоление**

Самый усердный родитель — тот, который привык постоянно преодолевать свои собственные «не хочу», «не могу» в пользу «должен», «надо». Вот у него-то, как нарочно, возникают особые трудности в приучении ребенка к труду. Почему?

Мы слишком часто не замечаем, как стремимся навязать ребенку свой собственный образ мыслей и действий. Мы привыкли заставлять себя заниматься не совсем приятными вещами и вот передаем ребенку свое собственное отношение к таким скучным (с нашей точки зрения) занятиям, как мытье посуды, чистка обуви, раскладывание по местам мелких вещей, мытье полов и т. п. Мы с самого начала преподносим ребенку эти занятия как нудные, неинтересные, стремимся заинтересовать его внешними по отношению к самому этому занятию вознаграждениями. Мы оправдываем себя тем, что стремимся развить у ребенка волю, привычку преодолевать собственные «не хочу», «скучно», «устал».

Но ведь ребенку вначале само по себе интересно, как добиться того, чтобы тарелка под струей воды заблестела, как собрать весь мусор на полу в кучку и сгрести ее на совок. Совсем не нужно с самого начала заглушать этот внутренний интерес. С его помощью легче начать!

А вот для того, чтобы приучиться заканчивать, доводить начатое до конца, от ребенка потребуется воля, способность преодолевать свои реакции типа «надоело — не буду!».

Для формирования воли на помощь должна прийти

другая естественная закономерность психоэнергетики человеческих действий. Эта закономерность состоит в том, что нам свойственно спонтанное (внутреннее, свободное) стремление к завершению действия — к тому, чтобы в результате действия вокруг возник порядок, завершенность. Поддерживая это начало, можно, постепенно увеличивая дозировку работы по длительности, тренировать волю.

Мы же слишком часто резко противопоставляем «хочу» и «должен» (внутренний интерес и волевое усилие), рискуя столкнуть ребенка с завышенными для него требованиями и отбросить его назад — в младенческое царство принципа удовольствия.

### **Самовыражение и признание**

Но кроме интереса к труду как занятию, труд всегда получает у духовно развитого человека дополнительный смысл — особый личностный смысл, связанный с потребностями в самовыражении и признании.

«На поверхности» поступков ребенка (впрочем, и взрослого) мы видим как бы борьбу двух тенденций: с одной стороны, подрастая, он хочет утвердить себя как равный среди сверстников, жаждет найти свое место в их кругу, быть признанным; с другой стороны, он хочет и выделиться теми своими неповторимыми достоинствами и особенностями, которые образуют его «я». Внешняя противоположность этих тенденций нередко заслоняет от нас их внутреннее родство: потребности признания и самовыражения не насыщаемы с помощью вещей.

Это нематериальное содержание потребностей самовыражения и признания постигается самими взрослыми подчас с большим трудом. Вот дошкольник (или младший школьник) рыдает по поводу потери очередной «драгоценности» — однорукого матросика, сломанного электромоторчика, куска какой-то разноцветной ткани, непарной запонки или чего-нибудь в этом роде... Взрослым кажется, что ребенок наивен и по-детски глуповат, поэтому и не может относиться к вещам в соответствии с их реальной ценностью, поэтому и ревет. Мы на-

чинаем объяснять малышу: «Так у матросика же все равно руки не хватало...» В ответ на этот разумный довод мы слышим только новые взрывы плача. Ведь все дело в том; что в бесполезной, с нашей точки зрения, вещице для ребенка может быть символически собран, сконцентрирован целый мир — мир под названием «мое». Все эти пустячные предметы для ребенка, особенно если он добыл их собственными усилиями: изготовил (какую-нибудь свистульку), нашел, выменял и т. п., — вещественное воплощение его «суверенитета» и «могущества».

Если вы будете наблюдательны и последите, когда именно у ребенка усиливается страсть к собирательству и накопительству «драгоценностей», вы непременно обнаружите: это именно те периоды, когда он сталкивается с какими-то трудностями, приспособляясь к новым требованиям взрослых (в быту, в детском саду, в первом классе в школе). Ребенок видит, что у него многое не получается, что он неловкий, нескладный, что у него нет оснований добиться успеха (признания) своей активностью. И тогда потребности самовыражения и признания находят свой мотив не в самой активности, а в том, что должно быть только ее результатом — в вещах. Чем меньше человек может выразить себя и добиться признания ценой своих собственных интеллектуальных или физических качеств (ум, сила, ловкость, доброта и т. п.), тем больше он стремится окружить себя такими вещами, которые могли бы компенсировать хотя бы чисто внешне (и для других, и для себя) недостаток необходимых качеств, тем больше потребность самовыражения переносится с процесса на вещи, с созидательной активности — на потребление.

У ребенка это случается временами. Временный период накопительства проходит, а затем с развитием способностей совершается очередной скачок в развитии личностных потребностей, в развитии самосознания. Но при замедленном развитии способностей потребность в самовыражении так и «буксует» — фиксируется на стремлении получить, приобрести, добыть то, чего нет у других. Но как ни обманывай себя, самовыражение, насыщаемое с помощью обладания вещами, — лишь мнимое

самовыражение, суррогат, тем более обладание вещами, не созданными и не заработанными собственным трудом. Оно может вызвать у других зависть, но не дает признания. Только в созидательном труде, а не в потреблении, потребности самовыражения и признания находят для себя прочную основу. Но для ребенка путь к подлинному труду лежит через учение.

### Труд и учение

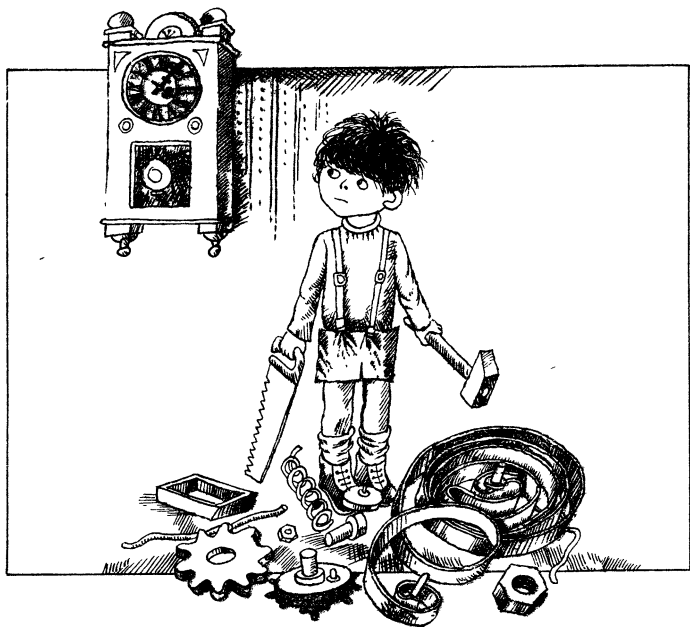
По мере того как ребенок овладевает навыками полезной, одобряемой окружающими деятельности, у него рождается чувство собственного достоинства, основанное на спокойной уверенности: ты нужен людям. Но сам по себе процесс обучения отнюдь не всегда обеспечивает желаемый результат, ибо привлечь к учению мощные силы детской потребности в творчестве, в самовыражении и признании отнюдь не просто. В учении всегда заметное место занимает подготовительный черновой труд — нужный не сам по себе, но для будущего, для перспективы. Однако воспитательная проблема и упирается в данном случае в вопрос о том, ради какой именно перспективы совершается этот черновой труд: ради вознаграждения (отметка, мороженое, прогулка, велосипед и т. п.) или ради перспективы творческой («для того, чтобы уметь решать задачки со звездочкой, надо вначале научиться безупречно решать скучные — без звездочек»).

Обратим внимание еще на один потенциально опасный, ослабляющий естественную потребность ребенка в труде, момент, связанный с учением. Ребенок, долгие годы осваивающий все новые и новые знания и умения, привыкает к позиции своего рода «незнайки», «неумейки» — к положению, в котором невольно оказывается всякий необученный по сравнению с обученным. Не успевает еще ребенок погордиться тем, что он что-то освоил, как оказывается вновь в положении новичка (по отношению к каждому новому предмету или новому разделу знаний). Для нас, взрослых, все это пройденный этап. Чтобы в какой-то степени воскресить в сознании те переживания, которые не минуют каждого уче-

ника, нам нужно самим периодически браться за освоение какого-нибудь совсем нового дела. Не умеете вязать — возьмитесь учиться вязать по самоучителю, не умеете играть или петь по нотам — возьмитесь изучать нотную грамоту. Опыт трудностей и неудач на первых этапах учения помогает каждому человеку избавиться от излишней спеси «всезнающего мудреца». Это позволит сблизиться с ребенком, лучше понимать его внутренний мир.

Воспитательная стратегия по отношению к ребенку обязательно должна включать организацию таких занятий, чтобы ребенок мог ощутить: приобретенные им знания и навыки уже могут приносить какую-то реальную пользу и ему самому, и другим людям, помимо отметок.

Очень важно подумать, какой участок выделить ре-



бенку сообразно его возможностям в домашнем труде. Пусть, например, следит за чистотой половика перед дверью. Пускай это будет его персональное поручение, персональный участок. Похвалите его за то, что он лучше всех вычистил (выбил) половик, и вы тут же убедитесь, как велика у вашего ребенка потребность признания: она приводит его к готовности верить любым словам, даже если эти слова далеки от реальности. То, что он умеет делать «лучше всех», он примет без доказательств, ребенок сам по себе захочет это делать снова и снова.

Физический труд детей (уборка мусора, вскапывание газона, сбор макулатуры и т. п.) не обеспечивает полного решения проблемы использования полученных ребенком навыков в труде. Физический труд не позволяет реализовать навыки умственных занятий, которые прежде всего даются в современной школе. Эти навыки используются в жизни лишь в некоторой степени: например, научившись читать, ребята могут с пользой применять этот навык для других — почитать книжки младшим братьям или сестрам, заболевшей бабушке, родителям, когда у них «заняты глаза» во время домашних дел и т. п.

Важным и очень тонким воспитательным моментом учения является «отметка», школьная оценка. Главное, чтобы мотив учения не был сведен только к самовыражению в высоких отметках. Очень занятые взрослые слишком часто успевают поинтересоваться только тем, какие отметки принес ребенок из школы домой. Но мы должны обязательно сочетать вопрос об отметках с вопросом о том, что именно в школе проходили, насколько интересными оказались новые знания. Без этого вопрос про отметки лучше вообще не задавать! Иначе внимание ребенка опять фокусируется на результате (на отметке), а не на процессе труда, и ценность труда постепенно меркнет в сравнении с ценностью вознаграждения.

### **Личный пример**

Мы нередко склонны трактовать процесс воспитания слишком односторонне — как педагогическое воз-



действие взрослых на ребенка (мы на него воздействуем, а он изменяется). Но ребенок не просто объект воздействий. Ребенок активен. Он исследует нас порой более интенсивно и заинтересованно, чем мы его. Причем делает это и тогда, когда мы отдыхаем от воспитания и просто живем. Он черпает образцы для подражания, как правило, не из наших душеспасительных бесед, но из стиля той жизни, которую мы ведем дома, из наших поступков в быту.

Проведя на работе очень тяжелый, напряженный день, мы приходим домой со спокойным сознанием выполненного долга, хотим расслабиться, отдохнуть, невольно сбрасываем контроль за своими репликами (не адресованными ребенку), своими поступками. Домашний труд — такой рутинный, малоквалифицированный, неблагодарный — не кажется нам чем-то таким, к чему следует нам самим относиться с благоговением. Разве этот труд может сравниться по своей сложности и социальной значимости с нашим профессиональным трудом на работе?

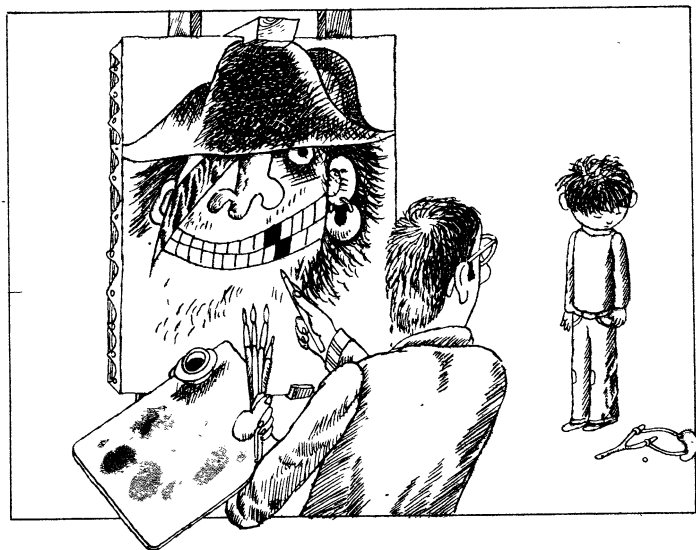
Но ребенок видит нас, наше отношение к труду именно на примере нашего отношения к домашнему труду. Если мы непрерывно чертыхаемся, когда видим забитый, заполненный мусорный бачок, который нужно выносить, или полную раковину грязной посуды, то ребенок быстро мотает себе на ус, как следует относиться к подобным занятиям.

Именно родители должны показать ребенку на своем примере образцы не просто вынужденного уважения к труду, но именно любви к нему как к самому захватывающему, увлекательному занятию, перед которым меркнут просмотр телепередач, прослушивание пластинок и тому подобные домашние развлечения потребительского толка. Мы ошибочно полагаем, что дом для нас только тыл, а фронт — профессиональная работа. Дом — это самый настоящий фронт в деле воспитания подрастающего поколения. И личный пример, личное отношение к труду здесь значит не меньше, если не больше!

Если мы можем перенести часть своей профессиональной работы в дом, надо это сделать хотя бы в чисто воспитательных целях. Пусть дети увидят, как мы гото-

вимся к следующему рабочему дню — что-то планируем, прикидываем, набрасываем, штудлируем какую-то профессиональную литературу, какие-то инструкции, повышаем свою квалификацию. Не надо стесняться открыто проявлять при детях ребяческую увлеченность своей работой (дай бог, чтобы она у нас сохранилась!). Надо посвящать детей в свои планы и свершения. Потребности детей воспитываются и направляются не назидательностью, а естественным обаянием наших страстей, нашей увлеченностью.

Взрослые не могут заставить детей перенимать у них только хорошее и не перенимать плохое. Особенно, если хорошее представлено главным образом на словах. Тем более что плохие черты кажутся порой внешне привлекательными для ребенка, соблазнительными тем, что они как бы открывают для обладателя более крат-



кий путь к цели — к удовольствиям. Если ребенок видит, как один супруг запугивает другого взрывом своих эмоций в ситуации спора (и другой сразу сдает позиции, опасаясь развития ссоры), то ребенок невольно обучается этому приему у взрослых: «Надо завопить погромче, тогда тебе сразу дадут, разрешат то, в чем отказывали».

На стремлении заполучить без труда от жизни все, что хочется, на неизжитом инфантильном «принципе удовольствия», на стремлении найти кратчайший путь к удовольствию зиждятся все эгоцентрические собственные эмоции, такие как эмоции зависти, ревности, эгоистической обиды, злорадства. Мы нередко проявляем терпимость к этим эмоциям, особенно когда испытываем их сами. Мы нередко излишне терпимы к ним, когда они только проявляются у ребенка. Они нам кажутся естественными, даже природными. При этом упускается из виду связь этих эмоций с собственнической психологией.

Для эксплуатации в быту не надо быть владельцем крупной недвижимой собственности или средств производства, не надо носить цилиндр и полосатые штаны с подтяжками (какими мы до сих пор видим буржуев на наших карикатурах). Эксплуатация в быту, как правило, осуществляется за счет тонких, скрытых от невооруженного глаза психологических приемов манипуляции сознанием ближних.

Рассмотрим к примеру феномен зависти, его происхождение и устройство.

### Корни зависти

В песнях поется про «белую» зависть. А в быту мы завидуем нередко «по-черному». Если «белая» зависть побуждает человека к дерзаниям-достижениям, то «черная» зависть-неприязнь очень часто оказывается тем самым исходным негативным чувством, от которого, как от корня, разрастается в дальнейшем целое древо прочих недобрых чувств.

...Вот Митенька, играя в песочнице, позавидовал Витеньке: у него более красивый совок. Витенька был ре-

бенком добрым и дал приятелю совок поиграть. Когда пришлось отдавать назад, Митенька в рев. «Не плачь, куплю тебе такой! — утешила сердобольная мамаша. — У других есть, у тебя будет! У меня в свое время не было, а у тебя будет!» Она хотела как лучше и не подумала в этот момент, что подкрепляет у сына особую реакцию — каприз зависти. Этот каприз выражается в шумных требованиях: «И я хочу!» Мать не подумала о воспитании у сына чувства собственного достоинства и гордости за то, что у него уже есть у самого: «Митя, пусть у тебя совок и не такой красивый, но копать им можно не хуже...»

А Митя позавидовал уже Сережиному велосипеду с широкими шинами. «Нет денег!» — резко ответила мать, особенно резко потому, что хотела бы своему ребенку такой велосипед, но денег действительно нет. Митя в рев. «Не реви, а то получишь от меня!» — раздраженно и угрожающе оборвала мать. Она, возможно, вспомнила, как сама в детстве хотела покататься на подобном велосипеде, и теперь в такой своеобразной форме огорчилась, что не может удовлетворить желание сына. И не подумала, как защитить его от разъедающего душу чувства зависти. Митя же вскоре нашел сам, как защититься от этого чувства: он тайком насыпал битого стекла на дорожку, и Сережины шины лопнули...

Потом, когда пришла пора поклонения джинсам, Митя позавидовал Васиным штанам и втихаря помазал клеем скамейку, на которой Вася любил сидеть...

Нам вполне легко представить себе Митю уже папой, который бросает жене при детях фразочки типа: «Слышь, а сосед-то этот лысый, обзавелся мотором. Ох! Умеют люди устраиваться!» Впоследствии от папы Мити его дети более или менее четко усвоят, что надо ненавидеть выскочек, которые лезут все время на глаза начальству со своими «рацпредложениями», что главная сила против выскочек — свои люди, что главный принцип их — прощать своим (с которыми всегда сочтемся) брак, простои, прогулы: «Сегодня ты закрыл глаза, а завтра тебе простили».

Разберемся в механизме зависти. Распознав условия, в которых она возникает, мы будем настороже, будем наготове с ней встретиться. Разобравшись в механизме, сможем понять, какие «шестеренки», какие «приводные ремни» нужно заменить, чтобы повлиять на ход событий, чтобы разомкнуть порочный круг самовоспроизводства зависти.

У ребенка нет желанной, интересной и красивой игрушки, которая есть у другого. Непосредственный импульс к обладанию этой игрушкой наталкивается на преграду — «не твое». Возникает раздражение, недовольство, досада.

Ребенок обращается с просьбой к родителям — неудача. Принцип удовольствия бунтует против принципа реальности. И чувство ущемленности оборачивается агрессией против обладателя желанной вещи.

Тут чрезвычайно важны нюансы переживания. «Белая» зависть ориентирует человека на достижения: «У него есть — и у меня будет!» Но в случае зависти-неприязни, как мы видели в указанном примере, ребенок скатывается к агрессивным разрушительным эмоциям: «У меня нет — и у него не будет!» В этом случае он стремится просто испортить, сломать не принадлежащую ему вещь, чтобы уравниаться с обладателем. Или мстить обладателю-счастливчику другим способом, опять же с целью помешать испытывать радость от обладания желанной вещью. Доминирование эгоцентрического принципа удовольствия выражается в вопросе, который во внутренней речи полуосознанно задает себе завистник: «Разве может быть кому-то хорошо, если мне плохо?» Важнейшим признаком «черной» зависти является отрицательное отношение-переживание, которое «я» испытывает к обладателю. Но бывает и зависть-восхищение, обожание, когда обладатель превращается в кумира, объект для поклонения и подражания. В жизни, однако, восхищение и неприязнь редко встречаются в чистом виде; они, как правило, смешиваются в разных пропорциях, и человек переживает одновременно и зависть-неприязнь,

и зависть-восхищение. Их пропорции, то, что перевесит, победит, зависят от склада души человека, от его стиля реакции на конфликтные ситуации, на внутренние переживания дискомфорта. Преобладание агрессии над поиском конструктивного выхода из конфликта всегда сопутствует завистливости.

Зависть-неприязнь поддерживается и обосновывается представлением, что другой стал обладателем незаслуженно, случайно, что «я» не менее достоин (а, может быть, и более) быть обладателем. Обычно возникновение зависти зависит от привычки видеть причины успехов и неудач в своей жизни и жизни других людей во внешних обстоятельствах, в случайности, не имеющей отношения к личным качествам: уму, воле, способностям. Эта привычка во многом формируется у детей под влиянием реплик, которым мы сами порой придаем слишком малое значение — не чувствуем при этом, что наделяем наших детей (внимательно слушающих нас) обыкновенной завистью. Вот приходим с работы и говорим: «А Петрова в должности повысили — везет же этим родственникам начальников...» Ребенок улавливает: не трудолюбие Петрова важно, а внешнее обстоятельство — родственные отношения с начальником.

### **Как скорректировать этот механизм**

Как устранить, унять зависть-неприязнь, разъедающую нас изнутри? Нужно ли описанный выше механизм поломать? Возможно ли это? Или достаточно только скорректировать этот механизм? Тогда в каком его звене?

Зависть часто отравляет жизнь, омрачает отношение не только к людям, далеким от нас (известный спортсмен, артист, ученый, крупный руководитель), но и к людям близким. Надо избавиться от зависти уже потому, что иначе она неминуемо будет унаследована нашими детьми, превратит их в людей, страдающих постоянным, скрытым чувством собственной неполноценности, ущербности, зависимости.

Каждый может отыскать в механизме собственной зависти свое слабое звено. С него и нужно начать разборку, перенастройку механизма. Тем, у кого зависть всегда

смешанное чувство, включающее элемент восхищения, надо постараться «перекрасить» ее, из «полосатой» «черно-белой» сделать «белой». Можно выбирать один из двух возможных вариантов уравнивания себя и обладателя ценности: подняться самому до его уровня или сделать так, чтобы опустить обладателя до своего уровня. Позитивные эмоции «белой» зависти, как правило, соответствуют лишь первому варианту.

Ориентация на возвышение «я» указывает на преобладание мотивации достижения успеха, которую психологи противопоставляют мотивации избегания неудачи. Внутренняя лень и страх перед неудачным результатом собственной активности парализуют «избегающего» человека, лишают его внутренней надежды подняться до обладателя, и он начинает завидовать.

Если вы чувствуете, что надежды на достижение нет (внешние преграды заведомо превосходят ваши возможности), то прибегайте к более универсальному приему: попробуйте пересмотреть ценности и ценностные шкалы. Главное: не фиксируйтесь на одной ценности. В тот момент, когда вас настигла волна противной, мелочной зависти, подумайте о том, что в жизни существует масса ценностных шкал, и не бывает такого, чтобы один человек во всем был впереди другого. Для каждого существуют многие шкалы: здоровье, домашний уют и покой, интересная работа, доверие друзей и т. п. Если вы уступаете «счастливчику» в чем-то одном, подумайте, в чем вы его превосходите. И тогда вы поймете, что за свое благополучие, за свое обладание ценностью счастливчик тоже чем-то пожертвовал, чем-то заплатил — тем, чем не жертвовали и что сохранили вы.

Для трудолюбивых людей повседневная работа становится привычной и приятной, становится стилем их жизни. Когда эта работа проходит во внутреннем плане, «про себя», она как бы перестает быть заметной для окружающих, делается без видимого напряжения. Отсюда — распространенная иллюзия, что успех к «счастливчику» приходит как бы автоматически и не зависит от него самого. Особенно мало заметен для окружающих умственный труд: людям кажется, что «счастливчик» просто ловкач, который умеет «поймать удачу». Но кому

виден тот мучительный перебор множества неудачных вариантов, который происходит в голове, и днем, и порой в тревожные бессонные ночи? Кому, кроме людей ответственных, привыкших полагаться на себя?

Мы не всегда задумываемся над тем, насколько обоснованна зависть к особым привилегиям и правам других людей. И дети не усваивают вовремя, что все эти привилегии — результат принятия на себя определенной ответственности, определенных обязанностей и забот. Так подросток, порой бунтуя против власти родителей, завидует их свободе, их полномочиям и не может уравновесить свою зависть пониманием обратной стороны родительских забот: ответственности, тревоги за свое непутевое чадо.

В семье во взаимоотношениях между супругами зависть, не компенсированная взаимопониманием, очень часто порождает супружеские конфликты, ссоры. Например, у женщины работа поскучнее, а то и вовсе домашний труд — однообразный, монотонный. Она завидует поэтому мужу, у которого работа интересная, творческая, почетная. А муж на работе, находясь в постоянном напряжении, хватается за сердце, сосет валидол и завидует спокойной жизни собственной жены. В другой семье расстановка может оказаться обратной.

Нередки случаи, когда более старшие взрослые члены семьи завидуют более молодым (родители взрослым детям). Общий прогресс, повышение уровня благосостояния приводит постоянно к тому, что каждое новое поколение стартует с плацдарма, созданного трудом предыдущего поколения. И вот старики сетуют: «Молодежь пошла — на всем готовом: у них тебе с малых лет и телевизор, и квартира с удобствами, и наряды, и развлечения. А у нас сколько лишений было! А они к нам без благодарности!» Это очень сложный случай — зависть к новому поколению. Необратимость времени жизни делает барьер между старым и новым поколениями непреодолимым. Достичь желанной ценности тут невозможно (это в сказках отразились мечты о том, что можно прыгнуть в волшебный котел и сразу помолодеть). Как же тогда скомпенсировать это чувство? Опять требуется умственная работа — «работа понимания», «ра-



бота души». Надо постараться вспомнить (не забыть) две вещи: что твое собственное поколение было по отношению к более старшему поколению когда-то в таком же положении, как теперь молодое к твоему, во-первых, и, во-вторых, пройдет время, и это молодое поколение окажется в таком же положении к более молодому поколению.

Тут ведь доходит теперь до курьезов! Не только старики завидуют взрослой молодежи, но еще молодые взрослые отцы и матери порой завидуют собственным малым детям! Чему завидуют? Что больше игрушек, больше развлечений, больше внимания со стороны взрослых! Сами балуют детей, заваливают их ненужными, избыточными подарками (пока соперещивают радостям ребенка как своим), но когда ребенок вывел из терпения (перешалил, не почуяв смены в настроении родителей),



те же родители вдруг начинают попрекать: «Ах вот ты как: я тебе такие игрушки купил, а ты слушаться с первого раза не хочешь?!»

Полное непонимание того, что избыточное количество подарков не может сделать ребенка послушным. Скорее наоборот.

Дети не торгуются с нами («ты мне подарок, а я тебя слушаться буду»). Детям нужны игрушки для познания мира. И если процесс познания захватывает, увлекает их, они тут же забывают о том, что надо слушаться.

Чтобы понять другого, чтобы открыть для себя дополнительные обстоятельства жизни другого, способные скомпенсировать нашу зависть к нему, мы должны постараться вникнуть в эти обстоятельства, прикинуть их на себя. Этому могут помочь специальные приемы. Игровые приемы со сменой роли в семье. Дайте подростку полномочия взрослого члена семьи, и он сразу ощутит на себе бремя ответственности, и взрослые «свободы» не покажутся ему такими уж привлекательными. Поставьте родителя в зависимое положение ребенка, и это быстро рассеет иллюзорную привлекательность детской беззаботности. Работнику умственного труда следует иногда переключаться на труд физический, а тем, кто не может в себе унять неприязнь к интеллигентам, следует практически (хотя бы на время) примерить на себе доступные варианты этой роли (посидеть день-другой, хотя бы за учебниками сына или помочь сыну подготовить какой-нибудь факультатив).

## **Ревность**

Сходным с завистью психологическим механизмом обладает ревность. О ревности речь идет тогда, когда обладатель ценности испытывает конкуренцию со стороны другого за объект обладания, точнее, воспринимает этого другого как конкурента, как претендента на ценность. Если зависти сопутствует приниженный страх, так как завистник смотрит на обладателя как бы снизу вверх, то ревности часто сопутствует презрительный гнев, так как обладатель смотрит на претендента сверху вниз.

Объект обладания — это не обязательно человек или

вещественная ценность. Это очень часто положение в коллективе, в семье. Классический и хорошо всем известный пример ревности в семье — это ревность старшего ребенка к младшему, забравшему у старшего привилегию единственности.

Как и зависть, ревность при доминировании мотивации достижения ориентирует человека на интенсификацию собственной активности. Но пассивного, потребительски ориентированного человека ревность, как правило, подталкивает к агрессии против претендента (как зависть против обладателя).

Типична опасность ревнивого отношения родителей к подрастающим детям, когда те начинают бороться за равное с родителями право на высказывание собственного мнения. Пока у ребенка вообще не было собственного мнения, он не рассматривался как претендент и родитель монопольно распоряжался такой ценностью, как аргументированная позиция. Но вдруг ребенок тоже начинает вполне по законам логики, используя знания, полученные в школе, из книг, приводить аргументы в пользу своей позиции. Особенно раздражает некоторых родителей правдоподобная аргументация. Например, «можно читать лежа, так как при этом расслаблены мышцы, а на фоне мышечной релаксации лучше усваивается новая информация». Или: «Можно не мыть лица перед выходом на улицу, так как, снимая слой жира, мы делаем кожу не защищенной для грязи и выскакивают прыщи». Или: «Можно ходить по квартире без обуви, так как от этого пол чище». И так далее.

Большинству таких сентенций можно противопоставить убедительные контрдоводы. Нужно только терпение и уважение к ребенку как к полноправному собеседнику. А откуда его взять — это терпение, если мы испытываем раздражение: «Вот молокосос! Ничего еще не умеет толком, а туда же — высказывается! Начитался!» Некоторые родители в своей неправомерной и педагогически вредной обиде доходят до того, что обосновывают свою монополию на аргументированную позицию в таком духе: «Вот выучишься, будешь зарабатывать, тогда будешь мнение высказывать. Заимеешь своих детей, тогда учить будешь!»

А что удивительного в том, что ребенок высказывает свое совещательное по смыслу мнение в поучительном тоне? Ведь в таком тоне очень часто говорим мы с ним! У него просто нет образцов ненавязчивых интонаций, сопутствующих высказываниям-предположениям.

Особого обсуждения заслуживает ревность в межличностном треугольнике. Мы привыкли относиться к этой форме ревности как к неизбежной реальности, как к врожденному свойству психики всех людей. А ведь это собственническая эмоция, которая сформировалась исторически!

Ревность-неприязнь к претенденту и обида на предательство со стороны избранника (избранницы) нуждаются в нравственном осуждении. Мы же в лучшем случае следим за тем, чтобы действия на основе ревности не приобрели угрожающих масштабов, да и в этом случае такое поведение нам кажется в какой-то мере более простительным. На самом деле на ситуацию, провоцирующую ревность в межличностном треугольнике, возможны две различные по своему смыслу реакции. Это агрессивная реакция и ценностная реакция. Ревность-неприязнь толкает к известному (печально известному) оборонительно-агрессивному поведению: либо агрессия направляется на претендента (ревность-конкуренция), либо эта же агрессия в форме обиды направляется на «избранника» (ревность-обида).

Ценностная реакция на ситуацию, провоцирующую ревность, также протекает в двух вариантах: либо ценность «избранника» субъективно возрастает, и тогда человек снова концентрируется на своей собственной активности, делает все, чтобы стать более привлекательным для партнера; либо ценность партнера субъективно снижается, и тогда ситуация перестает мучить, ибо субъект приходит просто к мысли об отказе от партнера.

Ценностная реакция на треугольники — это практически реакции вне ревности, или по крайней мере ревности-неприязни. Если мы хотим избавиться от ревности, мы должны концентрироваться на ценностных реакциях, приучать себя к ним.

## Обидчивость

Затрагивая вопрос о ревности, мы уже заговорили про обиду. И уже сказали о том, что в ситуации треугольника она не имеет большого смысла. Обижаются все, и вовсе не всегда обиды бессмысленны. Но всё же обидчивого человека отличает склонность к бессмысленным ошибочным обидам. Обидчивость чаще всего формируется с детства. Попробуем понять, что это такое и как предотвратить ее формирование.

Нормальная обида — обычная реакция на невнимательное или недоброжелательное поведение близких, друзей, если оно нам кажется несправедливым, незаслуженным. Это огорчение, вызванное несоответствием между ожидаемым поведением другого (как правило, «хорошего другого» — родителя, друга, учителя, ученика...) и реальными словами или поступками. При этом обида — демонстративная реакция: мы стараемся показать обидчику, что он был не прав, и тем самым добиться, чтобы происшедшее больше не повторялось. Понятно, что такая демонстрация имеет смысл только по отношению к тому, кто действительно расположен к нам. Обида в адрес врага бессмысленна и даже вредна — она точно сигнализирует ему, что он на верном пути.

Хотя в принципе легкие формы демонстративной обиды — необходимый регулятор нормальных товарищеских взаимоотношений, тем не менее утвердившиеся формы этикета требуют умеренной эмоциональности в обидах, требуют сдержанности. Достаточно реплики типа «я могу и обидеться». Право на взаимную демонстрацию обид получают только настоящие друзья, связанные теплыми, доверительными отношениями: они могут не бояться, что полушутливый-полусерьезный тон недовольства будет понят неправильно — как начало ссоры.

Подконтрольное, доброжелательное, спокойное, шутивно-серьезное указание партнеру на границы дозволенного — лучший способ профилактики таких обид, которые оказываются неуправляемыми и приводят к ссорам.

Можно выделить четыре реально необоснованных типа обид: 1) демонстративная обида на врага (ошибка в

ожиданиях); 2) ошибочная трактовка действий партнера как вредных (так сказать, ошибка в желаниях); 3) ошибочная трактовка действий партнера как преднамеренных); 4) ошибочная трактовка неблагоприятных событий и обстоятельств как возникших в результате намеренных действий партнера.

Ошибка-1 — это распространенная обида обманутого доверия. Ты доверял другому как другу, а он повел себя как враг. Реально-то здесь обижаться не на кого, ибо этот другой перестал быть твоим другом. В собственном разочаровании, в том, что ты застигнут врасплох, в сущности, виноват ты сам: не сумел предвидеть такого развития обстоятельств, при котором дружеские отношения уступили место враждебным. Обижаться на врага, вызывая к его совести, чаще всего бессмысленно.

Ошибка-2 — типична для кичливых учеников. Они торопятся заявить о себе, берутся за что-то, не подготовившись достаточно хорошо, получают справедливую (объективно полезную) негативную оценку учителя, встречают эту оценку в штыки, ибо она якобы бьет по их авторитету и достоинству, как будто достоинство зависит только от оценок, а не от объективных результатов. Впрочем, как мы сами понимаем, кичливость и самоуверенность, увы, свойства не одних лишь школьных лет. В любом возрасте человек, если он не способен отличить полезную критику от вредной и во всякой критике видит лишь происки критикующего и его коварные намерения, окажется постоянно «заряженным» обидами.

Ошибка-3 — характерна, напротив, для людей мнительных, а не самоуверенных, склонных придавать случайным оплошностям друзей значение преднамеренности. Ошибка-3 свойственна эгоцентрикам, склонным приписывать другим полную осведомленность об их интересах: «Ну как же, эти интересы такие важные, такие значимые, разве может о них кто-нибудь не догадываться, кто-нибудь не знать!» Вот супруг, широко раскрыв газету, закрыл от супруги самый интересный момент на экране телевизора. Эгоцентричная супруга обязательно посчитает, что это произошло не случайно, а нарочно: разве мог он не знать о том, что она напряженно всматривается в экран и газета может помешать ей? А если он

этого не знал, так, значит, еще хуже — он просто «невнимательный, черствый, чурбан». Приписывание преднамеренности — это предрассудок людей с так называемым «безграницным я».

Ошибка-4 возникает в результате привычки приписывать кому-то личную ответственность: «Не может не быть виноватых в том, что нанесло мне вред». Например: «...пошел дождь, а я сегодня без зонта, ну, синоптик, погоди!» Еще более пристрастным в данном случае выглядит: «...это все она меня отговаривала — куда ты с зонтом, солнце на улице». Поиск виновных характерен для людей, которые считают любые события результатом воздействия чьей-то воли, чьего-то умысла.

И ошибка-3, и ошибка-4 сопровождаются особым рода слепотой — слепотой по отношению к собственной ответственности. Вот отец обижается на сына: «Почему ты никогда не рассказываешь о том, что волнует тебя, не поделишься со мной своими проблемами?» И при этом забывает, сколько раз пресекал подобные попытки упреками и нотациями в адрес «легкомысленного бездельника».

### **Как мы лелеем обидчивость!**

Обидчивость — целиком продукт неправильного воспитания. Можно уверенно утверждать, что не существует никаких генетических ее предпосылок. Да, уязвимость связана в известной степени с природной слабостью человека. Но сами по себе ни слабость, ни болезненность без особого потворствующего воспитания не дают еще обидчивости.

У малых детей обидчивость прямо вырастает на почве демонстративных капризов\*. Да, груднички кричат и нередко только с помощью криков привлекают к себе

---

\* Лучшее средство от капризов известно — подходить к ребенку побольше до всякого крика — профилактически, то есть вообще почаще уделять ему внимание, когда ему хорошо, а не только когда плохо. Если уделяем только когда плохо, то укореняется бессознательная тактика борьбы с дефицитом общения с помощью демонстративных «недомоганий» и т. п.

внимание взрослых, когда оно действительно необходимо (перепеленать, достать выпавшую из кровати игрушку, покормить и т. п.). Но не надо путать потребность с прихотью. Взрослые, проявляющие малодушие перед лицом «угрожающих последствий» («дитя потеряет аппетит», «дитя заболеет», «дитя упадет и расшибется»...), рискуют выпестовать своими руками личность, тиранящую окружающих своей чувствительностью, ранимостью, обидчивостью. Опираясь, например, на фатальный страх родителей перед болезнями ребенка, маленький тиран очень быстро начинает манипулировать матерью и отцом, превращая их в безотказный инструмент удовлетворения все более причудливых желаний. Если ребенок «убивается» по игрушке, которой он был лишен за то, что не убрал ее на место, то любовь-опека побуждает родителя к тому, чтобы воспринять слезы как сигнал к отступлению («нарыдается, откажется от еды, ослабнет, заболеет, не пойдет в детский сад, отстанет в развитии, сидеть с ним придется, заболеет — умрет...»).

Такие родители во всем приписывают ответственность себе (или другим взрослым) и снимают ответственность с ребенка. Вот расшалившийся малыш порвал мамины выкройки, но выговор не ему, а бабушке — почему не усмотрела, дала разбаловаться. Вот он не наелся как следует за ужином (крутился, капризничал, отвлекался на детскую телепередачу и прочее), а перед сном уже в постели попросил есть — теперь бабушка выговаривает родителям: «Никогда не можете покормить ребенка по-человечески». В подобной обстановке сам ребенок быстро свыкается с мыслью, что во всем, что ему не хватает для «полного счастья», виноваты только родители. Возникают обиды и недовольства начинающего потребителя-иждивенца: «Почему не покупаете велосипед, как у Сереги», «Хочу красные туфельки», «Хочу марки», «Хочу тенниску с фирменной картинкой».

Добиваться своего с помощью обид — дело непростое. Это серьезная игра. Она требует самоотдачи. Главное в ней для начинающего вымогателя — никогда не отступать, продержаться в слезах хоть на секунду больше, чем может выдержать взрослый. Если отступить хотя бы однажды, то в следующий раз выйдешь из дове-



рия и придется стараться гораздо больше, чтобы добиться своего.

А взрослые не выдерживают детского плача. Им порой просто не хватает сил: кажется, что проще сейчас угодить ребенку, уступить ему, а потом, передохнув самому, набравшись сил и терпения, взяться за воспитание. Но в воспитании каждый момент имеет стратегическое значение, нет проходных моментов. Если вы уступите капризному ребенку сегодня, то как вы объясните свою неуступчивость завтра?

Подрывает сплоченность взрослых и конкуренция за внимание ребенка, за его любовь и покладистость. Сколько сейчас таких случаев: родители, бабушки да еще любвеобильный дедушка. И все это обрушивается на одно чадо. Старые и молодые воспитатели слишком часто пытаются доказать свою правомочность, следуя ложному критерию успеха, который можно определить как «отсутствие рыданий» («чем бы дитя ни тешилось, лишь бы не плакало»). Ведь едва обидишь ребенка, он начинает хныкать — другие сразу видят (или слышат, или потом узнают), что ты «не справляешься», и приходят на подмогу... ребенку.

### **Психологические истоки эгоцентрических эмоций**

В них подрастающий человек переживает отношения, которые ему самому кажутся изнутри в высшей степени оправданными, обоснованными. Как правило, именно испытывающему эти эмоции свойственна в этот момент недооценка того, как велика опасность ошибки, опасность несправедливости с его собственной стороны. Испытывая эти чувства, ребенок может привыкнуть к мысли о том, что «работой понимания» должны заниматься другие, а не он сам, понимать должны те, кто ввел его в такое состояние, причинил такой дискомфорт. Испытывая этот дискомфорт, ребенок и в будущем будет считать для себя возможными такие поступки, которые сам бы со стороны оценил однозначно и строго — как низость, враждебность и т. п. Но изнутри эти поступки, как правило, оправдываются ревностью, обидой, то есть находят себе оправдание (перед судом собственной совести) в этих эгоцентрических эмоциях. Не замечая сам, как это

происходит, эгоцентрик переделывает в результате мести все эти эмоции в одну — в злорадство, в эмоцию торжествующего отмщения.

Как правило, именно эти с виду естественные, безобидные эмоции ослепляют разум, отменяют необходимость непрерывно вести «работу понимания». Мы начинаем действовать импульсивно (по велению сердца), не задумываясь, и сами трансформируем ситуацию так, что потом уже не можем понять, почему положение так усугубилось.

Эти эмоции отвлекают от дела, мешают развитию интереса к самому предмету и процессу труда. Они как бы окунают человека — и маленького, и большого, взрослого, — в мир межличностных отношений, фиксируют его внимание на несовершенствах этого мира (микромйра семьи, двора, школьного класса). Они нас толкают на то, чтобы изменять среду вокруг себя не за счет собственного труда, а за счет воздействия на людей, поиска наивыгодной позиции в общении с ними, претензий на обладание собственностью.

Несообразность зависти, ревности, обиды проще всего понять на материале родительско-детских отношений и труднее — на материале отношений «взрослый — взрослый». Зависть, ревность или обида как отношение-эмоция родителя к ребенку кажутся нам нелепыми, курьезными. Вся несообразность эгоцентрического самооправдательного перекладывания ответственности с себя на другого тут становится очевидной: ответственность изначально лежит на взрослом, и он не может ее с себя снять, как бы он не изощрялся в самооправдании.

Может быть, кто-то не верит, что есть родители — мамы и папы, которые умеют на полном серьезе обижаться на своих маленьких детей? Да, такие есть. Их не так уж мало, как кажется.

Мы уже приводили самый распространенный пример; ребенку пошли навстречу — уступив уговорам или капризам, купили ему заветную игрушку, а он не слушается! Не обидно ли?! Особенно обидно тем родителям, которые с детства приучились обижаться на всех и вся, которых их собственные родители не уберегли от формирования пагубной обидчивости: «Как я старался, пе-

реступил через себя, через собственные принципы, через собственную усталость, через собственное желание почитать интересную книгу после работы, посмотреть телевизор, а он — этот неблагодарный щенок — еще не слушается?»

Ошеломленный шквалом эмоций со стороны взрослого, не подготовленный к нему ребенок просто ничего не понимает. До него доходит только «произвол сильного» и одна мораль: «Вот буду сильным, большим, тоже так буду».

Мсть всегда порождает мсть. Если слабый не может прямо отомстить сильному, он переносит свою мсть на еще более слабого. Если наши дети мучают иногда кошек, наказывают пинками и ремнем собак (за то, что эти животные посмели не вовремя войти в комнату, где играл ребенок), это значит, что наши дети несут в себе груз не понятого, не отреагированного «произвола силы» — груз, которым нагрузили его психику мы, и только мы — взрослые.

Но передача «по наследству» не единственный источник эгоцентрических эмоций.

Люди определенного психологического эгоцентрического склада больше тяготеют к таким эмоциям. Легче поддаются любым эмоциям натуры более страстные. Когда человек очень эмоционален, он, как правило, в каждый отдельный момент способен учесть только ситуацию, складывающуюся «здесь и теперь», его мышление, его сознание (поле сознания) оказывается суженным, он концентрируется, как правило, только на одной ценности, на одной шкале, как бы «застревает» на ней, упуская из внимания другие шкалы, другие обстоятельства. Таких людей бросает то в холод, то в жар: они то испытывают безмерную зависть к близкому человеку, то к этому же человеку испытывают острую жалость. И две эмоции не могут уравновесить друг друга. Более рассудочным, уравновешенным людям легче удастся достичь понимания многоаспектности, многомерности явлений, понимания обратной стороны любой «медали».

Второй психологический источник эгоцентрических эмоций — ограниченность, узость интересов человека. Если достоянием и единственной ценностью для него яв-

ляется лишь что-то одно (модные наряды или только автомобиль, или только должностное продвижение, или только коллекция марок, или удобный муж...), если человек зафиксирован только на одной сверхзначимой для него ценности в ущерб другим, то велика опасность, что эта однобокость сделает человека черным завистником, ревнивцем, всегда уязвимо, обидчиво реагирующим на все, что угрожает ему как обладателю «сверхценности». Если вдруг такой человек утрачивает свое единственное достояние, он начинает остро осознавать свою неполноценность. Такое может привести к тяжелому физическому (психосоматическому) или даже душевному заболеванию, так как происходит крушение единственной опоры, на которой держалась жизнь человека. В меньшей степени подвержены эгоцентрическим эмоциям люди с доминированием творческой созидательной ориентации над потребительской.

С этим связан и третий психологический источник эгоцентрических эмоций — инфантилизм. Зрелый взрослый человек способен в отличие от ребенка отсрочить удовлетворение своих потребностей, понять, что достижение желаемого требует усилий и труда, наметить план таких действий и осуществить их. Ребенок же под пятой потребности, он во власти «принципа удовольствия». Он как бы ослеплен своим желанием, предмет его вожеления заслоняет от него реальность. Но она всегда существует, и тогда он ищет такие инструменты, такие «волшебные палочки», которые позволяли бы быстро удовлетворять все желания, минуя всякую созидательную активность, всякий процесс труда. В детстве роль таких инструментов выполняют родители. Ребенок подрастает и выходит в мир, унаследовав от опекающих родителей безотчетное эмоциональное ожидание, что окружающие его люди, слегка «поартачившись» (такое и с родителями иной раз бывало), тем не менее примут роль опекунов, исполняющих все его желания (что роль родителя возьмет на себя муж или жена, затем сын или зять и так далее).

Но окружающие не хотят быть опекунами и не перестают «артачиться». И тут рождается «выученная автоматическая обида». Иной раз человек уже сам умом по-

нимает, что обижаться не на кого. Но чувства живут как бы сами по себе, своей прежней жизнью.

Обидчивость — пережиток детской психики у взрослых. Эгоцентрик, как ребенок, недооценивает собственной роли, собственной ответственности за развитие ситуации, за формирование отношений, за собственную судьбу. Эгоцентрик просто слеп к собственным ошибкам, не признает их, потому что не видит. Он направляет свои старания на доказательство вины кого-то другого (муж ревнует, начальник придирается, дети не слушаются...). Обидчивый три раза сам опаздывает на свидания, но вот впервые опоздал партнер, и обида направляется на него: «Как он посмел пренебречь мной!». Вот наш эгоцентрик первым повышает голос в споре, начинает кричать, партнер — в ответ, но обида на партнера: «Как он посмел так разговаривать!».

Но три психологических источника эгоцентрических эмоций — эмоциональность, узость и инфантилизм — не исчерпывают всех причин их возникновения.

Эгоцентрические эмоции имеют отчетливые общественно-исторические корни, связаны с культурой классового общества, с системой массовых ценностей и норм обыденной жизни, сложившихся в течение многих веков.

Этот пережиточно-культурный компонент эгоцентризма назовем одним словом «собственничество».

И межличностная ревность — отголосок собственного отношения человека к человеку. Патриархальный брак в патриархальном обществе (наследование собственности по мужской линии) превращал жену в подобие вещи — некой дорогой статуэтки, за которой нужно ухаживать, смахивать пыль, увешивать нарядами, но которой ни в коем случае не следует предоставлять права выражения собственных чувств, собственных предпочтений. Мужчины-собственники наложили вето на переменчивость симпатий. Но чьих симпатий? Нет, не собственных, мужских, а женских. «Вещь всегда должна принадлежать своему хозяину!» — вот основной постулат

ревнивого мужа, оставляющего самому себе очень часто право следовать «двойной сексуальной морали», как известно, запрещающей измену женщине, но не возбращающей «амурные подвиги и победы» мужчинам.

Всякая борьба за равноправие и со стороны женщин должна сопровождаться пониманием того, какие именно права нужно отвоевать, а какие вовсе не следует. Зачем женщинам уравниваться с мужчинами в том, что самих мужчин совсем не украшает перед лицом этики? Зачем отвоевывать себе право на собственническую ревность и собственнические обиды в браке? Реальный анализ психологических причин распада семей показывает, что эти «приобретения» женщин приносят семьям только несчастья и, следовательно, несчастья самим женщинам.

Но самое главное: подняться родителям до понимания того, что их собственные дети — это не их собственность, не их вещь. В прежние времена власть родителей над детьми была беспредельна. Но дети — это не наша вещь, это труд, это радость постоянных волнений, забот, поисков, успехов и неудач в особом и самом важном виде труда — в воспитании новых людей. Дети — это радость новых встреч с удивительным миром, который мы можем снова открыть для себя глазами детей.

Бывает, что взрослые недооценивают того, насколько иной ребенок научился весьма изощренным способам не только самооправдания эгоцентрических эмоций в диалоге с самим собой, но и способам маскировать их проявление от окружающих.

Наша мораль делает акцент на коллективизм. Однако некоторые воспитатели до сих пор трактуют этот тезис вульгарно, неправильно, понимая коллектив как уравниловку, как инструмент против выскочек.

Воспитатели — и родители, и школьные учителя, и вожатые — должны быть особенно чуткими к таким ситуациям, когда трудолюбие усидчивых учеников, живость и предприимчивость юных организаторов-командиров вызывают насмешки и уколы. Если не увидеть

истинной причины подобного осуждения, то это может нанести непоправимый урон формированию личности с активной жизненной позицией. Когда начинающие завистники пытаются очернить своего сверстника, приписывая ему корыстные мотивы («ишь, старается — выделиться хочет»), то на самом деле эти мотивы бывают свойственны им самим. Борьба с такими лицемерами требует известной психологической искушенности. И метод борьбы не может быть лобовым. Нужно косвенно стараться так воздействовать на ситуацию, чтобы зависть была обличена.

Лучший рецепт против завистливости (как и против ревности) — воспитание потребности в труде, в созидательной активности, в творчестве. Нужно уметь поддерживать ребенка за всякую, даже мелкую творческую социально полезную инициативу. Более того, воспитатель должен уметь увидеть элемент творчества, инициативы и в резких, порой асоциальных выходках, которыми особенно отличаются дети в переходном возрасте.

В этих выходках проявляется поиск себя, поиск путей самовыражения, поиск, часто безрезультатный и потому граничащий с разрушительным протестом против регламентированных стереотипных занятий, забот, развлечений, присущих миру взрослых. Только когда мы сумеем, поняв мотивы активности подростков, потребность к самовыражению, направить эту инициативу в приемлемое русло увлекательного труда, только тогда перед растущим человеком раскроется то многообразие способов и стилей самовыражения, которое дает труд, но не дает потребление.

Часто именно «неподдающиеся» ребята и оказываются наиболее одаренными, изобретательными и преданными своему делу людьми, а из внешне дисциплинированных и послушных вырастают скрытные стяжатели-лицемеры. Но воспитатели нередко предпочитают иметь дело с удобными прилежными тихонями, не понимая, что та удобная легкость, с которой тихони готовы выполнить любое задание, даже заведомо неинтересное, может ведь стать и зачатком социального лицемерия, чревато в зрелом возрасте имитацией активности, бракоделием, халтурой.





ными, добросовестными родителями. Но при этом мы опять же оказываемся эгоцентричными: не учитываем ни пропускную способность в понимании ребенком смысла этих замечаний, ни такую известную, неоднократно установленную психологами закономерность, что избыточный внешний контроль со стороны родителей оборачивается очень часто недостатком самоконтроля у ребенка.

Мы сбиваемся на упреки, потому что переоцениваем значение своих слов для ребенка. Нам кажется, что сказанное один раз ребенок обязательно запомнит и примет к исполнению. Ребенок не исправляется не потому, что он глух (черств!) к нашим словам, а потому, что ему попросту непонятно, почему нужно следовать тем или иным наставлениям и требованиям взрослых.

Мы сердимся на детей, но забываем разъяснять, забываем, что то, что понятно нам самим «как дважды два», вовсе не очевидно для них. Например, умилившись тому, какую изобретательность проявил малыш, разобравший родительскую софу и приспособивший ее поролоновые подушки для своего «домика», говорим ему: «Здорово ты выдумал, но в следующий раз не делай этого без спроса». Мы пробурчали эту фразу мимоходом, невнятно, но от ребенка будем ждать, что он со всей серьезностью воспринял ее предупреждающий смысл. А на самом деле этого нет, да и не могло быть: ребенок увидел только улыбающееся, добродушное лицо, услышал лишь одобрительно-снисходительные интонации. Вполне естественно, что у него сложилась (неосознанно, ненамеренно) уверенность, что и в следующий раз его выдумка будет воспринята с неизменной сердечностью. И вот на следующий день, вернувшись с работы, мы опять видим ту же картину. Но сегодня мы устали, промокли, не успели пообедать, замотавшись на работе, и у нас просто нет ресурсов вновь умиляться творческой инициативе нашего отпрыска: «Как тебе не стыдно! — резко бросаем мы. — Устроить в комнате такой бедлам! Немедленно все убрать! Не будешь смотреть детскую передачу за это!» Последняя фраза — это уже наказание, это уже «отрицательная санкция»...

Удержится ли ребенок в третий раз от соблазна

вновь построить «домик»? Это во многом зависит от его индивидуальности. Впечатлительные дети могут запутаться в этих столь несхожих родительских реакциях. Как же это — за одно и то же сначала хвалят, потом ругают... И ребенок, скорее всего, придет к мысли, что все дело в настроении взрослых: если/оно будет хорошим, все обойдется.

Если подобное повторяется изо дня в день, у ребенка неизбежно складывается убеждение: требования взрослого зависят от его прихоти, от его «хочу», за которым не стоит большей целесообразности, большей обоснованности, чем за «хочу» самого ребенка. Просто взрослый сильнее, его приходится слушаться.

### Злорадство

Всегда ли замечание делается ради того, чтобы обратить внимание ребенка на его неверный поступок или оплошность? Увы, нередко случаи, когда наставником движет порой неосознанное желание утвердиться в справедливости своего мнения. Тогда замечания накапливаются специально. Взрослый «шьет дело» собственному ребенку, пополняет его все новыми уликами — фактами, подтверждающими дурное мнение о ребенке.

Кому нужно такое «досье»? Неужели приятно его пополнять? Все дело в маскировке. Чтобы оправдать, замаскировать от других и от самого себя свое несдержанное, вспыльчивое обращение с ребенком, родители и копят эту выгодную для них коллекцию улик.

Обстановка «выслеживания» порождает ответную деятельность: втайне от взрослых ребенок с нарастающим азартом начинает делать именно то, что ему запрещают (жечь спички, рисовать ручкой в книгах, заталкивать пластилин в сточную трубу раковины, «подравнивать» напильником ножки стульев и т. п.). Развивается своего рода игра «Ну, погоди!».

Какова база этой игры в психологии взрослого? Известный психолог-психотерапевт Э. Берн метко выразил эту эмоцию репликой «Попался, сукин сын!».

Что такое злорадство? Это удовлетворение от причиненного зла, радость субъекта от того, что его худшие

опасения, на основе которых он производил «выслеживание» или уже предпринял агрессивные действия в отношении другого, оправдываются. Радость здесь заключается в том, что человек (хотя бы на миг) избавляется от конфликта с собственной совестью. Например, наша дочь завидовала своей подруге-отличнице в классе. Но вот пришла домой и заявила, что подглядела, как ее подруга списывала на контрольной. Если мы злорадны, то вместо огорчения испытываем (и невольно продемонстрируем) облегчение по этому поводу: «Ну вот, доченька, я же тебе говорил (говорила), что ты не менее способная, чем твоя подруга».

И у ребенка, которого постоянно уличают, может сформироваться своего рода извращенно-положительное эмоциональное отношение, пристрастие к ситуациям разоблачения, которые он со своей стороны специально начинает организовывать. Во-первых, это похоже на игру в прятки (спрятаться и быть найденным — как интересно!) или в догонялки (как интересно — бежать и быть настигнутым!). Во-вторых, тут находит свое удовлетворение потребность самовыражения, которую ребенку не удастся реализовать в социально полезных достижениях. Если просто следовать всем правилам поведения, то ничего не добьешься: про тебя только скажут «послушная девочка» или «послушный мальчик»... А вот если взрослые не скрывают, что они ошеломлены выдающимися проказами ребенка, то они невольно подкрепляют его потребность выделиться с помощью проказ, то есть потребность самовыражения находит свой мотив — «проказничать». Ситуация разоблачения превращается в ситуацию извращенного признания, признания «наизнанку», негативного. Ребенок не только хочет нашкодить, но и хочет быть уличенным. Против такого искривления в воспитании рецепт один — не давать ребенку возможность увидеть, что он вас «пронял», что он совершил нечто выдающееся, уникальное. Наоборот, если вы видите, что ребенок движим в своих проделках неудовлетворенной потребностью самовыражения, комментируйте его поведение парадоксально: «Что и ты, как все? Все дети любят без спроса лазить в ящики с документами, и ты тоже? А я думал (думала), что ты отличаешься...»

Смысл требований взрослых к ребенку гораздо легче усвоить, если мы сумеем высказывать их доброжелательно, но вместе с тем настойчиво. Для этого родителям нужно специально следить за своей интонацией: должен быть тон доброжелательной твердости.

Полезно проконтролировать себя, записав на магнитофон (можно просить это сделать супруга) или хотя бы взглянув в зеркало в тот момент, когда вы разговариваете с ребенком. Если вы увидите перекошенное, разъяренное лицо, вам тут же станет ясно, почему вы не добиваетесь выполнения своих требований: такого взрослого можно только испугаться, но понять его невозможно. Такой взрослый доказывает выражением лица, позой, жестом, что он и не стремится пробиться к сознанию ребенка, отчаялся достичь его понимания и лишь мстительно надеется на собственную силу: «Ах, ты так! Ну держись, я тебе покажу!».

Мы слишком часто забываем, что поза, мимика, жест — тоже инструменты воздействия на ребенка, особенно в тот момент, когда он совершил проступок и должен выслушать замечание. Если мы потеряли уверенность в себе, никакие самые решительные слова не спасут — интонация и мимика выдадут нас с головой. Ребенок вычитает нашу главную мысль, если мы даже не выскажем ее вслух: «Ну что за ребенок! Его совершенно невозможно ни к чему приучить!» И это будет очень сильным внушающим воздействием, которое превращается в убеждение: «Я неисправим, все равно со мной ничего не сделаешь».

Могут возразить: не предлагаем ли мы лицемерить и демонстрировать наигранное спокойствие, когда хочется обрушиться на ребенка со всей силой негодования? Действительно, дети чувствительны к фальши, и деланным спокойствием их не обманешь. Но ведь и сдерживать себя можно искренне! Можно честно и открыто сказать ребенку: «Я очень сержусь, я с трудом сдерживаюсь». Но сказать так, чтобы он ни на секунду не мог усомниться: у вас хватит сил сдержаться.

А если сдержаться нет никаких сил? Ничего страшно-

го! Можно и выплеснуться: прикрикнуть, взмахнуть руками, скривить разгневанную «рожу». Но главное, чтоб не часто. И самое главное, что из этого всплеска усвоит ребенок. Если он заболел, ему плохо, он лежит с заложенным горлом, с температурой, а вы шумите, что «из-за фокусов с поеданием снега» опять должны сидеть с ним вместо работы, то ребенок воспримет это как урок эгоцентризма. Но если в ваших словах он услышит жалость к нему и тревогу за его состояние, он поймет, что растревожил человека, который его искренне любит...

Прежде чем мы вступаем в диалог с ребенком, мы должны постараться успеть задать себе несколько вопросов. Общий смысл этих вопросов сводится к одному: в какой мере мы находимся сейчас во власти эгоцентрических эмоций?

Ведь даже те же замечания взрослый порой делает с такими смысловыми нюансами, из которых ребенок вычитывает неудовлетворенную эгоцентрическую потребность взрослого в самовосхвалении. Как мы уже говорили, ребенок по сравнению со взрослым почти постоянно находится в невыгодной позиции незнайки и неумехи. Он видит разительный контраст между тем, какой порядок воцаряется в его вещах после того, как их разобрала мама, и какой «порядок» — после того, как в этих вещах покопался он сам. Между его уровнем сноровки, организованности, усидчивости, внимательности, предупредительности и тем, чем обладают взрослые, лежит целая пропасть. А тут еще взрослый чуть ли не в каждой своей придирке подчеркивает, ставя себя в пример и занимаясь самовосхвалением: «Смотри, как я делаю хорошо, а как ты — плохо!» У ребенка от этого может развиться стойкая реакция негативизма, отрицания эталона. Ребенок начинает упрямо отстаивать свой плохой способ действия, как бы приговаривая про себя: «А я буду есть руками котлету», «А я буду шаркать ногами при ходьбе»... А мы не понимаем, что это здоровая реакция несломленной личности, нуждающейся в определенном минимальном уровне уважения и самоуважения.

Прежде чем сказать что-то ребенку, зададим себе вопрос: «Чего я этим добьюсь сейчас?» Чем очевиднее повод, чем бесспорнее проступок или оплошность, тем более такой вопрос необходим. «Почему такая парадоксальная связь?» — спросите вы. А может быть, уже и не будете спрашивать, если вам уже стало понятно: мы отдаем себя во власть эгоцентрических эмоций именно тогда, когда считаем сверхочевидной промашку другого, вину другого. Это относится не только к поступкам ребенка, но к поступкам любого другого. К поступкам ребенка это относится в высшей степени, особенно если в нас засело отношение к ребенку как к собственности или расчет на его благодарность в ответ на наши благодеяния...

Надо спросить себя: хватит ли времени для того, чтобы не только отругать и возмутиться, но и успеть разъяснить, если ребенку непонятно, почему это плохо? Хватит ли выдержки и терпения сохранить тон доброжелательной твердости? Не явится ли это мое замечание сегодня сто первым по счету? Не прозвучит ли в голосе что-то неприятно торжествующее типа «ага! попался!», превращающее ребенка в существо, обожающее шkodить?

В тех случаях, когда это уместно, выразите (пусть даже несколько нарочито) свою солидарность со стремлением ребенка добиться совсем другого результата: «Ты, конечно, не хотела пролить, но так вышло. Ну ничего, в следующий раз будет хорошо, у меня тоже не сразу получалось...»

Вы же сами знаете: детям очень нравится нас слушаться, когда мы говорим с ними доброжелательно, толково, раскрываем для них новые перспективы, развивающие их жгучий интерес к жизни...

Ребенок растет в семье. Наблюдает в семье не только те отношения, непосредственным участником которых является он сам, но и отношения между взрослыми. Он усваивает именно тот стиль общения, который существует между взрослыми. И если этот стиль отличается конфликтностью, непрерывными стычками, скандалами на почве взаимного эгоцентризма, то ребенок (хочет он этого или нет) усваивает именно этот стиль, и никакой другой. Он усваивает его на уровне эмоциональной памяти, на уровне автоматизированных эмоциональных реакций. Пусть, подрастая, он начитается потом массы педагогической и психологической литературы о культуре поведения в быту — все равно исправить то, что заложено с детства на эмоциональном уровне, очень трудно.

Автор этих строк — не оптимист-бодрячок. Скорее, скептик и реалист. Нам, взрослым, очень трудно отучиться от эгоцентрических реакций, если мы уже сформировались как эгоцентрики. Они будут бурлить в нас, будут прорываться наружу! Наша задача — понять их смысл и скорректировать их проявление. Постоянно это делать все равно не удастся. Но в некоторых лучших эпизодах, чисто демонстративно — ради преподнесения лучших образцов нашим детям — это возможно.

Давайте, исходя из этой возможности, разберемся в механизме домашних ссор, поищем возможные пути коррекции этого механизма, пути профилактики ссоры.

Очень часто мы поражаемся удивительной картине: жизнь в семье превращается в череду непрерывных

ссор, ссоры становятся практически основным содержанием семейной жизни. Хотя люди изматывают друг друга этими ссорами, хотя они страдают и болеют от них (сердцем, бессонницами, потерей аппетита, сексуальными нарушениями, язвами желудка, астматическими приступами и т. п.), ссоры все же повторяются вновь и вновь.

Складывается впечатление, что ссоры становятся чуть ли не желательным явлением для их участников, что в скандалах и примирениях они находят своеобразное удовольствие, что это единственная форма существования эгоцентрических личностей в семье...

Такое парадоксальное впечатление является верным далеко не всегда. Только немногие личности так называемого истероидного склада отыскивают для себя в ссорах своеобразные психологические выгоды, способ компенсации эмоциональной пустоты жизни. Для большинства нормальных людей, которые заняты профессиональными заботами, заботами о детях, о доме, ссоры очень тягостны и вовсе не желательны ни на сознательном, ни на бессознательном уровнях.

Нормальному человеку бессмысленность ссоры кажется особенно очевидной, когда очередная ссора затихает, когда в очередной раз страсти остужаются и становится ясно, что люди все равно остаются жить вместе, что будущее — это то же прошлое плюс еще одна ссора в памяти.

Осадок от ссор не исчезает. От накали страстей все сильнее мутнеет стекло невидимых призм, сквозь которые люди смотрят друг на друга. Груз взаимных обид копится. Каждый невольно ищет, что можно противопоставить услышанным обвинениям, невольно приближает момент, когда эти аргументы можно будет использовать, то есть приближает очередную ссору. Ссоры растут, из мелких стычек превращаются в крупные, затяжные конфликты. Близкие выискивают оплошности друг у друга, чтобы доказать, кто в действительности является нерадивым, безответственным, невнимательным, эгоистичным, черствым и т. п. Вместо того чтобы видеть в поступках другого хорошее и возвышать друг друга в своем восприятии и в своих оценках, близкие, как это ни парадоксаль-



но, ищут, ожидают и даже хотят найти в поведении другого худшее с одной лишь целью: доказать свою правоту, свое моральное, умственное или житейское превосходство. И каждый новый день рождает новые поводы для ссор и претензий, для взаимных укоров и обид, возникающих сплошь и рядом на пустом месте.

Получается, что объективных причин для развода у супругов нет (для разъезда — у родителей и взрослых детей), но и вместе оставаться нельзя. Появляется формулировка «не сошлись характерами» или чуть более наукообразная, но также мало что объясняющая — психологическая несовместимость.

Несовместимость... Словно каждый человек подобно камню имеет в своем характере, психологическом складе «выступы» и «выемки» и если «выступ» одного совпадает с «выступом» другого, а не с «выемкой», то два камня, а стало быть — два человека не могут совместиться, получается несовместимость.

При таком представлении о человеке вполне оправдывается его душевная неподвижность, «окаменелость», его «каменное» упрямство и инертность воспринимаются как твердость характера. Человек подходит к другим с позиции: «Я такой, и вы меня не переделаете». А изменение позиции расценивается как «мягкотелость». Именно мягкотелость, а не гибкость, душевная активность, подвижность.

Итак, патетическое утверждение о несовместимости очень часто лишь прикрывает душевную инертность, отсутствие желания включиться в «работу понимания», отсутствие навыков и способности к такой работе, требующей особенных умственных способностей — рефлексивности, умения взглянуть со стороны на самого себя, что не обеспечивается, например, знанием математики, техники или делопроизводства. «Работа понимания» предполагает умение и желание понимать и себя, и другого человека, умение увидеть общее и различное в обстоятельствах и прошлом опыте — как своем собственном, так и другого человека, умение взглянуть на ситуацию глазами другого и благодаря этому найти оправдание, понять логику и необходимость именно тех поступков, которые другой совершил.

## Ссора и спор

Попробуем вначале договориться о том, что такое ссора вообще, что обозначает слово «ссора». Надо различать ссору и спор. Спор обычно касается способа достижения общей, единой для спорщиков цели; только каждый утверждает, что способ действия другого неприемлем, так как не позволяет достичь цели, а лучшим является тот способ действия, который он сам предлагает.

Ссора — это уже столкновение по поводу самих целей. В этом случае оспариваются ценности, интересы, личные качества другого человека. В быту начало ссоры так и принято обозначать как «переход на личности». Если суть спора — «надо действовать не так», если спор обходится без негативных оценок оппонента как личности, то ссора всегда включает личные обвинения.

Спор — неотъемлемая сторона всякой совместной деятельности людей, совместной жизни. И нужно с детства обучать ребенка приемам вежливого спора, приемам, позволяющим удерживать разговор в границах спора, не переходящего в ссору.

Однако вся проблема, вся загвоздка человеческих отношений заключается в том, что нет формальных стопроцентных правил, позволяющих всегда надежно по внешним признакам отличить спор и ссору, «ухватить» тот момент, когда одно сменяется другим. Если один партнер обозвал другого дураком, или идиотом, эти и подобные им бранные слова однозначно сигнализируют: ссора началась. Но началась ли она именно с этого момента? Может быть, она началась с того момента, когда в предыдущей реплике тот, кого затем называли дураком, с иезуитской вежливостью, с многозначительной ухмылкой выговаривал: «Это было очень любезно с вашей стороны уронить шпроты мне на костюм»? В избыточной вежливости все (и не только партнер) без труда вычитают агрессивность, враждебное приписывание другому злых намерений (как будто другой хотел нарочно уронить шпроты на костюм).

Искусство самому оставаться в рамках спора — это еще не искусство общения. Это искусство самообла-

дания. Собственно психологическое искусство — искусство общения — это помочь остаться в рамках спора своему оппоненту, своему партнеру. Но увы, как часто в ситуациях напряженности, в ситуации, чреватой взрывом эгоцентрических эмоций, мы сосредоточиваем внимание только на себе и начисто забываем про партнера...

В рассматриваемом примере «со шпротами» пострадавшему следовало бы подумать не только о собственном костюме, но хотя бы чуть-чуть о том, что партнер вряд ли все-таки нарочно совершил такую оплошность. Ведь очевидно, что это произошло нечаянно, и сам партнер жалеет об этом и сконфужен не меньше пострадавшего, а гораздо больше. Он испытывает даже более сильную напряженность, чем пострадавший. Поэтому на провокационную реплику виновник вместо ожидаемого и естественного «извини» взрывается ругательствами. А ведь ситуация очевидная. Здесь фактически даже спорить не о чем. Речь идет о том, что один — неловкий и незадачливый любитель шпрот — должен быстро и искренне извиниться перед тем, у которого пострадал костюм. Но пострадавший чрезмерно затрудняет для виновника это, казалось бы, простое действие.

С вами так тоже наверняка бывало, как с этим пострадавшим. Вы, оказавшись в опасной ситуации (конфликтотенной ситуации), кажетесь сами себе спокойными, и все ваши слова и жесты находятся в границах приличия и доброжелательности. Но при этом вы думаете только о себе, видите лишь свои проблемы и не замечаете, что ваше спокойствие может досажать партнеру, если он уже взволнован и задет. Это спокойствие может показаться ему нарочитым, вызывающим и воспринято как молчаливое указание на ваше моральное превосходство. Ваш партнер хочет, чтоб вы его понимали, откликались на его эмоции, а ваше спокойствие не совпадает с его состоянием. И он вдруг отвечает на вашу спокойную и разумную реплику резкостью. Это вас, конечно, обижает: «Как же так, я постарался проявить спокойствие и разумность, а мне отвечают раздражением?!» У вас возникает неодолимое желание указать оппоненту, что он первый начинает сейчас со-

ру. Но вот именно этого как раз и не надо делать!

Поиски зачинщиков домашних ссор чаще всего оказываются не только бесплодными, но и вредными. Тот, кто занимался такими поисками, наверняка знает, что это «гиблое дело». Эти поиски сами по себе разрушительно действуют на взаимопонимание. Как правило, каждый считает зачинщиком ссоры другого. Почему так происходит? Главная причина нам уже понятна: поскольку нельзя установить точную границу между ссорой и спором, каждый проводит эту границу по-своему, считая началом ссоры не свою реплику, а реплику партнера. В этом легко убедиться, записав одну из домашних ссор на магнитофон, а потом произведя с ее участниками анализ всех реплик.

Анализ записанной ссоры показывает в развертке (в замедленном темпе) обычно срабатывающий стремительно, не осознаваемый участниками механизм большинства семейных ссор. Этот механизм можно условно назвать «укоренением в прошлое». Допустим, по ходу доброжелательной или хотя бы нейтральной беседы один из участников допустил агрессивный выпад в адрес другого. Этот срыв оказывается, как правило, слишком очевидным и изобличает «агрессора» как зачинщика очередной ссоры. Но «агрессор» тотчас начинает маскировать (от другого и от себя самого) свою ответственность за начало ссоры тем, что тут же разворачивает перед партнером картину таких его поступков в прошлом, которые позволяют расценить враждебный выпад сегодня лишь как ответную вынужденную и закономерную реакцию на то, что было в прошлом. Причем берется сколь угодно длительный отрезок времени, в котором у партнера (жертвы агрессии сегодня) обязательно найдутся прегрешения. Естественно, партнер будет протестовать против такой тенденциозной оценки его поведения в прошлом, против тенденциозной подборки фактов и, в свою очередь, тоже начнет припоминать какие-то некрасивые поступки другой стороны, объяснять, что его некрасивые поступки в прошлом если и случались, то были,

вынужденной реакцией на такие-то недоброжелательные действия оппонента. В ответ следует новый взрыв встречных негодований и обвинений. Механизм «укоренения в прошлое» катится по наезженной колее и с катастрофической быстротой может привести стороны к обсуждению тех времен, когда еще самого общения между партнерами не существовало. Например, мать сообщает сыну (дочери), что его дурной характер предопределен дурными генами... Конфликтующие супруги отпускают обвинения в адрес родительских семейств (кланов), плохо воспитавших, дурно повлиявших на... и т. д.

«Маятник конфликта» не может остановиться сам по себе, он раскачивается все сильнее и сильнее. Порой, правда, кажется, что его колебания затухают, но это обман зрения. Просто перерывы на сон, еду, работу или выход в гости на время как бы выключают ссору. Но потом, когда конфликт вспыхивает вновь, оказывается, что его колебания (чередования противодействующих усилий) набрали еще большую силу. И каждое новое колебание «маятника конфликта» — следствие его предыдущего колебания в противоположную сторону. Каждая новая реплика, которая воспринимается адресатом как агрессивная, атакующая, для ее автора является вынужденной, защитной. Конфликт тем самым становится непримиримым: если высокой останется самооценка одного человека, то будет унижено достоинство другого и наоборот. Это порочный круг. Выйти из него ни одна из сторон не может и не желает без ущерба для другой: если один человек докажет свою правоту, то это автоматически будет означать, что другая сторона является неправой.

По поводу хронически возобновляющихся или непрекращающихся ссор встают два практических вопроса: как избегать начала ссоры и как выходить из уже возникшей ссоры. Это взаимосвязанные вопросы: «односторонний» выход из ссоры (с большим моральным ущербом для одного из участников) предопределяет

начало ее нового тура. Произойти это может не сразу: какое-то время возможен «худой мир», но суть дела от этого не меняется.

Мы осмеливаемся посоветовать начинать распутывать клубок ссор с конца. Чтобы обезопасить себя от новых ссор, нужно прежде всего правильно выйти из прежних!

Что значит правильно выйти из ссоры? Традиционное представление о ссоре исходит из возможности всего только двух вариантов выхода: либо ты сам признаешь себя виновным, либо виновным себя признает другой — твой партнер. Первый вариант — «альтруистический»: мир устанавливается ценой уступок в пользу другого. Второй вариант — эгоистический: для установления мира ты ждешь уступок со стороны другого, в свою пользу.

Мы предлагаем читателям испробовать практически или по крайней мере обдумать третий путь, предполагающий одновременное и обоюдное признание своей неправоты обеими сторонами. Спасительная формула для выхода из ссоры такова: «Мы ссоримся — значит, мы не правы!» Обратите внимание речь идет о «мы», а не о «ты» или «я». Здесь нет традиционного для эгоизма перекладывания ответственности с себя на другого. Здесь нет и альтруистического самопожертвования, когда вся ответственность принимается на себя. Говорящий эту магическую формулу-ключ берет на себя инициативу говорить не от имени «я», но от имени «мы». Это позволяет пробудить установку на коллективизм. Подчеркивается не противопоставление «Я — ты», разделяющее людей, а противопоставление «Мы — хорошие, Мы — плохие», объединяющее то лучшее, что есть в двух людях, против того худшего, что в них тоже есть. «Мы не правы», — это выступление с позиций союза и в интересах союза, это обращение к чувству семьи, чувству общности (как говорят психологи, к «мы-чувству»).

Могут возразить: что же плохого в том, что осознавший свою неправоту благоразумно признает себя неправым? Разумеется, в этом ничего плохого нет, когда односторонняя неправота очевидна. В нашем примитивном примере «со шпротами» и несмываемыми пятна-

ми прованского масла на костюме возможность для одностороннего признания вины возникает сразу — как только шпроты упали (со стороны того, кто уронил). Но после язвительно-провокационного выражения пострадавшим благодарности, а тем более после прямых ответных оскорблений приносить взаимные извинения должны уже обе стороны: каждая за то, что не предотвратила развитие ссоры на своем этапе, не пресекла вспышку нетерпимости умиротворяющей репликой.

В том распространенном случае, когда ссора уже превратилась в обмен взаимными недружелюбными выпадами, одностороннее признание своей вины только тем, кто начал первый, дает лишь временные выгоды союзу, но в перспективе наносит ему вред. Хорошо, если другой участник ссоры в состоянии понять дипломатический смысл формулировки «Я не прав», истолковав ее как деликатную форму заявления «Мы не правы». В этом случае он сразу же извинится за собственные резкие слова, фактически следуя формуле «Я тоже был не прав» (т. е. «Мы оба не правы»). Но если этот человек воспринимает формулу «Я не прав» только в буквальном смысле, он заключает, что сам-то он был прав и впредь может (и должен) действовать точно так же, то есть не давать спуску своему партнеру до тех пор, пока он не признается в своей вине.

Если такая ситуация повторяется, может возникнуть опасный перекося, делающий семейный союз неустойчивым. Тот человек, который систематически уступает, накапливает в себе недовольство и отчуждение, которое рано или поздно начинает проявляться либо в форме открытого взрыва-протеста с непредсказуемыми последствиями, либо в форме тихого ухода из семьи (не обязательно прямого ухода, но очень вероятно — отстраненности от семьи мыслями и чувствами). А тот, кому уступают, рискует потерять важные точки отсчета для верной самооценки, способность быть самокритичным в элементарных ситуациях. Он невольно начинает пользоваться безнаказанной возможностью не скрывать своего раздражения и настаивать в любом случае на своем до конца — «чего бы это ни стоило».

Так односторонность альтруизма неминуемо оборачива-

ется утратой способности партнеров производить «работу понимания». Тот, кто автоматически уступает, не утруждает себя такой работой, ибо, возведя себя мысленно на пьедестал альтруизма, считает, что со своей стороны сделал все, что мог. А тот, кто пользуется уступками, приучается слепо доверять безотчетным импульсам своих эгоцентрических эмоций.

С одной стороны, мы видим человека с пассивной индивидуалистической этикой «верующего непротивленца»: получив удар по одной щеке, он подставляет другую, думая лишь о собственной праведности, но не о том, как удержать ближнего от соблазна ударить и по второй щеке тоже. С другой стороны, мы видим человека, который постепенно освобождается от всякой этики вообще и, превращаясь в деспота, теряет границы собственного «я», опьяненный, одурманенный безграничностью своей власти над «непротивленцем».

Конечно, не всегда, особенно на первых порах, формула «Мы не правы» позволит добиться цели. Далеко не все люди способны быстро «включать» готовность к сотрудничеству после вспышки явной враждебности. Мешает традиционное противопоставление «я — ты». Услышав предложение признать обоюдную неправоту, другой участник ссоры, приученный только к практике решений типа «или-или», может поначалу активно протестовать: настаивать на том, что он не считает себя неправым, так как сам находился в границах спора и ссору не начинал, так как «больше всех обижен», «больше всех страдает», «больше всех хотел, чтоб все было хорошо», и т. п.

Да. Уровень психологической культуры общения в семье нельзя поднять одним рывком — таким «большим скачком» за один вечер, в течение одной проникновенной беседы. Если вы почувствовали, что опередили своего партнера в «работе понимания», не торопитесь форсировать события. Если партнер раздражен, устал, не уравновешен, он все равно не сможет правильно понять вашей активности! Скорее всего, он истолкует вашу активность превратно: как стремление навязать выгодную для себя линию, как стремление продемонстрировать свое интеллектуальное и моральное превосходство.



Сценарии эмоциональных реакций, автоматизмы дежурных реплик в обыденном общении затверждаются годами и десятилетиями! Постигнув умом необходимость отказа от неблагоприятного сценария, необходимость применения нового стиля в домашнем общении, мы еще очень долго не можем следовать новому стилю на практике. Читатель должен этому поверить, через подобные разочарования в своей собственной практике повседневного общения прошли, как правило, все профессионалы — дипломированные педагоги, психологи, врачи... Первое время возникает неизбежный разрыв между умозрительными представлениями и реальным поведением, заученным с детства. Этот разрыв угнетает. Опускаются руки. Кажется, что все рецепты неверны. Хочется все бросить — всякое логизирование, всякое «умствование» — и руководствоваться только голосом сердца.

Обычная наша житейская импульсивность, нетерпимость проявляется и в этом: мы хотим почувствовать немедленные улучшения, а если они не наступают, все бросаем.

Теперь всем известно, как непросто бросить курить или начать заниматься ежедневным оздоровительным бегом, как не сразу дают себя знать улучшения, так как выбитый из привычного режима организм поначалу дает сбой. Бросить обижаться или бросить завидовать не проще! Психике не проще расстаться с автоматизмами эгоцентрических реакций, чем организму — с никотином.

Для того чтобы эффективно применять определенные приемы управления конфликтом, мы прежде всего должны научиться управлять собственными эмоциональными состояниями, научиться помогать в этом же партнеру. Это очень не просто. В этом нам мешают раздражение и распушенность.

Остановимся подробнее на анализе этих явлений, прежде чем двинуться дальше в поисках путей профилактики конфликтов.

### **Миф о скандалистах и миротворцах**

Мы с вами довольно часто бываем свидетелями тому, как одни люди ссорятся по малейшему поводу, а другие

и в самых трудных и обидных ситуациях проявляют самообладание, терпимость, понимание. Мы говорим, что первые — скандалисты, а вторые — миротворцы. Однако всем понятно, что эти ярлыки не позволяют предсказать поведение людей во всех ситуациях. Иногда скандалист оказывается дружелюбнее, чем миротворец. От чего это зависит?

Мы все еще не в полной мере понимаем, до какой степени гибкой, подвижной является эта уникальная система — психика человека. Мы пытаемся описывать и предсказывать поведение человека так, как мы это делали по отношению к объектам неживой природы: приписываем этим объектам свойства и предсказываем поведение по этим свойствам.

Понятно, что более тяжелый металл будет быстрее тонуть в любой жидкости: поведение (скорость погружения) зависит от свойства (плотности) прямо пропорционально.

А поведение человека коренным образом может измениться в зависимости от того, какая система представлений возникла в его голове в данный конкретный момент. Для того чтобы разбираться в механике конфликтов, полезно различать три типа таких систем представлений:

1) «Эгоцентрическая система представлений». В центре этой системы «я сам», «мои желания», «мои цели». Все остальные предметы, в том числе и другие люди, представлены в такой системе только как полезные инструменты или вредные преграды для удовлетворения собственных желаний.

2) «Альтероцентрическая система представлений». Здесь в центре всех представлений другой (альтер). Человек сопереживает этому другому, отождествляет себя с другим. Он переживает его желания или страдания и опасения как свои собственные. Окружающие предметы, в том числе «я сам», оцениваются как полезные инструменты или вредные преграды для осуществления желаний, удовлетворения потребностей того конкретного человека, который помещен в центр системы представлений. Такая система представлений, как правило, неустойчива, возникает в момент сопереживания; более

длительно она существует в исключительных случаях самоотверженной альтруистической любви (к возлюбленному, к ребенку, к кумиру).

3) «Социоцентрическая система представлений». В отличие от двух предыдущих моноцентрических систем (с одним центром) это полицентрическая система (с многими центрами). Если эгоцентризм ведет к полному забвению интересов другого (или к их намеренному игнорированию), если альтероцентризм ведет к забвению собственных интересов (или интересов третьих лиц по отношению к обожаемому человеку), то «социоцентрическая система» позволяет одновременно учитывать интересы как свои собственные, так и других людей, и, следовательно, искать реальные способы их взаимоприемлемого удовлетворения. Психологическим подлежащим социоцентрических высказываний о мире является не «я», не «ты», а «мы».

Принципиальный пункт состоит в понимании следующей закономерности: у одного и того же человека в разные моменты времени может складываться в голове в качестве преобладающей любая из трех систем представлений (любая из трех!). Это означает, что эгоцентрик в какой-то момент может оказаться социоцентриком или альтероцентриком, социоцентрик — эгоцентриком и так далее. Но чаще всего (особенно в домашних, расслабляющих «тыловых» условиях) мы все являемся занятыми эгоцентриками.

Приведем житейский пример.

Мать приходит домой, уставшая после рабочего дня. Она ожидает, что дома ее встретит приветливая дочь-студентка. Мать совершенно не намерена заниматься поучениями, ей хочется только отдохнуть. Вчера у дочери был последний экзамен, значит, ей уже ничто не мешает заняться домашним хозяйством. Однако дочь получила от знакомого приглашение провести вечер вместе и поглощена сборами. Мать застаёт дома легкий разгром и обрушивается на дочь с обвинениями в неряшливости и неорганизованности. И хотя она узнает о вечерних планах дочери, это не помогает ей перестроиться, она резко бросает: «Зачем ты ищешь шарфик там, где его вообще не может быть: любовные волнения тебе отшибают всю память».

Дочь не находит ничего лучшего, как применить для защиты контрвыпад: «Зато тебе никакие любовные волнения вообще не грозят...»

Очевидно, что в этой ситуации каждый из партнеров предстал перед другим как неожиданная преграда на пути к удовлетворению собственных желаний. Из неспособности увидеть ситуацию глазами другого человека возник агрессивный импульс: нанести урон этой преграде, поколебать ее. И каждая из сторон действует предельно невежливо. Эгоцентризм возникших систем представлений привел к обоюдным выпадам.

Но предположим, что по дороге домой мать встретила приятельницу, которая поделилась с ней своими проблемами: ее взрослая дочь страдает из-за того, что слишком полная или худая и никак не может найти достойного спутника жизни. Этот разговор невольно наводит мать на мысли о ее собственной дочери: к счастью, кажется, такое ей не грозит... Так случайное событие — разговор с приятельницей — приводит к перецентрации системы представлений в сознании матери, подготавливает мать к тому, чтобы с пониманием и участием отнестись к волнениям дочери, собирающейся на свидание. Усталость и желание отдохнуть никуда не делись, но теперь они не мешают матери взглянуть на ситуацию хотя бы отчасти глазами дочери. И разбросанные вещи, и недомытая посуда воспринимаются иначе, с большим пониманием и не так раздражают...

Почему важно различать альтероцентрическую и социоцентрическую системы представлений? Ведь обе эти системы позволяют учесть интересы другого, интересы партнера. Дело в том, что они различаются по тому, насколько при этом человек не забывает о своих собственных интересах. Забвение собственных интересов при альтероцентризме, как правило, оказывается временным: неудовлетворенность накапливается и приводит к взрыву эгоцентризма.

Предположим, что в нашем примере любящая мать три вечера подряд убирала за дочерью, убежавшей на свидание, весь хлам, который та оставляла. В результате такого самозабвения у матери накапливается усталость. И вот на четвертый день она возвращается домой с

работы с «раскалывающейся» от боли головой и, увидев разгром в четвертый раз, теперь резко обрушивается на дочь. Дочь из «любимой доченьки» превращается в эгоистку, единственный поклонник и избранник дочери превращается в «мальчишек». А это уже обидно!

Альтероцентризм — это моноцентризм, эта та же узость сознания, тот же эгоцентризм, но перевернутый с ног на голову.

Очень часто альтероцентризм возникает ситуационно, а потом резко сменяется эгоцентризмом. Альтероцентризм чреват не только усталостью и раздражением от неудовлетворенности собственных забытых (вытесненных) желаний. Альтероцентризм опасен тем, что он дезориентирует окружающих: они начинают невольно рассчитывать на то, что их партнер и дальше будет оставаться удобным альтероцентриком, но не тут-то было — вспышка эгоцентризма застает их врасплох, и ее неожиданность становится одним из факторов, повышающих импульсивность ответных реакций. Дочь наверняка в ответ на «эгоистку» и «мальчишек» (во множественном числе) среагирует еще острее, чем на «отшибло память».

«Работа понимания» должна иметь своей целью воссоздание полной и уравновешенной социоцентрической системы представлений. Это достигается за счет особых навыков прогнозирования ситуации. Всегда, если мы ставим перед собой задачу предсказать развитие ситуации на много шагов вперед, мы должны как-то учесть при этом действия партнера, а следовательно, те его интересы, на основе которых он будет предпринимать эти действия.

Допустим, уже известные нам мать и дочь обладают определенными навыками преодоления собственного эгоцентризма за счет прогнозирования. Тогда мать, скорее всего еще по дороге к дому представит себе, что она может увидеть в квартире и задаст себе вопрос, что может служить оправданием для дочери, если та не навела порядок. Тогда, переступив порог дома, она не будет застигнута врасплох увиденным беспорядком или по крайней мере постарается прежде всего выяснить, что происходит.

Со своей стороны дочь, уже получив выговор, не бу-

дет столь нетерпимо реагировать на мать: она представит себе, как мать могла устать на работе, как ей хотелось застать дома порядок. Во всяком случае, ей будет легче произнести такие обиденные слова: «Мамочка, не сердись на разгром, у меня сейчас уже нет времени, приберу, когда вернусь... Ты не возись, отдыхай».

Переключать, децентрировать собственную систему представлений очень трудно, если мы находимся во власти эмоций. Когда мы говорили про зависть, ревность, обиду, мы раскрывали содержание этих эмоций. Но со стороны психоэнергетики с формальной точки зрения все эти эмоции предстают как некоторое более или менее высокое по своему уровню возбуждение, или раздражение. Очень часто мы даже не можем себе дать точный отчет, что именно мы чувствуем к нашим близким, к домашним, но чувствуем, что они нас раздражают. Нужно уметь снижать уровень раздражения. Без этого избавиться от эгоцентризма невозможно.

Прежде всего мы должны научиться относиться к самому факту раздражения спокойно, не делать из этого факта трагедии. Немудрено, что зажатый в тиски стрессов современный человек невольно стремится разрядить свое напряжение именно дома — в наиболее безопасной для этого обстановке. Крикнув, скорчив «рожу», стукнув кулаком по столу или топнув ногой, мы разряжаемся, сбрасываем напряжение, которое угрожает нашему организму многочисленными болезнями — от гипертонии до язвы желудка.

Однако следует научиться снимать свое напряжение так, чтобы наносить наименьший урон окружающим. А то получается наоборот: вы хотели освободиться от избыточного напряжения, издали какой-то невнятный рык по поводу половика, сбившегося на полу под ногами, а ваша жена (муж), восприняв это на свой счет, вдвойне «заряжается». Вместо разрядки общая атмосфера в семье, наоборот, накаляется.

Многие, наверное, замечали, что очень часто источник и адресат раздражения не совпадают между собой.

Подлинная причина взрыва — несправедливое замечание начальника на работе, а срываемся мы дома при виде сбившегося коврика в прихожей. Раздражение имеет свойство накапливаться: львиную долю отрицательного эмоционального заряда мы получаем вне дома (в магазинах, в транспортной толчее, в колких шутках или безразличии сослуживцев). Но если дома добавляется хотя бы малая толика, она становится как бы фитилем, и происходит взрыв...

Как же с этим зарядом справляться? Как можно его безопасно «канализировать», как говорят психологи, то есть отыскать громоотводы и заземлить? Прежде всего следует знать: для эмоциональной разрядки нужна мышечная разрядка. Понаблюдаем за собой: когда мы раздражены, наши мышцы — рук, ног, спины, шеи — находятся в сильном напряжении. Активные движения позволяют сбросить это напряжение, разрядить раздражение. Тем, кто ведет на работе сидячий образ жизни, вечером перед сном помогут медленный бег (своеобразная заминка, как говорят спортсмены), контрастный душ (чередование теплой и прохладной воды). Конечно, подобные занятия обязательно должны быть согласованы с близкими, внесены в распорядок дня, не должны вызывать удивления и протеста.

В те вечера (предположим, по нечетным дням), когда вечерним моционом занимается жена, муж освобождает ее от части вечерних забот (моет посуду, укладывает детей и т. п.). После маленькой физической встряски человек засыпает, может быть, немного позднее, зато сон становится более глубоким и свободным от тревожных впечатлений минувшего дня.

Но управление раздражением ни в коем случае не сводится только к физиологической саморегуляции, как наивно полагают те, которые концентрируют все свои силы только на физическом тренинге. Слишком часто в качестве панацеи от всех бед рассматриваются йоговская гимнастика, психомышечная релаксация, аэробика и тому подобные виды тренинга. Нужно отчетливо понимать, что когда направленные на собственную персону занятия становятся преобладающими, то это означает скорее уход от проблем, чем их решение, скорее отстранение

от людей, замыкание в эгоцентристских представлениях, чем движение к пониманию других.

В этом смысле полезны парные физические игры (групповые). Мне известна пара, которая успешно боролась с межличностной напряженностью с помощью вечерней игры в пинг-понг (сетка натягивалась на обычном раздвинутом обеденном столе прямо в домашней обстановке).

Один из психологических приемов управления раздражением основывается на уже упомянутом нами различии источника и адресата раздражения. Но это различие нужно использовать только для самоконтроля, его ни в коем случае не следует делать средством контроля за другими. Если вы назидательным тоном объявите кому-нибудь, что его (ее) на самом деле разозлила плохая погода, а он (она) «срывает зло на вас», то ничего хорошего не ждите. Такое назидание никогда не будет принято (или будет принято с чувством подавленного протеста), так как оно задевает самолюбие вашего партнера. Если вы заметили такое явное несоответствие, то лучше будет промолчать, а про себя решить, что поскольку явно не вы являетесь причиной раздражения, то вам не стоит принимать на свой счет колкие, несправедливые замечания, не стоит обижаться.

Эгоцентризм, как правило, приводит к тому, что человек слишком многое принимает на свой счет — даже то, что совсем ему не адресовано. Вот муж видит утром (когда надо спешить на работу) оборванную вешалку на своем пальто и чертыхается. Жена, принимая это на свой счет, в хлопотах утренних сборов мгновенно раздражается целой тирадой доводов, чтобы снять ответственность за вешалку с себя. При этом она может даже не слышать, как он пытается объяснить, что «черт» относился вовсе не к ней, а к вешалке, к спешке, к его собственной плохой памяти (забыл вчера про вешалку) и т. п.

*Смею смеяться*

Уставшие от монотонности обыденщины, мы слишком часто смотрим на все, что происходит с нами в быту, слишком серьезно. На самом деле за поверхностным



однообразием лежит масса комического. А мы, теряя чувство юмора, не можем разглядеть этого. И только изредка в состоянии особого просветления и бодрости мы вдруг понимаем, что происходящее выглядит со стороны как забавный водевиль, отнюдь не лишенный своеобразного сценического шарма.

Лучшее средство для эмоциональной разрядки — чувство юмора. Человек, владеющий юмором, умеет создать комфортное веселое настроение в самые напряженные моменты. Вспомним тех из наших знакомых, которые неизменно отличались чувством юмора, веселым нравом. Что для них характерно? Они умеют смеяться не только и не столько над другими, сколько над самими собой. Поэтому-то даже некоторые колющие остроты воспринимаются как дружелюбные, безобидные. Они не столько смеются сами, сколько смешат других.

Шутка, розыгрыш — отличные средства для того, чтобы овладеть своим раздражением. Этот психологический прием можно назвать наигранным раздражением. Человек на самом деле слегка сердит, но он изображает наигранное возмущение, и в этой чрезмерной эксцентрике и окружающие, и он сам находят признаки контроля над ситуацией. Улыбку вызывает несоответствие между незначительностью повода и преувеличенными размерами раздражения. Важно, чтобы холостой выстрел прозвучал раньше — как только раздражение зародилось, а повод еще ничтожно мал. Признаки нарочитости, розыгрыша свидетельствуют о запасе чувства юмора, а значит, и о запасе благорасположения.

Пример? Ну вы их сами найдете массу. Мне вспоминается сценка на пляже. После сильного удара волейбольный мяч вылетает из круга и попадает в голову весьма почтенному джентльмену, сосредоточенному на преферансе. Поглаживая лысину с достоинством человека, сознающего, насколько у него высокий лоб, джентльмен членораздельно произносит: «Так... если этот мяч еще раз ко мне попадет, я его тихонечко ножичком режу». Это было сказано и сыграно так, что все окружающие, в том числе волейболисты, рассмеялись, хотя одновременно поняли серьезность предупреждения и отнесли свой круг подальше от преферансистов.

Конечно, разыгрывание раздражения требует остроумия, изобретательности и тонкой интуиции. Надо избегать штампов: трюки и шутки должны быть действительно неожиданными для партнера, тогда они срабатывают, тогда они смешны. Интуиция требуется для того, чтобы различать, когда такое разыгрывание уместно, а когда оно вообще противопоказано: ведь сложившаяся ситуация для партнера может быть слишком серьезной и пытаться рассмешить его не надо — это может показаться лишь издевательством.

### Перевоплощение

На чем основан психологический механизм профилактики раздражения с помощью розыгрыша? Его суть — в перевоплощении, или в частичном саморазотождествлении. Нарочито разыгрывая свое раздражение, вы подчеркиваете, что это только маска, это роль, которую вы можете играть или не играть, это не ваша суть.

Частичное саморазотождествление — очень важный механизм борьбы с собственным эгоцентризмом, с эгоцентрическими реакциями. Что означает эгоцентрическая реакция с точки зрения отношения в этот момент человека к самому себе? Это сверхотождествленность с самим собой, сверхвключенность в ситуацию. «Нельзя управлять чем-то, не отделив себя от этого» — повторял как важнейший постулат психотехники (искусства саморегуляции) талантливый психолог Николай Цзен, трагически погибший в возрасте 29 лет. Когда вы смеетесь над своей ошибкой, над своей неловкостью, над своим собственным раздражением, вы отделяете себя от этого, демонстрируете себе и другим, что это не главное в вас, что это просто временное и случайное, от которого можно избавиться.

Вспомним, как мы договорились понимать ссору — как конфликт самооценок: участники ссоры стремятся поддержать самомнение и собственную репутацию ценой снижения самомнения и репутации «противника».

Чтобы избегать ссор, чтобы избавить самого себя от повышенной ранимости, обидчивости, человек должен постараться не рассматривать каждую вспышку раздраже-

ния как угрозу своей личности. Близкий, обойденный вашим вниманием, теперь вынужден раздражаться, хоть так привлекая внимание к себе. Выходит, что это замаскированная под видом агрессии жалоба вам на вас, призыв оказать моральную поддержку здесь и сейчас: проявить свою выдержанность, доброжелательность, чувство юмора, любовь, наконец.

Да, раздражение близких, высказанное нам, — это жалоба нам на нас же самих (как ни парадоксально это звучит). Просто наш друг жалуется нашей безграничной, все понимающей личности, тому, что он любит и ценит в нас, на нашу же ограниченную и бестолковую индивидуальность — на наш темперамент, недостатки характера, на наши случайные привычки, которые нам совершенно не обязательно считать необходимыми. И только мысль о небезнадежности такого рода обращения к нам с жалобой на нас порождает это обращение, придает ему логику и смысл в голове того, кто раздраженно говорит нам резкие и обидные вещи. Если бы этот человек не ценил и не любил нас, не верил бы в нас, он бы даже не раздражался, у него не было бы ничего, кроме равнодушия.

Когда мы обижаемся? Когда другим удастся «задеть» нас? Когда они попадают своими стрелами в уязвимые места — указывают на те недостатки, которые мы хотели бы скрыть и от себя, и от других. Таким образом, наша обидчивость, наша психологическая уязвимость полностью зависят от того, насколько мы «вскрыли» себя для себя, смогли осознать в себе недостатки, которые нас тревожат, но в которых так трудно себе признаться.

### ФОРМАЛЬНЫЕ ПРИЕМЫ

Не хотелось бы привязывать вас к формальным приемам. Они рождаются в ситуации и наиболее удачные из них срабатывают только в той ситуации, в которой возникли. Повторенные во внешне аналогичной ситуации, они часто не срабатывают.

Остановимся здесь на некоторых примерах таких приемов лишь для иллюстрации общего механизма розыгрыша и перевоплощения.

Прием ложного объяснения. Дается нарочито ложное

объяснение причин собственного недовольства. Например: «Ты сегодня не вытер после себя воду в ванной, и это для меня особенно нестерпимо, потому... что я не знаю, в чем мне вечером идти в гости». Точно так же можно было бы привести любую другую нарочито несоответствующую причину: «...потому что сегодня жарко», «...потому что ребенок капризничает», «...потому что у меня голова болит» и т. п. Вторая часть фразы должна произноситься после паузы с комическим видом. Умение выдерживать паузы — важный признак самоконтроля! Пауза и многозначительный вид должны выдавать вашему партнеру, что вы сами полностью осознаете нелепость собственного объяснения, должны дать ему понять, что вы управляете собственным раздражением, а, следовательно, не хотите его обидеть, что вы относите свой упрек не к порокам личности другого, а к собственному раздражению, у которого совершенно другие причины.

Второй прием — нелепый вывод. Пример: «Ты опять сегодня не завела стенные часы, поэтому я пробью дырку в потолке и буду определять время по солнцу и звездам!»

Предполагаемые механизмы разрядки здесь те же, что и в предыдущем примере. Только постарайтесь, чтобы следствие было действительно нелепым или, как минимум, безобидным. Если вы выбираете в качестве следствия такие вполне правдоподобные и обычные намерения, как, например, «я завтра уеду к родным», «не дам тебе денег на игрушку», то это будет просто восприниматься как угроза санкций, недоброжелательных поступков с вашей стороны, то есть будет лишь подчеркивать степень вашего раздражения.

Чтобы угроза рассмешила, надо вложить в угрозу небольшое актерское мастерство, как это было в примере с преферансистом, угрожающим «тихонечко порезать мячик ножичком». Хороший вариант — вхождение в какой-то известный сценический образ. Например жестом мушкетера, бросающего перчатку, можно угрожать партнеру вызовом на дуэль. Если в обсуждаемом вопросе нет ничего близкого к теме ревности, неожиданный эффект может дать перевоплощение мужа в Отелло, трясущимся от гнева руками угрожающего задушить как свою избранницу, так и ее любовников в придачу.

Третий, самый сложный прием. Его можно назвать подтверждением подозрений. Здесь слово «подтверждение» берется в кавычки, так как мнимое театрализованное подтверждение должно привести по замыслу к обратному эффекту — к опровержению. Например, жена подозревает мужа, что в его очередной задержке на работе замешана женщина. Муж чувствует, что супругу мучает это подозрение настолько, что она даже не решается сказать о нем прямо — в лоб. Возникает напряжение. Его можно снять шуткой: «К сожалению, их было сразу двое...» — «Кого двое»? — переспрашивает жена. — «Ну тех, о которых ты думаешь...» Конечно, применение такого рода шуток, такого рода игры зависит от уровня взаимопонимания, освоенного парой, от практики игр такого рода. Если такой практики не было, то эффект неожиданности сработает естественно в протиположную сторону. Если же партнеры уверены в развитом чувстве юмора друг друга, оказываются возможными очень смелые выходы: Например: «Вот посмотри: как раз чей-то длинный волос у меня на рукаве...» На подозрения мужа в материальных притязаниях супруги по отношению к его родителям супруга может ответить розыгрышем: «А все-таки твои родители — скряги: не могут подбросить мне пару тыщинок на шубку...»

Конечно, опять же следует повторить, что все эти приемы приносят эффект, когда они действительно не соответствуют по смыслу реальному положению вещей.

Мы говорим здесь лишь о частичном разотождествлении, а не о полном. Почему? В человеке должно быть много такого, с чем ему ни при каких обстоятельствах не следовало бы разотождествляться. Имеются в виду нравственные принципы, понимание чести и долга перед людьми и обществом. Розыгрыш, в котором вы ставите на карту нравственные устремления, чреват непредсказуемыми последствиями. В иной ситуации раз-другой неплохо представиться злодеем для того, чтобы доказать по контрасту, что ты не злодей. Но злоупотреблять подобным перевоплощением не стоит. С этой ролью, чего доброго, можно и свыкнуться, польстившись на ее мнимые преимущества.

## Распущенность — претензия на власть

«Куда же ты залез, бестолочь! Брось это дело немедленно, тебе говорят!» — возмущенно кричит папа на своего трехлетнего сына, открывшего из любопытства сервант и развлекающегося «чоканием» друг о друга хрустальных фужеров. Малыш вздрагивает и... то ли от неожиданности, то ли от того, что понимает отцовские слова буквально, — «бросает это дело»: фужеры падают на пол и разбиваются...

Легко себе представить дальнейшее развитие событий: шумное разбирательство с участием прибежавшей мамы и, возможно, бабушки; обилие реплик и эпитетов: «дурак» (от отца к сыну), «садист» (от матери отцу — за то, что испугал и довел до рева «деточку»), «вредители» (от бабушки ко всем членам семьи). Со стороны все это выглядит, в общем, смешно: и недаром подобного рода сцены — благодатный материал для эстрады и комедий. Но внешний комизм не должен заслонять от нас довольно-таки суровые последствия таких сценок для психики детей, растущих в окружении несдержанных взрослых, то есть в обстановке распущенности.

Что такое распущенность? Почему мы выделяем распущенность, отличаем ее от раздражительности?

Когда мы говорим о раздражительности, мы подчеркиваем произвольность вспышек нетерпимости. Мы говорим, что раздражение накапливается почти с неизбежностью, и возникает вопрос о том, как ее разрядить, снять, как управлять этим физиологическим состоянием — раздраженности. Когда человек осознает несдержанность как недостаток, мы квалифицируем ее как раздражительность. Если же человек упорно считает свою несдержанность для себя нормой поведения, то мы имеем дело с распущенностью. Распущенность — это не физиологическое состояние, это психологическая ориентация, это личностный принцип. Для борьбы с распущенностью необходима критика предрассудков, которые до сих пор способствуют тому, чтобы человек мог оправдывать в себе распущенность.

Безудержное выражение эмоций имеет определенное полезное значение для того, кто так себя ведет. Право

на игру страстей — это одновременно и претензия на безраздельную власть в семье. Это демонстрация силы: «Если вы не будете делать так, как я хочу, то на вас обрушится мой гнев, а если вы что-то имеете против моего гнева, тем хуже для вас — разрыв не в вашу пользу». Демонстративный смысл открытой демонстрации раздражения (без всяких попыток его коррекции) в том и состоит: «демонстратор» убежден, что от разрыва проиграет не он, а другой — тот, который находится в зависимости от него и, следовательно, должен уступать и помалкивать. «Только не бойся скандалов, и тогда власть в доме будет в твоих руках», — учит мать героиню повести Г. Гуревича «Крылья Гарпии». Что ж, в этом назидании вполне лаконично выражена мораль «эксплуататорского брака». Заметим, психологически эксплуататор не тот, кто взваливает на другого всю работу по дому: психологическая эксплуатация — это прежде всего безудержное использование душевных ресурсов другого, его воли к согласию, миролюбия, готовности к утешению и поддержке.

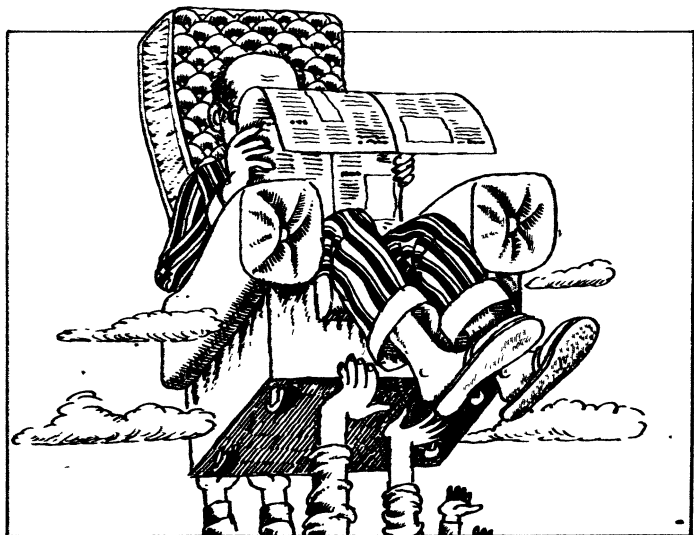
Иногда бывает не сдержан человек, психика которого истощена бесконечным домашним трудом, действительно монотонным и унижительным в такой обстановке, когда он не находит у других должной оценки. Но одно дело такая невольная несдержанность, а другое дело — распушенность человека, чье душевное равновесие отнюдь не подорвано; напротив, он в любую минуту готов пустить в ход незаурядный запас агрессивной-эмоциональной энергии. Для такого человека распушенность — инструмент власти, а ссылка на различные житейские обстоятельства — всего лишь оправдание. Эти обстоятельства порой специально изобретаются и подчеркиваются для того, чтобы отстоять свое право на распушенность.

Привычка к бесконтрольному выражению эмоций иной раз вырабатывается при длительной болезни одного из членов семьи: человек постепенно привыкает к режиму потворствующего сострадания, привыкает жалеть себя, прощать самому себе абсолютно все. Он не упускает случая напомнить близким: «Вот смотрите, как я болен, как переживаю — даже сдерживаться не могу!» Осо-

бенно бурно разрастается распушенность, так сказать, на нервной почве: психологические преимущества получает здесь тот, у кого слабее нервы, но громче голос.

Во многих семьях, особенно молодых, недооценивают опасность временного создания для кого-то потворствующего режима. Вот муж выполняет дома срочную работу (мастерит, чертит, составляет программу для ЭВМ и т. п.). Чтобы работа удалась, для него создается соответствующий режим тишины и покоя: он получает право резко одернуть расшумевшегося ребенка (ведь шум отвлекает). И в семье может возникнуть привычка: все занятия папы, даже ежевечернее чтение газет и сидение перед телевизором, получают ореол почти государственной важности.

Потворствующий режим закрепляет и приучает человека к эгоцентризму. Возникает привычка слепо доверять





своим эгоцентрическим эмоциям, которые человек сам в себе оправдывает: «Как же, ведь я — больной, ведь я выполняю такую важную для семьи работу, ведь я...»

Очень часто к распушенности приводит высокая эмоциональность с крайними колебаниями: от альтероцентризма к эгоцентризму. «Прославившись» несколько раз бесспорными и яркими проявлениями самоотверженности, альтруизма, человек привыкает думать сам о себе (приучает к этому окружающих), что все мотивы его действий — альтруистичные, бескорыстные, самоотверженные. Всякая критика в адрес такого «записного» альтруиста становится невозможной: он встречает в штыки эту критику, демонстрируя по-настоящему эгоцентрические реакции обиды. Это самый сложный, тяжелый случай эгоцентризма, когда эгоцентрик тычет себя пальцем в грудь и непрерывно твердит: «Я, я, я — альтруист!»

Часто к распушенности человека приводит отводимое ему право (присваиваемое им право) на несдержанность, которое служит как бы компенсацией за особо тяжелую работу по дому, трудную, неинтересную, монотонную, нервную (за мытье туалетов, за сидение с больным ребенком). Получается что-то вроде торговой сделки: «Я берусь за трудный участок, но уж вы мне все тогда отпускаете право на распушенность» (например: «Уж если я за всех грязь убираю, то будьте добры безропотно выслушивать все, что я о вас думаю»). В этом случае сами эти труды и жертвы оказываются, по сути, «психологической» взяткой, с помощью которой человек, не привыкший и не умеющий себя контролировать, получает право на бесконтрольность.

От кого можно скорее ожидать резкости и взрыва раздражения — от того, кто только что совершил эгоистический поступок, или от того, кто только что совершил поступок самоотверженный? Оказывается, мы часто теряем контроль над собой именно тогда, когда, совершив что-то доброе, вдруг переживаем моральное самообольщение и разрешаем себе впасть в «заслуженный эгоцентризм». Окружающие, для которых мы только что сделали доброе дело, вдруг чувствуют в нашем голосе интонации кредитора: «Теперь ты мой должник и не забывай этого...» Или: «Если принимаешь мою помощь,

терпи и мой бурный нрав — дареному, так сказать, коню в зубы не смотрят».

### **Помогите сильненькому!**

Бытовое общение настолько тесно сближает людей, настолько сплетает их путами многоуровневых эмоциональных связей, что очень часто все привычные представления о сильном и слабом переворачиваются здесь вверх дном. Складываются парадоксальные ситуации, когда позиция физически и психически более слабого оказывается выгоднее.

Очень часто сильный превращается в семье в этукую «рабочую лошадку», на которой «ездит», лихо прищипывая ее, более слабый, постепенно превращаясь в домашнего деспота, тирана, все сильнее натягивающего узду психологической эксплуатации.

Позицию домашнего деспота может захватить самый маленький или самый болезненный ребенок — если все взрослые «прыгают» вокруг него и балуют его своим альтероцентризмом, приучающим ребенка ставить собственное «я» в центр всех интересов семьи.

Бесспорна необходимость бережного отношения к кормящей матери, к женщине-матери вообще, но когда это бережное отношение выливается в затянувшееся хроническое потакание (у «грудничка»-то уже и зубки давно прорезались и, глядишь, скоро борода появится), женщина-мать, если она не обладает надежным иммунитетом против эгоизма, привыкает к такой пирамиде: на вершине иерархии всех семейных ценностей «драгоценное чадо» (с него надо сдувать пылинки и водить вокруг хороводы), на втором этаже — мать «драгоценного чада» (тоже обладающая беспрецедентным статусом), а под ней уже все остальные — всякие «второсортные» люди вроде мужа, бабушек, дедушек, тетушек... — этакий «обслуживающий персонал».

Это прекрасно, что в нашем самом гуманном на земле обществе ценность детства и материнства подняты на недостижимую до этого в истории высоту. Но дети и матери — это не бриллианты в шкатулке и не цветы в вазе, которые лишь украшают жизнь и ни на что не влияют.

Это полноправные члены общества, которые активно воздействуют на общество со своей стороны, предъявляют свои запросы, формулируют притязания. И если в этих притязаниях мы находим порой лишь алчность, это значит, что альтероцентризм одних оборачивается эгоцентризмом, эгоизмом других. Альтероцентризм не учит тех, кто пользуется его благами, социоцентризму. Вот ведь в чем беда!

Вырвавшись из цепей отвратительного своим неравноправием патриархата, прекрасная «слабая» половина человечества должна суметь вовремя остановиться на том рубеже, который гарантирует равенство, взаимное уважение, честь и достоинство каждого члена семьи — неважно, слабый он или сильный. В противном случае как отмашка патриархата воцаряется настоящий матриархат в нашем семейном укладе.



Мне могут возразить, что подобные перекосы, этикие извращения встречаются довольно редко. Чаще, к сожалению, именно сильный доминирует и поработывает психологически других членов семьи. Скорее всего, это так и есть. Но все же возможность эксплуатации слабым сильного сама по себе поучительна. Не за ней ли кроются по крайней мере некоторые семейные трагедии, заканчивающиеся развалом семьи?

Для нас подобные, пусть редкие, случаи поучительны тем, что они иллюстрируют преимущества социоцентрической ориентации (на поиск взаимности) над односторонней альтероцентрической ориентацией (на максимальное «ублажение» прихотей ближнего).

Из этого вытекает ряд практических рекомендаций. Например, касающихся психологии взаимоотношений больных и здоровых членов семьи. Да, никто не спорит: больному нужен особый не только физический, но и психологический режим. Но с другой стороны, сама по себе болезнь не должна никому давать односторонних преимуществ на капризы, узурпацию, диктат.

Должны быть приняты этические правила, позволяющие сбалансировать отношения между здоровыми и больными. Например, одно из разумных правил звучит так: больной освобождается от ответственности за те участки домашней жизни, за которые он отвечал («лежи, поправляйся»), но одновременно лишается права решающего голоса по семейным делам (остается только «совещательный» голос). Больной, лежа в постели, может советовать, что и как делать по дому, но не может диктовать и приказывать, как бы плохо не исполняли новые для себя обязанности здоровые члены семьи.

Подобного рода профилактические меры, направленные на предупреждения развития деспотизма у «слабых» членов семьи, необходимы. Слабости и болезни должны быть лишены той невольной притягательной силы, которой они обладают, когда они сцеплены с получением психологических преимуществ.

Свержение культа силы не должно означать установления культа слабости.

## Простота — хуже воровства

Безусловно, сегодня человек испытывает немалые трудности, связанные с усложнением техники, производства, потоками информации, темпами жизни, повышением требований к его профессиональному уровню, общему кругозору, общей культуре. Все это создает не известные ранее нервно-психические перегрузки. Дома хочется отдохнуть, расслабиться. И часто кажется, что комфорт человеческих отношений достигается за счет их простоты и непосредственности, когда высказывается вслух самая первая мысль, которая приходит в голову, когда непроизвольно без задержки и оценки возможных последствий выражается в интонациях, мимике, жесте то или иное настроение.

Но на этой предпосылке простоты строятся опять-таки эгоцентрические ожидания: кто, как не родные, близкие, должны меня понять, простить, потерпеть мое дурное настроение, рассеять огорчения, сомнения? Ожидания понятные, но, может быть, стоит прежде подумать: заслуживает ли это конкретное настроение того, чтобы его демонстрировать? Как оно отзовется на близких?

Такой поборник простоты постоянно ставит перед окружающими далеко не простые задачи. Помните? Отец кричит ребенку «брось!», но, оказывается, это нельзя понимать просто, буквально: «брось» здесь означает, что надо бережно поставить драгоценную посуду на место... Вот муж возвращается домой слишком поздно, не смог предупредить домашних о сверхурочной работе. А жена, встретив его, разряжает свое накопившееся раздражение очень «просто» — бросает фразу вроде: «Мог бы и вообще домой не приходиться!» Эту фразу опять-таки нельзя истолковывать буквально: от него не ждут, что он хлопнет дверью и действительно отправится ночевать на работу. Эта реплика означает совсем другое: «Сейчас же извинись и больше так никогда не делай!»

Вот в этом все и дело. То, что выглядит для нас с нашей эгоцентрической позиции очень простым и естественным, для другого как раз и является сложным. Отрицать эту неизбежную реальную сложность челове-

ских отношений в семье, где люди находятся не в одинаковых, а во взаимодополняющих позициях (типа «муж — жена», «родитель — ребенок»), означает на деле не столько упрощать семейную жизнь, сколько осложнять ее.

Распушенности, эгоцентризму, как мы уже говорили, должна противостоять способность предвидеть: что будет, если я скажу то-то и то-то и сделаю так-то? Как на это посмотрит, как отзовется муж (жена, сын, дочь)? А что будет, если сделать по-другому? Что бы ни случилось, в семье мы никогда не имеем права расслабляться настолько, чтобы только безотчетно выражать свои эмоции. Как правило, расслабление связано с нарастанием безотчетного эгоцентризма. Если бы это не было так, то, конечно, всякое непосредственное выражение чувств доставляло бы людям только взаимную радость.

В общении родителей с ребенком слишком часто так называемое естественное выражение чувств оборачивается тем, что мы создаем ребенку тяжелый режим «эмоционально-термических» испытаний: то обдаем ребенка «жаром» своих альтруистических порывов, балуем, превозносим его, потакаем его прихотям, то ставим его перед стеной нашего «холода» — негативизма, осуждения. Изливая на ребенка раздражение, мы навешиваем ему «оценочные» ярлыки: лентяй, потребитель, хулиган... Осознаем ли мы при этом, что это слишком часто приводит к тем последствиям, которых нам как раз хотелось бы избежать? Незрелая, легко ранимая психика ребенка, истощенная неровностью эмоционального отношения со стороны взрослых, подвержена суггестивным (внушающим) воздействиям. То, что в сознании родителей представлено как опасение, в голове ребенка уже выглядит как свершившийся факт.

Вот взрослый, обнаружив в кармане ребенка чужую авторучку, кричит: «Ты что? Вором хочешь стать?!» А в голове ребенка это преобразуется в клеймо «Я — вор!» В этом случае психологи и психиатры говорят, что происходит невротическая фиксация неблагоприятного поведенческого стереотипа. Вместо торможения возникает возбуждение — навязчивое стремление к повторению осуждаемых действий.

Следуя аксиоме «просто — надежно», применимой

в технике, мы просто обвораховываем своих близких людей в буквальном смысле слова — обделяем их своим вниманием к их внутреннему миру, к их индивидуальности, не во всем соответствующей нашим настойчивым желаниям и требованиям.

Это касается не только общения с ребенком. В семейном общении взрослые люди взаимно формируют друг друга как личности. «Простота», импульсивность, необдуманый эгоцентризм ведут к тому, что сам человек не видит, как своим собственным отношением к другому толкает его в неблагоприятную сторону.

В семье люди, иногда сами не понимая этого, загоняют друг друга в определенные позиции, заставляют надевать определенные маски, которых сами потом боятся, которыми сами тяготеют. Ребенок, которому нужно понять, кто он есть, ответ на этот вопрос находит в оценках и репликах окружающих его людей. Давая ему оценки, навешивая ярлыки, мы показываем ему своего рода сценарий его поведения. И если нет никакого другого сценария, кроме негативного, ребенок и будет ему следовать вопреки возмущенным жестам, окрикам, запретам и лишениям. Поторопились окрестить ребенка неряхой — и вот он все разбрасывает. Поторопились назвать его рассеянным — и вот он все забывает. И взрослые люди в семье порой не защищены. Особенно это касается сексуального общения: по-настоящему свой собственный стиль сексуального поведения человек познает только в супружеских отношениях. Негативные реакции на индивидуальные особенности партнера здесь крайне опасны.

Следуя «простоте», стремясь смотреть на вещи просто, люди теряют возможность отслеживать многие связи и закономерности отношений. Мы выбираем то, что кажется простым сегодня и сейчас, но это уже завтра и тем более послезавтра оборачивается непонятными нам самим сложностями и непреодолимыми трудностями.

На свои публикации в журнале «Семья и школа» автор этих строк получил ряд откликов, в которых выража-

лось недоумение: «Зачем так все усложнять?» За этими письмами нетрудно углядеть поборников простоты, которые видят путь к простому решению всех проблем в следовании правилу: «Слушайся старших и сильных».

Мы уже обсуждали парадоксальное бесправие сильных, рассмотрим более традиционное (но не менее огорчительное) бесправие младших и слабых. Моральный принцип «кто силен, тот и прав» — это лишь слегка загримированный под мораль закон джунглей, согласно которому сильный, победитель решает, что делать с жертвой. В человеческих отношениях это означает: сильный имеет право быть эгоцентричным, слабые вынуждены быть альтероцентричными, если хотят пользоваться его покровительством.

Предположим, что поборник силы и простоты, не вникая в хитросплетения детской психологии, но решительно требуя от ребенка выполнения приказов, добился-таки своего и обошлось без неврозов, без негативизма и асоциальных поступков. Что же, получится ли в этом случае полноценная личность с активной жизненной позицией, со способностью к сочувствию, к эмоциональному и практическому отклику на чужую беду? Оказывается, человеку, воспитанному под гнетом родительских страстей, трудно строить свои отношения с людьми как с равными. С теми, по отношению к которым он занимает подчиненную позицию, он сдержан, учтив, заискивает, а с теми, над которыми чувствует свое превосходство, он ведет себя явно распушено (как прежде его родители). Понятно, что с собственными детьми такой человек станет обращаться так же, как обращались его родители (или еще добавит эмоций от себя лично).

Властное, распушенное отношение к ребенку приводит к формированию людей особого склада, которых психологи с легкой руки Н. В. Цзена окрестили людьми без психики. Конечно, не в том смысле, что у них самих нет психики, а в том, что в своем поведении они игнорируют психику других, не включают в свою эгоцентрическую систему представлений интересы, настроения, мнения, чувства других людей, особенно если эти интересы и настроения не совпадают с теми, которые предписаны социальной, должностной ролью. С точки зрения



человека «без психики» грузчик должен грузить, строитель — строить, учитель — учить, начальник — командовать, подчиненный — исполнять (ребенок — шалить, родитель — наказывать). Люди «без психики» стремятся к простоте в отношениях с окружающими. И эта простота прикрывает отсутствие у них способностей (и главное — желания) понимать других. Их простота оборачивается известной пустотой их внутреннего мира, в котором не находят отражения богатые внутренние миры других людей.

В конфликте «человек без психики» не стремится к пониманию другого, к проникновению в суть его интересов, которые он отстаивает, к поиску взаимоприемлемых путей разрешения конфликта. Конфликт для такого человека — это борьба за доминирование, столкновение статусов, амбиций. Для того чтобы доказать свой приоритет, свое главенство в этой борьбе, такой человек всегда идет на обострение конфликта, неявно внушая окружающим: «Я-то не боюсь порвать с вами, это вы должны бояться разрыва, так как вам больше, чем мне, выгодны хорошие отношения со мной».

Но удержание спутников жизни в подчиненном положении приносит лишь мнимые выгоды. Вызвав в партнере согласие с нами не из великодушия, не из искренней любви к равноправному человеку, а из трусости перед разрывом, мы приобретаем себе не полноценного союзника, а раба, страдающего из-за чувства неполноценности, жаждущего отомстить и взять реванш при удобном случае за свое вынужденное унижение, за свои вынужденные уступки. А вдруг ситуация изменится, и мы утратим свои преимущества перед партнером (болезнь, потеря должности, поддержки влиятельных лиц). Какова вероятность, что наш партнер, почувствовав, что мы нуждаемся в нем больше, чем он в нас, не проведет нас через те же испытания и унижения, что и мы его когда-то, чтобы утвердить свое превосходство? Вероятность очень высока! Сдавленная слишком долго пружина гордости рождает потребность в сверхкомпенсации, в еще более сильном доминировании.

Допустим, вы обнаружили у себя недостаток самоконтроля и тенденцию впадать в состояние безотчетного возбуждения, раздражения, чреватого эгоцентрическими реакциями. Первое, что следует предпринимать, это освоить стоп-упражнение.

Текучка повседневных дел закручивает человека непрерывной чередой событий, как бесконечная лента. Первый шаг — научиться останавливать эту ленту. Постарайтесь задержать текущий момент перед мысленным взором, внушите себе, что у нас есть достаточно времени для того, чтобы разглядеть всех действующих лиц той микросценки, которая запечатлена на этом кадре. Надо попробовать взглянуть на себя со стороны — как на одно из действующих лиц. Вглядитесь и задайте себе вопросы: кто эти персонажи, каковы их интересы, как они относятся друг к другу, чего друг от друга хотят? Что делает сейчас персонаж «Я»? Знает ли он, зачем он это делает? Что будет результатом его действий? Соответствует ли в конечном итоге этот результат его собственным интересам?

Все эти вопросы имеют целью одно: выяснить, не впал ли «Я» сейчас в состояние автоматического реагирования на слова и поступки других. Как уже говорилось, к ссоре ведет цепочка автоматических безотчетных реакций: каждая предыдущая реакция вызывает ответную реакцию другой стороны с «железной» необходимостью. Этот автоматический маятник взаимно ответных реакций становится особенно очевиден, когда происходит «зацикливание». Например, в виде бесконечной череды «риторических» вопросов: «А сам ты кто?», «А сама ты кто?», «А сам ты кто?»...

Не будем приводить дальше протокол подобной дискуссии, которая, к сожалению, нередко из череды вопросов трансформируется в череду бранных ответов. Основная мысль проиллюстрирована: посылающий проклятия плохо понимает, зачем он это делает, так как этими действиями он только разрушает и ничего не создает.

Как правило, проклиная своих близких, мы не понимаем, до какой степени это не облегчает, а отягощает

наше собственное состояние. Все дело в том, что наша оценка близких интимно, неразрывно связана с самооценкой. Подвергнув своего близкого человека уничтожающей оценке, хлопнув дверью, порвав с ним, мы не понимаем еще долго, почему так плохо, так тяжело нам самим. Тяжесть остается, даже когда боль обиды затихает. Лишь постепенно становится понятным, что мы пропитываемся отвращением к самим себе: наши близкие — это продолжение нашего «я», и их отвержение — это отвержение самих себя.

Для человека, привыкшего к самоанализу и предвидению, такие реакции, как «проклятия в адрес близких», не имеют обоснованной, осмысленной цели вообще. Аналогичные рассуждения каждый человек может проделать и по отношению к другим реакциям.

Стоп-упражнение и отстранение эффективны тем, что они остужают накал страстей. Взглянув на себя со стороны, я могу очень быстро увидеть, что этот незадачливый тип под названием «Я» напрасно бесится, ибо абсолютно очевидно: он не добьется своего именно потому, что бесится.

Стоп-упражнение легко осваивать, начиная с вопроса «зачем?» (вначале команда «стоп!», затем вопрос «зачем?»). Но рассматривать себя со стороны, с отстраненной позиции поначалу довольно трудно. Этому помогают вспомогательные средства. Например, можно включить магнитофон во время домашних ссор и общения с близкими. На малой скорости при большой кассете он будет работать долго, вы скоро сами забудете о нем. Потом прослушайте запись. Интонации вашего собственного голоса, особенно настырная назидательность, будут раздражать вас гораздо больше, чем интонации других. А при просмотре видеомангнитофонных записей некоторые испытывают настоящий шок, вызванный острым неприятием себя.

Следует, однако, предостеречь вас от шпионских попыток устроить магнитофонный шок близким, не предупредив их об этом. Этим вы не добьетесь ничего, кроме обиды, причем обиды справедливой. Во всех случаях и этичнее и, по сути, полезнее заручиться их добровольным предварительным согласием.

Вполне посилен и контроль за лексиконом. Поставьте в своем доме сообща коллективную задачу исключить из лексикона «сильные» выражения, «ярлыки». Можно повесить на стену лист бумаги, разделив его на графы по числу членов семьи. Независимо от того, кто был прав, а кто виноват, кто начал, а кто ответил в перепалке, отмечайте в соответствующей графе «прокол» каждому, кто употребил «ярлык» и грубое слово. Уверяю, каждый удивится, какой «весомый вклад» он вносит в «поэтику» обыденной речи. Родителям будет проще понять, какие словечки дети приносят со двора или из детского сада, школы, а какие являются, так сказать, доморощенными.

Когда мы обсуждаем вопрос о профилактике конфликтов, нельзя обойти вниманием сами конфликтные ситуации. Мы называем здесь конфликтной ситуацией не сам конфликт, а предпосылку конфликта. Более научнообразный термин, как мы уже говорили, — «конфликтогенная ситуация», то есть ситуация, провоцирующая конфликт.

Приведем примеры конфликтных ситуаций. Муж хочет в выходной день пойти в кино или театр, а жена — в гости. Интересы не совпадают. Столкновение интересов неизбежно. Но не обязательно в форме конфликта! Не обязательно ссориться, обижаться, упрекать друг друга. Если люди допускают, что другие имеют право на какие-то свои интересы, не совпадающие с их собственными, то подобного рода конфликтные ситуации разрешаются без конфликта.

Более сложный пример — из области отношений между поколениями — отцами и дедами. Любвеобильные и заботливые бабушка с дедушкой рвутся принять непосредственное участие в воспитании, а молодые родители хотят воспитывать своего ребенка по-своему — так как они считают правильным. Деды обижаются и укаывают отцам на то, что со стороны отцов это неблагодарное и неуважительное поведение — ограничивать общение дедов с внуками. Еще хуже, когда за этим упреком следуют санкции или угроза санкций в виде лишения дочерней семьи помощи (отказ в материальной помощи

или отказ посидеть с внуками, когда родители заняты или собираются в гости). Бабушка и дедушка отстаивают свои права на внука, пытаясь подчеркнуть молодым ту большую роль, которую они играют в жизни дочерней семьи. Здесь уже понять смысл конфликтной ситуации сложнее, не просто воспрепятствовать ее перерастанию в конфликт. -

Главная трудность — отделить конфликтную ситуацию (несовпадение интересов) от конфликта (от взаимных обид). Если такое разделение вовремя не состоялось, то начавшимся конфликтом управлять становится очень сложно — трудно локализовать, ограничить этот пожар, погасить его. Когда обидные слова сказаны, уже не сама конфликтная ситуация, а эти слова становятся содержанием взаимной неприязни, взаимной злопамятности. Ссора сжигает хрупкие мостки доверия и доброжелательности, особенно уязвимые в отношениях между людьми, не выбиравшими друг друга по собственному произволу, а вынужденными породниться через брак своих родственников (зятя и тещи, невестки и свекрови, сваты и т. п.).

Если молодые добиваются автономии и при этом смело принимают на себя все тяготы самостоятельного обеспечения собственной семьи, не рассчитывая на помощь «предков», их позицию следует считать объективно обоснованной. Если бабушки-дедушки требуют, чтобы их побольше допускали к внукам, и при этом готовы не только резвиться с внуками и баловать их, но и воспитывать в них навыки самоограничения (как бы внуки не орали и не капризничали), и выносить за ними горшки, быть с ними не только тогда, когда они веселы и благонаправны, но и когда они больны и не в духе, то тогда следует объективно констатировать, что «предки» заявляют о своих интересах как о вполне обоснованных.

К обоснованным притязаниям, пропорциональным готовности брать на себя определенные обязанности, нужно относиться с уважением, даже если они противоречат нашим желаниям, нашим собственным обоснованным интересам. Если каждая сторона добивается своих прав в пропорциональном соответствии с выполняемыми обязанностями, нет ничьей вины, а есть только беда, что интересы не совпадают.

К сожалению, до сих пор на практике слишком часто не просто оказывается сторонам примириться с тем, что при несовпадении обоснованных интересов собственные интересы не могут быть реализованы в полной мере. Молодые родители порой хотят, получая от прародителей материальную и воспитательную помощь, быть свободными от их назидательных речей, более того — хотят при этом утвердить доминирование своих «передовых принципов». Бабушки и дедушки, успевая избаловать внуков за время непродолжительных встреч, хотят оставить за собой право не только на то, чтобы самим остаться вне всякой критики, но, более того, навязывать молодым в форме поучающих речей свои представления о воспитании.

Управлять конфликтом в конфликтной ситуации с необоснованными завышенными притязаниями очень сложно. Всякий спор оказывается затруднителен, так как речь идет о несовместимых интересах (а не о средствах достижения одной и той же цели).

Тонкие, уязвимые человеческие отношения в кругу семьи невозможно строить по типу рыночной торговли — путем принуждения к уступкам других за счет взвинчивания своих притязаний. Пока одна сторона занимается торговлей (повышает и понижает себе цену), другая так или иначе вынуждена поддерживать дом, вскармливать и воспитывать детей, работать, и по мере накапливающейся усталости этой стороне все труднее становится понять и простить торговаша.

### Когда еще нельзя мириться

Когда можно мириться после ссоры? Мы приходим к тому, с чего начали вторую часть этой книжки, — к обсуждению формулы «мы оба неправы». Вся сложность заключается в том, что даже при применении этой формулы (не говоря о других) возникает проблема инициативы и доверия. Живуч предрассудок: тот, кто первый протягивает руку примирения (неважно — с какими словами) проявляет этим жестом признание своей вины, своей зависимости. Этот предрассудок имеет подпорку в примитивной моральной догме: «Извиняться первым

должен тот, кто виноват!» Это замечательное правило — как по своей простоте, так и по полной неприменимости к тому огромному числу ситуаций, когда обеим сторонам неясно, кто же виноват больше.

В действительности, первым произносить формулу примирения должен не тот, кто виноват, и не тот, кто прав, а тот, кто чувствует, что уже построил социоцентрическую картину конфликтной ситуации и умеет отделить ее от ошибочного, неправильного, конфликтного поведения участников.

Пока такой социоцентрической картины нет, примирение не несет в себе твердых гарантий против новых ссор.

Понятно, как удерживает нас от инициативы к примирению страх мести: как это неприятно, как больно — пойти навстречу, сделать над собой усилие и получить «пинка» от партнера, посчитавшего, что ты просто в слабой и зависимой позиции. Как мстят инициатору примирения? Репликами вроде: «Что, заела совесть? Осознал, изверг, что ты со мной делаешь?!» Или: «И у тебя хватает наглости как ни в чем не бывало улыбаться?!» Или приходит жена к мужу с мирным предложением: «Ну не злись, давай обсудим лучше, как будем встречать Новый год». А он ей: «Что? Струхнула, что уйду? Хвостиком завиляла?» Или: «А мне все равно, как встречать. Это у тебя одни развлечения на уме».

Психологическая месть — отмашка обиды. Оказавшись в позиции человека, принимающего жест примирения, так трудно отказаться от соблазна расценить эту ситуацию как вполне удобную для того, чтобы выразить своему партнеру меру своей обиды. Кажется, будто ему ничего не стоила вся эта история («пришел — как с гуся вода»). Так надо дать ему понять, что мне эта история обошлась намного дороже. Легко отделавшемуся надо добавить — чтобы в количестве обид уравниаться.

Страх мести мешает идти на примирение. А жажда мести толкает к псевдопримирению. Человеку кажется, будто он идет мириться, но на самом деле, если в нем сидит жажда сатисфакции, потребность доказать, что другой был неправ больше, — значит, подлинной готовности к примирению, конечно, нет. Если ты приходишь заклю-

чить мир с величественной назидательностью: «Видишь, какой я — дважды хороший — и терплю обиды, и мирюсь, а ты какой — дважды плохой!», если ты чувствуешь, что успокоишься только при виде утирающего слезы раскаяния и бьющего себя в грудь партнера, — значит, на самом деле ты к примирению не готов.

Многие не отличающиеся душевным мужеством люди ищут для примирения внешний повод. Роль косвенного свидетельства о примирении может выполнить практическая просьба. Но одно дело, если в этой просьбе выражен интерес к делам партнера или интерес к совместным делам семьи (муж спрашивает жену: «Где наша хозяйственная сумка?» — очевидно, он собрался в магазин), другое дело, если в этой просьбе выражен интерес к самому себе. Вопрос того же мужа: «Ты не помнишь, где лежат мои запонки?» — хотя и является внешне вежливым, может быть воспринят как продолжение придира: «Вечно у нас в доме ничего не найдешь».

Такой косвенный метод следует использовать лишь как предварительное средство, облегчающее установление, возобновление хотя бы какого-то контакта. На фоне такого восстановленного диалога уже несколько позднее стороны обязательно должны не забыть вернуться к причинам ссоры и постараться понять, как подобных ссор можно избегать впредь. Косвенный метод примирения сам по себе не позволяет извлечь уроки из случившегося кризиса, каждый невольно думает, что прав был именно он, поэтому новые недоразумения и столкновения интересов переживаются еще более болезненно.

Еще раз о формуле «мы оба не правы». В ответ на статью в журнале «Семья и школа» «Как избежать домашних ссор» автор получил отклики, содержавшие, в частности, интересное альтернативное предложение: применять для примирения формулу «мы оба правы». На первый взгляд этот прием хорош: обеспечивает взаимную терпимость, взаимное оправдание, понимание правомочности столкнувшихся интересов, неизбежности того поведения, которое возникло в сложившейся ситуации.

Формула «мы оба правы» — это взаимная защита. Виноватыми оказываются болезни родственников, несо-



знательный ребенок, нагрузка на работе, несовершенство системы бытовых услуг... Но риск возобновления конфликтных ситуаций эта «взаимная защита» не понижает, а повышает. Эта формула обеспечивает лишь временную защиту, «замазывание» конфликта, но не устраняет его причин, не обеспечивает, как говорит Ф. Е. Василюк в своей книге «Психология переживаний», «совладания с ситуацией».

### «Пусковые механизмы»

Эмоциональным горючим ссоры является обида, взаимные ответные обиды. Для профилактики домашних ссор, о которых мы здесь рассказываем, полезно учитывать, что в нашем недовольстве друг другом может быть компонент либо ревности, либо зависти, либо и того и другого вместе. Если мы недовольны тем, что супруг не сделал того, что от него ожидалось, что было нужно семье (не сходил в магазин, не помыл пол, не разложил разбросанное по полочкам, не организовал ребенка на домашний труд...), в этом выражается недовольство тем, что партнеру удастся создать для себя более легкие, менее обязательные условия существования в семье. Мы порой завидуем не лучшему в человеке, а худшему — его лени, несобранности, легкомысленному благодушию, его потребительской ориентации на то, что не сделанное им в семье сделают другие.

Мы провозглашаем ценности эгалитарного брака — равноправного союза свободных граждан — женщины и мужчины. Идеал эгалитарного брака заставляет нас с отвращением относиться к любым формам эксплуатации в семье, подавления, унижения достоинства личности. Но равенства во всем, по всем аспектам семейной жизни добиться практически невозможно. Существуют в конце концов природные, психофизиологические различия мужской и женской конституции, predetermined природой различия в их предназначении, в их семейных ролях.

И снова вернемся к вопросу о специфике прав и обязанностей мужчины и женщины в семье. Женщина — неизбежно лидер в вопросах воспитания, особен-

но по отношению к ребенку-младенцу, с которым она связана просто биологически. Вредно, нелепо, бессмысленно кому-либо оспаривать эти ее привилегии, эти ее права. Нужно лишь создать обстановку, при которой она могла бы пользоваться своими правами лидера с гордым достоинством и спокойным пониманием того, что в советах других звучит лишь предложение о помощи, но не диктат и не претензия на то, чтобы отнять у нее эти права. Стоит ли женщине-матери, связанной с ребенком, завидовать мужу в том, что он получает больше временных ресурсов для того, чтобы стать лидером в профессионально-деловой области? По-видимому, нет. Лучше поглубже понять, с какими обязанностями и трудностями связаны эти относительные привилегии и преимущества.

Центральный вопрос состоит в том, как без мелочного нелепого и невозможного практически уравнивания во всем избежать появления опасных эгоцентрических эмоций зависти, ревности? Для этого требуется особая «работа понимания».

*Хотеть любить или хотеть быть любимым?*

О чем тут написано в этой книжке? — может возмутиться читатель, увидев, что дело идет к концу. Какие-то скучные, довольно-таки назидательные разговоры про потребность в труде, очень много про сомнительные эмоции ревности, зависти, обиды. А где же про любовь? Как же в семье можно жить без любви?

Любовь — слишком сложный феномен человеческих отношений. Наши средства анализа уступают этой сложности, пасуют перед теми невыразимыми в словах эстетическими и этическими высотами, на которые в состоянии подняться человек, испытывавший счастье гармоничной, цельной любви, сочетающей в себе влечение тела, души и разума.

Но одновременно с признанием высших ценностей этой гармоничной любви мы должны признать печальный, грустный факт обыденной жизни — душевный подъем, вызванный упоением любовью, оказывается явлением временным, неустойчивым, в лучшем случае периодически повторяющимся, а в худшем случае —

медленно и неотвратимо угасающим с накоплением усталости, монотонности, раздражения, опыта обид, утратой новизны. Как же предотвратить в себе это снижение готовности к порывам любви, как очищать себя от эмоций, мешающих пережить счастье любви?

Здесь мы и приходим к тому, что любовь — это синтетическое неизъяснимое иррациональное чувство, которое во многом подготавливает и поддерживает «работа понимания»!

Для того чтобы готовить себя к настоящей любви (или не утрачивать способность к ней), мы должны проделать «работу понимания», состоящую в разделении в нашем сознании того, что кажется таким неразрывным — желания любить и желания быть любимым! В идеальном слиянии любящих людей, искренне и свободно преданных друг другу душ эти желания удовлетворяются практически одновременно, поэтому они кажутся нам слитными, неразрывными. Но на самом деле эти желания имеют существенно различный нравственный смысл, и при доминировании одного желания над другим конечные результаты оказываются совершенно различными.

Давайте смело двинемся навстречу афоризмам, которые покажутся нам вызывающе парадоксальными. Любовь — это труд!

Противопоставление потребности в труде и потребности в награде за труд, с которого мы начали первую часть, имеет прямое отношение к любым формам деятельности и общения людей, в том числе и к любви. У человека с психологией потребителя, у которого доминирует ориентация на конечный результат, на вознаграждение, желание быть любимым доминирует над желанием любить самому. В результате потребитель слишком быстро обнажает свои претензии на ответную любовь, начинает манипулировать своим избранником с помощью акций по «захвату и удержанию», с помощью изматывающей игры с «приближениями и отдалениями», с помощью угроз разрыва и запугивания охлаждением. А в результате подобной тактики вместо свободной ответной любви великодушного и доброго полноправного человека такой потребитель-собственник получает в лучшем случае рабскую преданность убогого существа, осознавшего,

что к союзу с избранником его вынудили его собственная неполноценность, зависимость, страх потерять партнера, ответную любовь. В худшем случае собственник-потребитель вообще остается в гордом одиночестве, испытывая кризис потерянного и никому не нужного человека.

В одном из наших исследований обнаружилось\*: 72% мужчин считали, что характеристика «любящей» — это свойство прежде всего хорошей жены, 65% женщин — что это свойство прежде всего хорошего мужа. Не здесь ли проявились потребительские ожидания по отношению к браку: и для женщин, и для мужчин любящим в большинстве случаев должен быть другой, а не «я сам»? Если пары подбирать случайным образом, то легко подсчитать вероятность случайного появления пары, в которой потребителскими установками типа «хочу быть любимым» будут обладать оба партнера:  $0,72 \times 0,65 = 0,47$ . То есть это 47% всех возможных пар. Легко видеть, что эта цифра примерно соответствует статистике разводов в обследуемой нами выборке испытуемых.

Надо сказать, что по другим характеристикам неожиданно выявилось почти полное единодушие обследованных нами мужчин и женщин: более «мягкой», «терпеливой» и те, и другие предпочитают видеть «хорошую жену», более «волевым», «сдержанным» — «хорошего мужа» и т. п. Но вот по отношению к такой характеристике, как «любящий», выявилась полярность взглядов. Быть может, «желание быть любимым» оказывается столь живучим, столь недоступным для критики от того, что оно недостаточно утолено в детстве.

Естественная и здоровая закономерность динамики двух желаний такова: утоленное в ребенке «желание быть любимым» переплавляется у зрелой личности в «желание любить» — эмоционально и деятельно помогать своему избраннику (избраннице), своим детям: опыт бескорыстной любви, накопленный в детстве, переадре-

---

\* Каждый из нескольких сотен испытуемых должен был рассортировать карточки с названиями качеств: «чуткий», «сильный», «веселый», «любящий» и т. п. на две кучки — по категориям «хороший муж» и «хорошая жена».

суется другим людям с искренним желанием «любить», свободным от расчета на ответную любовь.

Как это ни удивительно, до сих пор мы встречаем немало произведений литературы и искусства, в которых воспевается любовная игра, основанная на взаимной манипуляции с помощью «захватов» и «удержаний», в которой оба участника борются не за то, чтобы сохранить и возлелеять свою способность самому любить кого-то, а борются главным образом именно за ответную любовь. Этот феномен уже нашел свое отражение. На 16-й странице «Литературной газеты» мы находим афористические фразы типа «Брак по расчету... на ответную любовь».

Как жаль, что не с самого начала, а лишь позже, испытав разочарование от конфликтов, обнажающих истинный смысл эгоистических притязаний, супруги начинают смутно чувствовать, постигать, насколько они опустошили себя, не укрепив в себе и другом естественную, присущую каждому (!) потребность в инициативной безусловной любви. Любви ради другого человека, воспринимаемого не как инструмент потребления, а как самостоятельная ценность. Любви ради детей — ради новой жизни. Той единственной любви, которая заслуживает быть вознагражденной, которая всегда находит вознаграждение в себе самой, которая всегда вызывает у окружающих светлую зависть, искреннюю благодарность и обладает неизменной притягательностью для всех!

## ГЛАЗАМИ ДЕТЕЙ (Вместо заключения)

Читатель, постигший с помощью этой книжки (а может быть, и без нее) азы «работы понимания», сразу определит все ошибки, допускаемые взрослыми в описанных ниже случаях. А для тех, кто еще только на пути к освоению приемов психологического анализа повседневных ситуаций общения, приведем в качестве примера для анализа два эпизода.

\*\*\*

— Папа, что я тебе сегодня принес! — сын-первоклассник стаскивает с себя в дверях тяжелый ранец.

— Ну что там у тебя в дневнике? — не отрывая глаз от газеты, протягивает руку за дневником папа.

— Это не дневник. Это сырок. Твой любимый — плавленый.

— Опять привередничаешь — от школьных завтраков отказываешься. Положи сырок в холодильник. Надо было его в школе есть. Лучше бы пятерку принес по русскому хоть раз.

Настроение у мальчишки портится. Хотел отцу приятное сделать. Ведь он так часто повторяет, что для него в свое время плавленый сырок был мечтой и вершиной блаженства. Повторяет, когда корит за отсутствие аппетита...

\*\*\*

— Что ты наделал?! — отчаянным голосом, и угрожающим, и жалобным одновременно, вскрикивает мать, глядя на то, как ее ненаглядное чадо задумчиво вынимает изо рта косточки граната и выстреливает ими в индейцев, попадая при этом в новые обои: «Я 746-я была в очереди за этими обоями, а ты все портишь! Тебе на все наплевать!»

— Я не плевал. Я пальцами выстреливал, — успокаивает маму малыш. — Ну давай, подарим Игорьку моих

любимых индейцев, — предлагает он, вспомнив о том, что двоюродному брату надо приготовить подарок к завтрашнему дню рождения.

— Твои игрушки не дарить, а выкидывать надо в наказание, чтоб запомнил, как портить вещи! — мстительно возражает мама, прибегающая «в сердцах» к известной логике «око за око, зуб за зуб».

Не будем заканчивать на такой грустной ноте. Родительская любовь всегда отзывается в детях. Но мы, к несчастью, не всегда готовы принять этот отклик. Потому что смотрим на ребенка со своей позиции. Не понимаем того, что иной нелепый, причудливый поступок нашего отпрыска имеет в его сознании особый, ему понятный смысл. Чтобы улавливать этот смысл, стоит почаще напоминать себе — смотри на мир глазами ребенка. Его взгляд оказывается порой более объективным, не замутненным теми заботами, которые искажают восприятие взрослых, приковывают внимание к проблеме аппетита, к отметкам по русскому и т. д.

Все педагогические просчеты со стороны, как правило, очевидны. Насколько просто бывает понять и умилился нелепым поступкам и выходкам чужих детей и осудить «педагогическую неуклюжесть» их родителей, настолько тяжело с терпимостью отнестись к аналогичным поступкам «собственных». Это несоответствие — показатель того искажающего влияния, которое оказывает на «работу понимания» наша пристрастность.

И все-таки у нас есть основание для оптимизма! Все дело в том, что смотреть на мир глазами ребенка на самом деле вовсе не так трудно. Потому что мир в его глазах бесконечно прекрасен! И семейный круг в этом мире детей больше похож на мягкую надувную игрушку. И когда мы это видим, нам становится понятным, сколько «острых углов» мы придумываем сами, привносим в этот семейный круг от себя, забывая в житейской суете о «работе понимания».

## **РЕКОМЕНДУЕМАЯ ЛИТЕРАТУРА**

[Экзemplарной пометкой работы тресбушки отчитывается научно-педагогической энциклопедии]

- Афанасьева Т. М. Семья. М., Педагогика, 1984.**  
**Бардин С. М. Этика семейных отношений. М., 1972.**  
**Бодалев А. А. Восприятие и понимание человека человеком. М., Изд-во МГУ, 1982\*.**  
**Васильюк Ф. Е. Психология переживаний. — М., Изд-во МГУ, 1983\*.**  
**Кон И. С. Открытие «я». М., 1978\*.**  
**Кон И. С. Дружба. М., 1980.**  
**Леви В. Л. Искусство быть другим. М., Знание, 1980.**  
**Леви В. Л. Нестандартный ребенок. М., Знание, 1983.**  
**Обозов Н. Н. Межличностные отношения. Л., Изд-во ЛГУ, 1979\*.**  
**Рюриков Ю. Б. Три влечения. М., 1968.**  
**Психология личности. Тексты. М., Изд-во МГУ, 1982.**  
**Столин В. В. Самосознание личности. М., Изд-во МГУ, 1983\*.**  
**Трифонов Ю. Повести. Долгое прощание. Другая жизнь. Обмен. М., 1976.**  
**Харчев А. Г. Нравственность и семья. М., 1981.**  
**Цзен Н. В., Пахомов Ю. В. Психотехнические игры в спорте. М., Физкультура и спорт, 1985.**  
**Этика и психология семейной жизни. Пробное пособие для учителя. Под. ред. Р. В. Гребенникова. М., Просвещение, 1984.**



## СОДЕРЖАНИЕ

Понимание — это работа (Вместо предисловия) . . . . . 3

Глава первая. ~~Воспитатель~~ должен быть воспитан . . . . 6

Заставить любить? Труд и потребление. Воля и преодоление. Самовыражение и признание. Труд и учение. Личный пример. Корни зависти. Психологический механизм. Как скорректировать этот механизм. Ревность. Обидчивость. Как мы лелеем обидчивость? Психологические истоки эгоцентрических эмоций. Пережитки и традиции. Маскировка. Как делать замечания. Злорадство. Доброжелательная твердость. Задавайте себе вопросы.

Глава вторая. Домашние конфликты: механизм и профилактика. . . . . 46

Несовместимость или душевная пассивность? Ссора и спор. Маятник конфликта. В поисках третьего пути. Миф о скандалистах и миротворцах. Можно ли управлять раздражением? Смейтесь. Перевоспложение. Формальные приемы. Распущенность — претензия на власть. Помогите сильненькому! Просто — хуже воровства. Человек «без психики». Средства самоконтроля. Конфликтные ситуации без конфликта. Когда еще нельзя мириться. «Пусковые механизмы». Хотеть любить или хотеть быть любимым? .

Глазами детей (Вместо заключения) . . . . . 93

Рекомендуемая литература . . . . . 95

Александр Георгиевич Шмелев

## ОСТРЫЕ УГЛЫ СЕМЕЙНОГО КРУГА

Главный отраслевой редактор В. П. Аушев. Редактор О. Г. Свердлова. Младший редактор Л. В. Михайкина. Художник В. А. Провалов. Художественный редактор П. Л. Храмцов. Технический редактор С. А. Птицына. Корректор Л. В. Иванова

ИБ № 8173

Сдано в набор 04.03.86. Подписано к печати 05.05.86. А01084. Формат бумаги 70×100<sup>1</sup>/<sub>32</sub>. Бумага кн. журнальная. Гарнитура журнально-рубленая. Печать офсетная. Усл. печ. л. 3,90. Усл. кр.-отт. 8,12. Уч.-изд. л. 4,69. Тираж 1 324 520 экз. Заказ 2965. Цена 15 коп. Издательство «Знание». 101835, ГСП, Москва, Центр, проезд Серова, д. 4. Индекс заказа 869206. Ордена Трудового Красного Знамени Калининский полиграфический комбинат Союзполиграфпрома при Государственном комитете СССР по делам издательств, полиграфии и книжной торговли. 170024, г. Калинин, пр. Ленина, 5.

