

Предисловие

До брака держи свои глаза открытыми, в браке - полузакрытыми.

Восточная мудрость

Английская королева Виктория в одном из своих писем жаловалась на то, что ее воспитатели постоянно напоминали ей, что она должна делать, но: «что я должна делать как будущая королева, об этом мне никто не говорил».

Эта история наводит нас на мысль о том, как мы относимся к партнерству и браку в нашем обществе: неужели для того, чтобы понять, в чем преимущества брака, нужно сначала развестись?

Для того, чтобы иметь право водить машину, нужно достигнуть 18-летнего возраста, закончить соответствующие курсы, заплатить деньги за обучение и показать необходимые для этого дела знания в теории и практике. Чтобы стать специалистом в любой области, работать самостоятельно и с полной ответственностью, мы должны в течение нескольких лет посещать школу, затем специальное учебное заведение и, сдав экзамены, получить документ об образовании.

Для вступления в партнерские отношения нам ничего этого не нужно, поэтому мне иной раз кажется, что некоторые люди ведут себя в партнерстве подобно шоферу без водительских прав, который пытается с завязанными глазами целым и невредимым проскочить в потоке машин, которыми управляют профессионалы шоферы. Я ни в коем случае не хочу защищать какое-либо регламентирование самой интимной сферы человеческих отношений, но мне представляется важным не упускать из виду, что трудности и проблемы в партнерстве или в браке возникают не вследствие неспособности человека к совместной жизни, что иной раз и имеет свои причины, а потому, что ему не передали необходимых знаний в этой области.

Мне кажется удивительным по своей простоте и убедительности афоризм, выражающий представление о счастливых взаимоотношениях: *"Найди для себя партнера по душе, обдумай хорошо этот шаг и не упusti времени"*.

Такой взгляд на взаимоотношения подобен ключу к замку, открывающему врата земного рая. И как же мы оказываемся застигнутыми врасплох, когда вдруг начинаем чувствовать, что партнерство рушится, что мы не можем удержать любимого человека, а то и вовсе не переносим партнера, которому клялись в верности. В полном смятении мы стоим перед обломками наших отношений и спрашиваем себя: «Как могло это случиться?» Вопросы и вопросы... Вот наиболее важные из них:

Почему, если возникает какое-либо несогласие или конфликт, то это на тысячи ладов обсуждается с друзьями, знакомыми, но только не с партнером, которого это непосредственно касается?

Почему жена уходит от мужа, за которым она много лет подряд самоотверженно ухаживала, после того как здоровье его стало лучше?

Почему мы в каком-то отношении изображаем из себя то, чем мы на самом деле не являемся: к чему это притворство, зачем мы разыгрываем какую-то роль?

Неужели мне нужен мой партнер только для самоутверждения, и я даже злоупотребляю этим?

Ищу ли я партнера только на ближайшее время или на будущее тоже?

Действительно ли я помогаю своему партнеру, когда я ему «помогаю»?

В какой мере я придерживаюсь в своем партнерстве традиций своего воспитания?

Люблю ли я только идеал, созданный в моем воображении о партнере, или его самого, таким, каков он есть?

Каким я представляю себе своего партнера в мечтах?

Готов(а) ли я взять на себя все обязанности и всю ответственность, связанные с партнерством?

Как я смогу один/одна решать все проблемы партнерства, если мой партнер предоставляет мне их решение? Почему я все терплю?

Почему я не могу даже подумать о том, что нужно расстаться с партнером?

Почему я боюсь каких-либо обязательств и привязанности?

Как возникла идея позитивной психотерапии

Основная мотивация моего подхода в «позитивной психотерапии» обусловлена тем, что я сам нахожусь в транскультурной ситуации. По национальности я перс (иранец), но с 1954 года живу в Европе. Именно благодаря этому я обратил внимание на то, что многие формы поведения,

привычки, точки зрения и установки по-разному оцениваются в обеих культурах. Однажды, когда я ехал на машине, водитель из встречного потока машин показал мне жестом «птичку». Я не понял этого жеста, так как подобное движение рукой у нас на родине означает приветствие, а здесь - совсем другое. И тогда я впервые задумался над тем, сколь велики различия между разными культурами в мире.

Изумление, которое я испытывал вследствие своего транскультурного положения между Востоком и Западом, особенно усиливалось тогда, когда я помогал родным и друзьям, которые искали в Европе медицинской помощи. Тогда меня как «переводчика между двумя мирами» особенно поразило, как мало совпадает то, что говорит больной о своей болезни, с диагнозом и лечением врачей-специалистов. Я постоянно спрашивал себя, почему врачи лечат только тело, тогда как, очевидно, что причина болезни в душе, в психике. Подобные мысли приходили мне в голову, когда я замечал это несоответствие, это отклонение от поисков главной причины в суждениях моих коллег при лечении сердечно-сосудистых заболеваний. Становилось очевидным, что для лечения пациента самым главным, определяющим является специальность врача, но отнюдь не физическое и психическое самочувствие больного.

В третий раз мне пришлось столкнуться со своеобразием мышления на Востоке и Западе при следующих обстоятельствах. Родители воспитывали меня в духе религии Бахаи (бахаизм). Но в Тегеране я ходил в католическую школу. Уже там я испытывал на себе влияние различных культур. Глубоко восприняв идею терпимости бахаизма, я спрашивал себя, почему существует так много предрассудков и предубеждений между людьми в современном обществе?

Благодаря этим наблюдениям и размышлениям я стал обращать внимание на значение и роль психосоциальных норм в процессе социализации и в возникновении межличностных и внутриличностных конфликтов. При этом я обнаружил, что как у европейских, так и у восточных пациентов за симптомами, как правило, скрываются конфликты, причины которых коренятся в целом ряде постоянно повторяющихся форм поведения. Поэтому я попытался эти формы поведения свести в определенную систему, объединив в ней близкие понятия, и составил так называемый инвентаризационный список, при помощи которого можно описать центральные сферы конфликта. В связи с психосоциальными нормами я задал себе следующие вопросы: Почему возникают конфликты? Каким способом можно объективно описать и охарактеризовать эти конфликты? Что скрывается за симптомами психических и психосоматических нарушений и ограничений в межличностных отношениях? Есть ли возможность соответствующим образом лечить эти нарушения?

В книге «Психотерапия повседневной жизни» 18 лет назад я писал о некоторых формах партнерства. Эти модели, изображенные первоначально как карикатуры, как различные нарушения во взаимоотношениях и как недоразумения, оказались очень полезными в психотерапевтической практике. Они дали возможность пациенту и врачу дифференцировать рассматривать проблемы партнерских отношений и после преодоления невротической навязчивой склонности к повторению привычного, стремиться к обретению новых возможностей решения проблемы.

Предлагаемые в книге «33 - и одна форма партнерства» модели задуманы для того, чтобы облегчить «доступ» к собственным конфликтам, помочь понять их во всей своей неповторимости. Я надеюсь, что эта книга, может быть, наведет читателя на размышления о том, как человек должен поступать по отношению к самому себе, к своим близким и другим людям в духе *«позитивного устройства семейной жизни»*.

Благодарность

Пользуюсь случаем выразить свою благодарность всем, кто помогал мне в работе над этой книгой.

Без сотрудничества с пациентами, их искренности и согласия на опубликование случаев из практики, эта книга не приобрела бы того вида, какой я хотел ей придать. Рассматриваемые случаи взяты из моей психотерапевтической работы с отдельными пациентами и с группами. Разумеется, имена и даты изменены, чтобы сохранить анонимность. Устные и письменные рассказы пере-

даны почти дословно, чтобы сохранить их индивидуальный характер. Приведение случаев из практики не являлись самоцелью: они должны способствовать лучшему пониманию теории и практики позитивной психотерапии. Читателям, которые заинтересуются систематическим изложением позитивной психотерапии, я хотел бы порекомендовать познакомиться с моими книгами, которые опубликованы издательством «Фишер Ташенбух Ферлаг».

Моему многолетнему сотруднику психологу г-ну Х. Дайденабаху я благодарен за плодотворную совместную работу. Моей сотруднице г-же Ингрид Гофман выражаю свою признательность за всестороннюю помощь в подготовке к изданию этой книги, за ее добросовестность и терпение. Д-ру медицины и психологу г-ну Д. Шену и социальному педагогу г-ну Хюберну я благодарен за их творческие рекомендации и советы. Мой секретарь г-жа Кригер поддерживала меня своей искренностью, добросовестностью и надежностью. Особую благодарность я выражаю издательству «Фишер», прежде всего редакторам моих книг г-ну В. Келеру и г-ну Г. Мессеру. Я также хотел бы поблагодарить всех тех, кто, участвуя в дискуссиях и обращаясь ко мне с вопросами, помог мне в дальнейшей разработке теории позитивной психотерапии. Эта книга не состоялась бы без моей семьи, в которой я вырос, и без семьи, которую я называю «моей» семьей. Моя жена г-жа Маниже и мои сыновья Хамид и Навид также оказали мне большую помощь в работе.

Висбаден, лето 1993 г.

Носсрат Пезешкиан

Руководство для читателя

Можно стоять на своей точке зрения, но нельзя на нее садиться.

Эрик Кестнер

В этой книге рассматриваются 33 формы партнерства. Мы точно знаем, что форм партнерства больше, чем людей. Но если бы мы последовательно придерживались принципа неповторимости, то не только бы выбились из сил, но, что гораздо хуже, потеряли бы обозримость исследуемого явления. Поэтому мы ограничились рассмотрением только некоторых основных форм партнерства, которые нам представляются наиболее типичными. Ради большей убедительности мы придали им несколько карикатурный характер. Так, скорее мы сможем использовать их как зеркало, в котором благодаря сравнению яснее увидим собственное поведение.

Число форм партнерства (33) я более или менее случайно вывел из результатов моей работы; оно должно символизировать неограниченное число возможных партнерских отношений. Как в сказках «Тысяча и одной ночи» последняя ночь указывает путь в будущее и знаменует собой выздоровление больного султана, так и «одна» форма партнерства показывает, как можно изменить точку зрения, расширить собственные представления и осуществить свои заветные желания и мечты. Эта «одна» форма может стать *ориентиром* для каждого, независимо от его собственных проблем.

Если 33 формы представляют собой как бы фотоснимок того, «*что есть*», то «*одна*» форма дает простор для желаемого, для индивидуального, «*что должно быть*».

Каждая форма партнерства рассматривается с шести точек зрения:

1. Чтобы облегчить *понимание содержания главы*, мы даем вначале истории, афоризмы, цитаты, обращаясь к фантазии читателя, к его образному мышлению, которым «заведует» правая половина головного мозга.
2. Затем следует *разъяснение*, оно обращено к аналитическому, дифференцирующему мышлению левого полушария. В духе позитивного метода здесь прежде всего анализируются и обобщаются реальные, жизненные формы отношений со всеми их кризисами и шансами, светлыми и теневыми сторонами, с их нарушениями и возможностями к улучшению.
3. Чтобы помочь читателю применить изложенное к жизненным ситуациям и сделать шаг от общего к частному, я привожу *конкретные примеры* из практики семейной терапии, которые иллюстрируют описанную модель в «чистой» форме. Просматривая подобранный мною материал, я заметил, что гораздо чаще он записан со слов женщин. Это, по-видимому, связано с тем, что женщины более восприимчивы к эмоциональным проблемам, а стало быть, сильнее страдают от них. Беззащитность и беспомощность часто приводят к «насилованным» решениям, принимающим форму «самоутверждения» или развода: в 60 % всех случаев развода инициатива принадлежит женщинам. Если женщины чувствуют ответственность за свою семью, то они скорее обратятся к помощи психотерапевта, чем их мужья; но мне удалось также привлечь к сотрудничеству мужчин, их партнеров.
4. В рубрике *толкование* я делаю акцент на содержательных и психодинамических особенностях каждого конкретного случая. Важно было при этом указать на главные аспекты каждого случая и сделать из этого обобщающие выводы.
5. В рубрике *другие культуры* читатель подводится к пониманию того, что мы называем транскультурным мышлением. На фоне «культурной принадлежности», которая таит в

себе какую-то долю «слепоты к другой культуре», дается описание точек зрения, взглядов, бытующих в других культурах на одну и ту же форму партнерства. Мне часто приходилось наблюдать, что в восточных семьях большое значение придают обучению в теории всевозможным правилам партнерства, которые являются напутствием для жизни. На Западе, как мне кажется, большее значение придается практике, обучению путем проб и ошибок. Не берусь судить, какая из этих форм обучения лучше, однако обе могут быть весьма полезными, дополняя друг друга. Вопрос не в этом: «Какая из форм лучше, восточная или западная?», а в том: «Как нам объединить теорию и практику на пользу каждого отдельного человека, семьи и общества?» Каждая глава заканчивается разделом *практические выводы*. Они должны вывести читателя из узких рамок партнерских отношений и подвести к более широкому пониманию значения партнерства:

- для психического и физического здоровья;
- для профессии, работы;
- для семьи;
- для своих близких;
- для будущего, которое охватывает вопросы мира во всем мире, смысла жизни и жизни после смерти.

Какова цель этой книги?

Быть понятной не только специалистам-психотерапевтам. Книга написана для широкого круга читателей.

Предложить альтернативные модели мышления практикующим врачам, психологам, психиатрам, психотерапевтам, работникам социальной сферы, педагогам и всем тем, кто трудится в сфере здравоохранения и консультирования, кто ежедневно сталкивается с проблемами партнерства и их последствиями. Преодолеть взаимное непонимание, «языковые барьеры», способствовать выравниванию шансов, поддерживать сотрудничество между различными теоретическими направлениями, используя позитивный аспект, содержательный подход и стратегию пятиступенчатого лечения.

Введение

Компромисс - это искусство так разделить пирог, чтобы каждый думал, что он получил самый большой кусок.

Житейская мудрость

Притча: «Путник»

В одной персидской истории рассказывается о путнике, который с великим трудом брел, казалось, по бесконечной дороге. Он весь был обвешан всякими предметами. Тяжелый мешок с песком висел у него за спиной, туловище обвивал толстый бурдюк с водой, а в каждой руке он нес по камню. Вокруг шеи на старой истрепанной веревке болтался старый мельничный жернов. Ржавые цепи, за которые он волок по пыльной дороге тяжелые гири, обвивались вокруг его ног. На голове, балансируя, он удерживал наполовину гнилую тыкву. Со стонами он продвигался шаг за шагом вперед, звеня цепями, оплакивая свою горькую судьбу и жалуясь на смертельную усталость.

В палящую полуденную жару ему повстречался крестьянин. «О, усталый путник, зачем ты нагрузил себя этими обломками скал?» — спросил он. «Действительно, глупо,— ответил путник,— но я до сих пор их не замечал». Сказав это, он далеко отшвырнул камни и сразу почувствовал облегчение. Вскоре ему повстречался другой крестьянин. «Скажи, усталый путник, зачем ты мучаешься с гнилой тыквой на голове и тащишь за собой на цепи такие тяжелые железные гири?» — поинтересовался он. «Я очень рад, что ты обратил на это мое внимание. Я и не знал, что утруждаю себя этим». Сбросив с себя цепи, он швырнул тыкву в придорожную канаву так, что она развалилась на части. И вновь почувствовал облегчение. Но чем дальше он шел, тем сильнее страдал. Крестьянин, возвращавшийся с поля, с удивлением посмотрел на путника: «О, усталый путник, почему ты несешь за спиной песок в мешке, когда, посмотри, там вдали так много песка. И зачем тебе такой большой бурдюк с водой — можно подумать, что ты задумал пройти всю пустыню Кавир! А ведь рядом с тобой течет чистая река, которая и дальше будет сопровождать тебя в пути!» — «Спасибо, добрый человек, только теперь я заметил, что тащу с собой». С этими словами путник открыл бурдюк, и тухлая вода вылилась на песок. Задумавшись, он стоял и смотрел на заходящее солнце. Последние солнечные лучи послали ему просветление: он вдруг увидел тяжелый мельничный жернов у себя на шее и понял, что из-за него шел сгорбившись. Путник отвязал жернов и швырнул его в реку так далеко, как только смог. Свободный от обременявших его тяжестей он продолжал свой путь в вечерней прохладе, надеясь найти постоянный двор.

Случай: Каждый может научиться «летать»!

Женщина 38 лет пришла ко мне на психотерапевтический прием. На вопрос о том, что ее беспокоит, она ответила: «У меня бывают такие приступы, что я обливаюсь потом, кроме того, я страдаю от головных болей и болей в желудке. Иногда по всему телу у меня пробегает дрожь; я не знаю, почему я часто волнуюсь, тогда я не в силах что-нибудь сказать и чувствую себя совершенно беспомощной. В марте 1987 г., когда я пришла от парикмахера и посмотрела в зеркало, чтобы еще раз все проверить, как меня постригли, я вдруг с ужасом заметила, что два места на голове были совершенно лысыми. Это меня доконало. Я побежала к моему домашнему врачу. Он прописал мне мазь для втирания, но сразу же сказал, что мне может помочь только психотерапия. Я очень страдаю от комплекса неполноценности, поэтому мне трудно сходить с людьми. Я уже семь раз расставалась со своим партнером... (Пациентка начала плакать.) ...Жизнь потеряла для меня всякий смысл». (Пациентка молчит.)

Врач: «Вы умеете летать? У Вас есть документ о том, что Вы летчица?»

Пациентка (смотрит с изумлением и любопытством на врача): «Нет».

Врач: «Почему нет?»

Пациентка: «Потому что я этому никогда не училась».

Врач: «Но в Вас заложена способность научиться управлять самолетом».

Пациентка: «Это верно».

Врач: «Где и когда Вы учились тому, как «управлять» партнерством?»

Пациентка: «Собственно говоря, нигде и никогда».

Врач: «Можете ли Вы сравнить пример обучения управлению самолетом с Вашим партнерством?»

Пациентка: «Да, я думаю, что я должна, наконец, учиться тому, как нужно обращаться с партнером». (Пациентка кажется уже не такой скованной.)

Врач: «Итак, Вы вовсе не лишены способности к партнерству, про Вас нельзя сказать, что Вы неполноценны. У Вас есть способность научиться любить и Вести себя так, чтобы Вас любили».

Этот образный пример и его позитивное толкование помешали пациентке повторять по многу раз, как она беспомощна, как безнадежна ее конфликтная ситуация. Она получила возможность находить самостоятельно новые пути к разрешению конфликтов и посмотреть со стороны на свою невротическую концепцию «неспособность», которую она достаточно часто повторяет.

Во второй части нашей первой беседы я спросил пациентку о десяти самых важных для нее событиях в ее жизни за последние восемь-десять лет (время развода - 1980 г.).

В третьей части беседы я попросил ее записать названные события. Примерно за полчаса, находясь в другой комнате, она записала девять пунктов:

1. Я вышла замуж, потому что хотела уйти из дома. Я не ладил со своим отчимом. Он постоянно угнетал меня и наводил ужас своими вспышками гнева. Я хотела освободиться от гнета его тяжелого характера.
2. В 1980 г. наш брак был расторгнут. Вскоре я сошлась с другим и была очень счастлива.
3. В 1982 г. я случайно узнала, что мой партнер изменяет мне с моей подругой. Безграничное отчаяние овладело мной, но одновременно теплилась надежда, что наши отношения улучшатся. Я до самозабвения боролась за наш союз, но отношения оставались неискренними. В 1986 г. мы окончательно расстались. После этого у меня было несколько случайных, коротких связей.
4. У меня оставались долги. Я хотела во что бы то ни стало сохранить за собой квартиру, так как только там я чувствовала себя как дома, которого мне всегда так не хватало. Когда я была маленькой, родители постоянно переезжали. В этой квартире я устроила себе настоящее «гнездышко».
5. Потребовалось много времени и труда, чтобы наладить мои финансовые дела. Я очень старалась, чтобы внешне это не было заметно.
6. Ко всему этому добавились еще проблемы на работе. Я очень люблю свою работу. Мне поручают выполнение ответственных заданий. Но вдруг у меня стал появляться страх, что я не справлюсь, наделаю ошибок.
7. В таком состоянии я очертя голову вступила в связь с одним из моих коллег, которого уже через два месяца не могла выносить. Я порвала с ним окончательно.
8. После этого разрыва я стала необщительной, и теперь мне невероятно трудно, заводить новые знакомства. Я постоянно думаю о том, что все окружающие меня люди гораздо умнее меня, и я просто не интересна для них.
9. Меня очень тревожит моя мать. Она болеет вот уже 8 лет. Я стараюсь, как могу, помогать ей. Не знаю, что будет со мной, если с ней случится что-нибудь плохое; 25 лет ее угнетает мой отчим, а она все терпит и не противится этому, хотя я и пыталась помогать ей в этом отношении. А теперь у нее пропало всякое желание защищать себя. Она окончательно уединилась. Единственный человек, который остался для нее близким, это я. Но я не могу заменить ей все.

Остается упомянуть, что родители пациентки разошлись, когда ей было 5 лет. Второй брак матери был сделан «по расчету» из опасения, что она одна не сможет сама справиться со всеми жизненными трудностями. Если возникали у родителей какие-либо проблемы, например, на работе, с соседями, то они просто переезжали в другое место, поэтому у пациентки не могло быть прочных дружеских связей с ее сверстниками. Только один раз у нее появилась подруга, но вскоре по ее же вине дружба расстроилась из-за расхождений во мнениях. Теперь она считает, что случилось это потому, что она никогда не училась, как беречь дружбу, любовь, несмотря на все трудности. На основе тех данных, которые были получены в результате первой беседы, я ознакомил пациентку с пятиступенчатым приемом, соответствующим процессам переработки конфликта:

1 ступень: *наблюдение/дистанцирование*;

2 ступень: *инвентаризация*;

3 ступень: *ситуативное ободрение*;

4 ступень: *вербализация*;

5 ступень: *расширение системы целей*.

Этот метод можно кратко представить в виде следующих вопросов:

- Что происходило с Вами за последние пять —десять лет (здоровье, работа, семья и т.п.)?
- Как Вы на это реагировали? Где Вы научились именно так реагировать? Как реагирует на это Ваша семья?
- Какие проблемы Вы до этого времени решали? Как Вы это делали и что Вам это дало?
- Какие проблемы остались еще не решенными?
- Что Вы стали вы делать в последующие пять лет в отношении здоровья, если бы у Вас больше не было никаких проблем?

Эти пять ступеней ориентированы на четыре формы переработки конфликта. Конечная цель — расширение репертуара возможных вариантов переработки конфликта. Сохраняя в центре внимания конфликт, проблематику пациентки удалось проработать за 20 посещений.

Любовь - это драгоценный сосуд из тонкого стекла,
который может разбиться, если его держать или слишком неуверенно,
или слишком крепко.
Восточная мудрость

Партнерство сегодня

«Есть много такого, что меня угнетает или делает беспомощным: проблемы окружающего мира, несправедливость, расовые вопросы, разводы, бесчеловечное поведение, равнодушие, голод, война. Я пытаюсь помогать в пределах моих возможностей, но это мало что изменяет к лучшему. В таких случаях часто приходит в голову африканское изречение: «Если множество маленьких людей в многочисленных маленьких поселениях будут делать много незаметных дел, они изменят к лучшему лицо Земли».

Иного читателя может удивить, что мы «не переводя дыхания» ставим проблемы партнерства рядом с социальными, культурными, политическими, религиозными и мировоззренческими проблемами. Наблюдения и практический опыт убеждают нас каждый раз в том, что не только партнеры влияют на окружающий мир, но и он в свою очередь воздействует на них. Под партнерством мы понимаем тесные связи, такие как дружба, супружество, сотрудничество, для которых характерны межличностные отношения. Долговременные совместные интересы, возможно, также и цели, во всяком случае эмоционально окрашенные отношения характеризуют в общих чертах любое партнерство.

Мы постоянно сталкиваемся с общественными проблемами, но реагируем с неодинаковой силой эмоционального участия на такие явления, как нижеперечисленные:

- Демографические взрывы: перенаселение бесспорно увеличивает число уже существующих проблем и тем самым создает все новые и новые проблемы.
- Отсутствие планов и программ для удовлетворения элементарных потребностей человека: четвертая часть всего населения планеты живет в абсолютной бедности и нищете.

- Нарушение экологического равновесия, нанесение вреда пашням, лугам, лесам, морской фауне и флоре.
- Экономические кризисы и гонка вооружений.
- Недостаточное внимание к искоренению социального зла, вследствие чего возрастают эгоизм, несправедливость, нетерпимость, насилие и безразличие («После меня — хоть потоп»).
- Поступательное движение научно-технического прогресса, последствия которого в других сферах жизни не всегда учитываются.
- Устаревшие учреждения и представления, противостояние Востока и Запада, тенденция к сближению Севера с Югом, а также все более заметная деградация моральных устоев и политических принципов. Все эти факторы приводят к заметному ослаблению и расшатыванию устоев брака, к вызывающему тревогу распаду семьи.

Приведем некоторые данные, подтверждающие эти явления. Около 360 браков расторгается ежедневно в Западной Германии. Продолжительность брака в 1870 г. составляла около 23 лет; в 1970 г. — примерно 43 года. Несмотря на то что сегодня происходит разводов больше, чем когда бы то ни было, вследствие возрастающего жизненного уровня и более раннего (в среднем) возраста вступления в первый брак продолжительность брака тем не менее дольше. В 1965 г. из 492 000 зарегистрированных браков было расторгнуто 58 000; в 1984 г. на 369 000 зарегистрированных браков расторгнуто 121 000. В прошлом, два поколения тому назад, на развод подавали 90 % мужчин; сегодня 60 % разводов происходит по инициативе женщин. В 1979 г. у 80 000 детей в возрасте до трех лет оба родителя работали вне дома. Примерно 50 % мужчин и 30 % женщин в возрасте от 18 до 29 лет считают свободное времяпрепровождение важнее, чем создание семьи. Считают предосудительным загородную поездку, посещение кафе или ресторана без сопровождения 42 % женщин; считают ниже своего достоинства ехать в отпуск в одиночестве 35 % женщин; опасаются ездить одни в общественном транспорте с наступлением темноты 34 % женщин; живут в гражданском браке 20 % женщин. От 30 до 40 % разведенных женщин живут в гражданском браке, отказываясь иметь детей. В 1985 г. было зарегистрировано около 200 000 случаев искусственного прерывания беременности.

В Германии ежегодно примерно 14 000 человек кончают жизнь самоубийством; это почти столько же, сколько погибает на улицах вследствие дорожно-транспортных происшествий. К этому ежегодно добавляется приблизительно 200 000 попыток самоубийства, причем цифры фактически реализованных попыток значительно выше названных.

По результатам обследования за время с 1978 по 1983 г. только 2,9 % от общего количества врачей всех специальностей работали как психотерапевты в платных клиниках и поликлиниках, а психотерапевтический результат их деятельности составлял всего лишь 0,56 % от общего числа оплаченных визитов. Как показывают результаты исследований, в США число женщин, имеющих «романы» вне брака, утроилось со времени Кинзи (Kinsey). Из 100 000 женщин 50 % вступали в связь с более чем одним мужчиной в течение суток. Так ознаменовался конец морали 60-х годов XX века. Девушки, потерявшие невинность до брака, получали в былые времена ярлык "порочных". Юношам же предписывалось сначала «перебеситься», а потом уже жениться на «невинной, чистой, порядочной» девушке. Женщины не долго мирились с этой двойной моралью: «сексуальная революция» способствовала повсеместному успеху афоризма субкультуры: *«Любите, но не враждуйте»*.

В 1977 г. в США было зарегистрировано более одного миллиона беременных девочек, 30 000 из них были не старше 15 лет; 20 % 14 - 15-летних девочек вели активную половую жизнь.

Новомодное представление - это возврат к романтическим ценностям прошлого, таким как «ухаживать», «быть поклонником». Стабильная эмоциональная привязанность становится основой половой близости. Не только страх перед СПИДом и другими болезнями является причиной.

Приведенные здесь статистические данные отражают состояние сексуального партнерства или последствия его крушения. Судьбы людей скрываются за этими сухими цифрами. Страдает человек, личность, а помощь могла бы быть возможной.

В чем причина?

- Ø В том, что лечат симптом, а не человека.
- Ø В том, что хотя и занимаются формой конфликта (динамика конфликта), но не его содержанием (содержание конфликта).
- Ø В том, что врач и пациент говорят на разных языках.
- Ø В том, что многие психотерапевты почти утратили способность понимать друг друга (односторонние методы лечения).

- Ø В том, что некоторые врачи в силу своего образования и «жизненной философии» - незаметно для самих себя - стали считать свою изолированность и обособление единственной возможностью «самоутверждения». Тем самым решение проблем носит переходящий характер. Пациент не может использовать прошлое как зеркало для будущего.
- Ø В том, что проблемы партнерства рассматриваются в отрыве от всей жизненной ситуации пациента и его социального окружения.

Что же делать?

Следует рассматривать конфликты конкретно, в зависимости от их содержания. Партнерство необходимо понимать не в узком смысле, как взаимоотношение двух лиц, а в широком смысле слова. Самопомощь - это прежде всего умение справляться с душевными, социальными и психосоматическими нарушениями без врачебной помощи. Самопомощь - это первоначальная форма способности справляться с конфликтом, которому, к сожалению, до сих пор не уделялось должного внимания. Задолго до появления психотерапии как самостоятельной отрасли медицины люди помогали себе сами. Тема «самопомощь» включает в себя такие составляющие, как общая самопомощь, самопомощь в области профессиональных проблем (например, группы врачей, учителей, юристов, кадровых работников и др.), самопомощь и ее мероприятия в семье (семейная группа, партнерская группа), задача которых заключается в решении отдельных проблем в зависимости от ситуации. Психотерапия должна выйти из своего заточения «в замке из слоновой кости» и освободиться от душка некоторого шаманства

Мы придаем особое значение сотрудничеству между врачами, психологами, семейными психотерапевтами, социологами, педагогами и юристами. Прежде чем вынести окончательный приговор «Мы не подходим друг к другу!» и подать в суд заявление о разводе, следует спросить себя: «Обратился(лась) ли я хоть раз к помощи со стороны?» Существует потребность в большем числе институтов психологической помощи, таких как консультации, терапевтические центры, однодневные клиники, в которых партнеры получали бы квалифицированный совет, как им наладить совместную жизнь, какие возможности и шансы у них есть для этого, как им разрешать свои конфликты. Следующий случай с одним преуспевающим и общительным бизнесменом показывает, как необходимы такие консультации.

Развод

«С сегодняшнего дня я с ней в разводе, ровно через 15 лет и шесть месяцев после нашего бракосочетания. Такой трудный шаг в жизни не часто приходится совершать. Мы - Хельга, наш сын и я - были вполне спокойны и очень приветливы; потом мы вместе пообедали. Процедура развода с вынесением решения «от имени народа» длилась не больше получаса.

Три важных мысли вертели у меня сегодня в голове: если можно оставаться такими симпатичными, так уважать друг друга и в то же время принять такое серьезное решение, как развод, неужели же нельзя было решить между собой все те проблемы, которые привели к разрыву?

После вынесения судебного решения, когда все уже было позади, напряжение заметно спало. Мне пришла в голову мысль вновь завязать отношения с человеком, с которым я только что развелся.

Если бы не эта новая связь Хельги с ее любовником, разве у меня не хватило бы мужества наладить с ней хорошие отношения?»

Резюме:

«Я сожалею, что пришлось согласиться на развод. По-видимому, как и все 90 % ненужных разводов, таким был и наш. Если бы в нужное время рядом с нами был человек, который помог бы нам во всем разобраться, проанализировать наши отношения и посмотреть на конфликт со стороны, удержав нас от расторжения брака, мы были бы и сегодня счастливой супружеской парой. Но тогда только одна мысль подавляла все: «Избавиться от ответственности, от долга обязательно ладить с партнером: мы тогда не пытались сколько-нибудь серьезно понять, в чем причина конфликта, и устранить его. Нам не хватало тогда зрелости и опыта. Необходимость быть вместе с юных лет, а затем отчасти утраченная юность с ее беззаботностью и свободой - все это искажило в нас способность к объективной и дифференцированной оценке наших отношений.

Теперь, когда прошло уже более пяти лет после развода, когда я испытал немало горьких разочарований, я, наконец, готов признать ошибку, по крайней мере то, что это был необдуманный шаг. Надеюсь, что теперь я поступил бы по-другому в случае такого же конфликта. Да, я сожалею о разводе, но я не должен падать духом или предаваться скорби уже по той причине, что хотя у нас и не было того, кто помог бы советом, и нам не хватило опыта для совместного разрешения

таких конфликтов, но кризис, вызванный разводом, был совершенно необходим, чтобы прийти к такому пониманию. Отныне важно запомнить ошибки прошлого и подумать о будущем. Именно в этом заключается для нас троих шанс правильно использовать в будущем приобретенный опыт».

Среди людей гораздо больше копий, чем оригиналов.

Пабло Пикассо

Мой путь к одной-единственной форме партнерства

Мое знакомство с моим суженным вначале можно было бы назвать *партнерство как самоутверждение*: я завязала это знакомство прежде всего потому, что у всех моих подруг уже были поклонники, а некоторые успели даже выйти замуж. Я же боялась, что не смогу найти себе пару, да так и останусь одна. Другой причиной было то, что по нашей семейной традиции считалось обязательным выходить замуж или жениться (партнерство как долг продолжения рода). Другая возможность у моих родителей и родственников исключалась. С моей мамой случилась чуть ли не истерика, когда я в возрасте 15 лет однажды сказала, что не пойду замуж. Я пошла на это знакомство, несмотря на то, что мои родители были против, и, хотя я сама знала, что этот парень мне не пара (он был из простой семьи, малообразованный, значительно уступал мне в этом отношении), но именно поэтому я хотела заставить себя завязать знакомство с

мужчиной (партнерство как вынужденное решение). В то время мне очень трудно было общаться с посторонними людьми, особенно с мужчинами.

Завести себе друга мне хотелось еще и потому, что в 20 лет я была еще девственницей. Я решила, что наступило время с этим покончить. Такое убеждение созрело во мне потому, что я была мало осведомлена и легко поддавалась влияниям со стороны. Когда в 19 лет я была на приеме у гинеколога, то он сказал, что у меня наступило время для половой жизни. Он рассказал мне об одном случае из своей практики, какие осложнения возникли у одной 32-летней женщины, которая хотела выйти замуж, но до этого не имела связей с мужчинами (партнерство любой ценой).

Все эти соображения побудили меня завязать это знакомство. Я позволила себе довести наши отношения до того, что уже вся моя жизнь стала зависеть только от моего друга. Я попала в полную зависимость, так как считала, что мужчина и женщина должны существовать исключительно друг для друга. Таковы были взаимоотношения моих родителей и так было всегда принято в нашем кругу. Я, конечно, была бы до известной степени довольна и счастлива, если бы это осуществилось в моей жизни. Я устраивала так, что у меня всегда было время, когда мой друг хотел прийти ко мне. Я отказывалась от всего, что связывало меня с другими людьми: от членства в союзе стенографисток, от участия в церковном хоре (партнерство как собственность).

В этих партнерских отношениях появился оттенок партнерства как соперничества и партнерства как достижения. Я считала, что если между нами не скоро дойдет до половой связи, то мой друг станет искать себе другую, т.е. я думала, что если пересплю с ним, то он будет принадлежать мне (партнерство как узы), и что половая связь обязательна для партнерства (партнерство как последствие). Но настоящая половая связь между нами возникла только по прошествии одного года. До сих пор мне неясно, почему он был готов к этому только через год. Когда я его спрашивала об этом, он не отвечал мне, как и в других случаях, он просто уходил от спора или разногласий. Он или не отвечал на мои вопросы, или смеялся надо мной, а я обычно удовлетворялась этим. Но если я очень допрашивала его, то он в крайнем случае сердился, но не долго, а потом все опять налаживалось (партнерство как балансирование).

Я предполагаю, что он не хотел вступать со мной в интимные отношения, чтобы не принимать окончательного решения и не связывать себя этим. Я чувствовала, что он дорожил своей свободой, а меня использовал так сказать «про запас», как безответный «резерв». Я знала также, что он, уходя без меня из дома, имел на стороне интимные связи (партнерство как удовлетворение влечения). Он мне ничего не говорил, но я понимала это из намеков друзей. Я часто из-за этого устраивала ему сцены, он же чувствовал себя польщенным, и это усиливало его самоуверенность. Тогда он высмеивал меня, сознавая свое превосходство. В ответ на мои обвинения он говорил, что я ничего не могу доказать, и был прав (партнерство как притворство).

Уже тогда я хотела с ним расстаться, но для меня опять возникли бы трудности найти нового партнера (я по-прежнему была очень необщительна), словом, тогда я еще не могла этого сделать и, кроме того, не хотела (партнерство как вынужденное решение). Тем временем все мои подруги повыходили замуж, а я жила в деревне; там было очень плохо с транспортом. Я тогда работала в М. На дорогу в один конец при благоприятном стечении обстоятельств уходило примерно полтора часа. Я редко возвращалась домой раньше 19.30. Если я опаздывала из-за плохого транспорта, то мать делала мне выговор. Эти замечания, правда, прекратились, когда у меня не было возможности знакомиться еще с кем-нибудь; кроме того, сильная привязанность к родительскому дому и строгое воспитание мешали мне что бы то ни было предпринять по собственной инициативе. Словом, я не могла ни найти выхода из сложившейся ситуации, ни оставить родителей (партнерство из вежливости и благодарности).

Итак, я все переносила со стоическим терпением, не роптала на судьбу и ждала только подходящего случая и времени, когда, наконец, буду в состоянии покончить с этой связью (партнерство как освобождение). Прошло в общей сложности еще семь лет, пока у меня не появились силы для этого. Мой партнер был таким же нерешительным и двойственным в своем поведении, как и я. С одной стороны он хотел жениться на мне, а с другой - не хотел расставаться со своей прежней жизнью, т.е. отказаться от своих привычек (партнерство как балансирование).

В начале этих партнерских отношений я часто стремилась к самонаказанию (партнерство как наказание). Иногда я бывала неприветлива и придирчива к нему, хотела его прогнать. Когда же он обижался на меня, и я начинала бояться, что он выполнит мое желание и оставит меня, я плакала и упрекала себя за свое поведение и молила Бога, чтобы Он вернул его друга. Тогда моя душа была в полном смятении (партнерство как религиозный долг).

Эта связь, длившаяся восемь лет и завершившаяся помолвкой, на чем я особенно настаивала, так как все мои близкие без конца твердили мне об этом, закончилась. Мой суженый в первые годы нашего знакомства часто, а потом реже бывал пьяным. Мне всегда бывало неприятно, если посторонние это замечали и обсуждали, например, мои родители, соседи, родственники. Сама я не делала из этого трагедии (партнерство как призвание), но как повод использовала эту ситуацию каждый раз тогда, когда чувствовала в себе достаточно сил, чтобы покончить с нашей связью. За все эти годы я часто осуждала своего суженого за его ненадежность, плохие манеры, за его стремление к независимости. У него не было чисто напускной вежливости; он не здоровался, когда не хотел этого, почти никогда не бывал точным, был очень неряшлив, и неприятно было смотреть, как он ест. Я часто угрожала ему, что уйду от него, но никогда не выполняла этого (партнерство как освобождение).

В связях с мужчинами, которые у меня были потом, я либо предвидела, что это не всерьез и не надолго, и тогда я отдалялась, либо, замечая, что связь может стать серьезной, вела себя так, чтобы партнер ничего не мог понять, и связь постепенно прекращалась (партнерство, когда «оба слепы»). Я так и не могла решиться на брак, хотя очень хотела выйти замуж. Почти всегда я искала общества необщительных, застенчивых мужчин, с которыми мне не нужно было бы принимать каких-либо решений (партнерство как балансирование). В юности я очень хотела иметь партнера с такими же интересами, как у меня, думая, что это избавит меня от ссор и конфликтов (партнерство как равновесие). В своем воображении, которое было сильно развито от того, что я часто бывала одна, я представляла себе партнера, который был бы гораздо старше, умнее и опытнее меня, которого я могла бы боготворить (партнерство как заветная мечта). С таким партнером я могла бы уйти из родительского дома (партнерство как освобождение). Теперь же я представляю себе партнера как человека, у которого могут быть совершенно другие интересы и взгляды, чем у меня. Я предоставила бы ему свободу принимать решения и действовать к у па-жала бы эти его права. Но требовала бы того же в отношении себя».

Резюме

Внимательно изучив записки этой женщины, мы можем обнаружить в них элементы всех «33 форм» партнерства, например, партнерство любой ценой, партнерство как притворство, как равновесие, как собственность, как соперничество и достижение, как самоутверждение, как заветная мечта, как освобождение, партнерство из вежливости и благодарности, как наказание, как балансирование и др. То, чего ей не хватало, была «одна, единственная» форма, которая могла бы помочь ей сориентироваться, чтобы «*найти для себя партнера по душе, обдумать хорошо этот шаг и не упустить времени*». Но учиться никогда не поздно.

Вопрос: какая у Вас в данное время форма партнерства? Как Вы представляете себе Вашу «одну — единственную» (идеальную) форму партнерства (идеальную форму)?

Если человек хочет быть здоровым,
спроси его сначала, готов ли он избегать всех причин своей болезни,
- только тогда ты сможешь ему помочь.

Сократ

Очерк позитивной психотерапии в партнерстве

Позитивная психотерапия исходит из первоначального значения латинского слова «*positum*», что обозначает фактическое, данное. Фактическое и данное - это не обязательно нарушения, расстройства, болезни и конфликты, но и способности, не использованные и не известные до того возможности человека. К реальному миру, который нас окружает, принадлежит не только наш личный тесный мирок, но и общение с другими людьми, семьями, знакомство с различными культурами, религиями.

Позитивный образ человека

Каждый человек, без исключения, обладает двумя базовыми способностями: способностью познавать и способностью любить. В зависимости от его физических особенностей, его окружения и времени, в котором он живет, эти базовые способности дифференцируются и формируют неповторимую структуру черт характера.

Способность любить означает, что каждый человек обладает способностью вступать в отношения с другими людьми, принимать участие в других сферах жизни. Способность познавать в отношении к партнерству означает, что человек, наблюдая, учится различать и воспринимать, искать причины и пытается адекватно реагировать. Позитивная психотерапия рассматривает позитивные аспекты конкретного расстройства. Это означает, что мы принимаем человека целиком, со всеми его конфликтами и нарушениями, т.е. таким, каков он есть в данное время, с тем чтобы обнаружить в нем не известные ему самому скрытые и заторможенные проблемами способности. При этом акцент делается на переосмыслении заболевания или нарушения с тем, чтобы разработать его позитивные аспекты. Так страх перед одиночеством переосмысливается как потребность быть вместе с другими людьми, фригидность - как способность сказать телом «нет». Изменение точки зрения как один из Приемов позитивной психотерапии применим почти ко всем негативно окрашенным темам.

Три основные формы, (стадии взаимодействия) партнерских отношений

Независимо от того, что является смыслом событий и взаимоотношений в рамках партнерства, любые взаимоотношения партнеров ограничиваются тремя возможностями, тремя стадиями взаимодействия.

Стадия привязанности.

Основа ее - поиск партнера, желание быть вместе с другими людьми и стремление к сплоченности группы, например, семьи. Можно сблизиться с партнером, познакомиться с ним, найти в нем симпатичные черты, захотеть быть с ним откровенным, стремиться к интимности. Происходит дифференциация способности любить. Иными словами, благодаря различению, т.е. дифференциации, чувства приобретают социальную окраску.

Способность любить в своем развитии начинает распределяться по четырем параметрам (рис. 1): во-первых, как я отношусь к себе самому, принимаю ли или отвергаю себя (Я); во-вторых, как я отношусь к партнеру с его способностью любить и быть любимым (Ты); в-третьих, как я отношусь к другим людям, к обществу и как оно относится ко мне (Мы); и, наконец, в-четвертых, как я отношусь к мировому сообществу, и каково мое мировоззрение (или религия), влияющие на характер моих отношений (Пра-Мы).

Способность любить в своем дальнейшем развитии порождает такие первичные способности, как любовь, терпение, время, контакты, доверие, вера в возможности другого, надежда, вера, сомнение, уверенность и единство.

Если потребность в привязанности становится у человека доминирующим поведением, занимающим большую часть времени и повторяющимся вновь и вновь в его взаимоотношениях с людьми, то мы говорим тогда о наивно-первичном поведении. Этот тип реакции является следствием, как правило, сверхопекающего стиля воспитания, при котором на первом плане стоят первичные способности. Наивно-первичный тип соответствует структуре невротической депрессии. Ведущая реакция - «бегство» в одиночество или «бегство» в общение, обеспечивающие солидарность и защищенность. На стадии привязанности могут возникать следующие формы партнерства: партнерство как собственность, которой обладают, как благотворительное учреждение, как пакт о верности, как узы, партнерство из вежливости и благодарности, партнерство как заветная мечта, как дополнение, как альянс, как религиозный долг, как тихая пристань для отдыха, как место для встречи, как место для исповеди, покаяния.

Стадия различения.

Своего партнера можно узнать лучше только тогда, когда начинаешь внимательно присматриваться к тому, какие свойства у него есть и каких нет, хорошо ли он выглядит, какая у него профессия, из какой он семьи, какой религии или какого мировоззрения придерживается, какие его качества нравятся, а какие не нравятся, — и только тогда выбрать его. Это происходит по мере дифференцирования способности познавать и формирования вторичных способностей, которые помогают человеку овладевать природой и утверждать свое место в обществе (рис. 2).

Из способности познавать развиваются вторичные способности, такие как пунктуальность, любовь к порядку, опрятность, вежливость, верность, справедливость, бережливость, усердие, деятельность/достижение, надежность, точность и добросовестность.

Первичные и вторичные способности мы называем актуальными способностями. Актуальные способности формируются в процессе социализации и приобретают то содержание, которое соответствует социально-культурной системе отношений. На актуальные способности также накладывают отпечаток неповторимые условия индивидуального развития. В качестве концепций, жизненных установок они становятся неотъемлемой частью структуры личности, образа «Я», и определяют те правила игры, по которым человек воспринимает свое окружение и справляется со своими проблемами. Влияние актуальных способностей направляется по изображенным выше (см. рис. 2) четырем каналам.

Если способность к различению становится односторонней и начинает преобладать, то мы говорим о вторичном типе реакций. В этих случаях характерно «засилье» навязчивой невротической структуры. Невротик защищается от угрожающих естественных влечений своей способностью к «сверхдифференцированному» и загоняет их в корсет своего педантичного образа жизни. Все вещественное вытесняет - мир чувств. Типично «бегство» в активность.

На стадии различения (дифференцирования) могут развиваться следующие формы партнерства: партнерство по деловым соображениям; партнерство как место, где приобретают знания, опыт; партнерство как отдых; партнерство любой ценой; партнерство как самоутверждение; как последствие; как наука; как удовлетворение влечения; как наказание; как менторская помощь.

Стадия отделения.

Это прежде всего стремление противопоставить слишком большой привязанности свою самостоятельность, иметь свои особые интересы и следовать им отдельно от партнера, думать больше о реализации своих возможностей, чем о партнерстве, проводить границу между Я и Ты и в конечном счете освободиться от партнера, расстаться с ним. Единство, цельность личности означает интеграцию актуальных и базовых способностей в структуре личности человека. С этим связана определенная автономия, значение которой увеличивается с взрослением человека. Если на ранних этапах своего развития привязанность делала человека зависимым и предписывала ему определенные правила поведения, то по мере взросления он все меньше нуждается в этих информациях извне. Он усвоил эти правила, и они стали его жизненными концепциями, которыми он руководствуется уже самостоятельно в отношении себя и других. В этом случае мы говорим о стадии отделения, которая характеризует личность, приближающуюся к зрелости и достигшую ее.

Многие люди колеблются между отделением и привязанностью, они хотели бы быть самостоятельными, однако с трудом переносят эту самостоятельность; или добиваются благосклонности партнера, но в своем стремлении к свободе хотят отделаться от этой благосклонности. Мы называем такой тип людей типом «двойного захвата» и говорим также о структуре истерического невроза. Такие люди легко поддаются руководству со стороны других, принимая случайные предложения, которые сулят новые возможности, а потом эти люди оказываются непредсказуемыми и для самих себя и для окружающих.

На стадии отделения могут возникать следующие формы партнерства: партнерство как балансирование, как «попытка одного слепого вести другого слепого» как освобождение, как игра» в доктора», как вынужденное решение, как удовлетворение любопытства, как притворство, как жажда нежности и ласки. Та или иная конституция или склонности человека играют второстепенную роль. Это значит, что любая форма партнерства, как бы ее ни классифицировали, не является чем-то фатально неизбежным, а может изменяться с течением времени.

Возникновение конфликтов и микротравм

Если в человеческих взаимоотношениях сталкиваются разные точки зрения и стереотипы поведения (актуальные и базовые способности), то могут возникать конфликты, которые накапливаются в виде микротравм (постоянно повторяющиеся мелкие душевные раны) и образуют невралгические точки в структуре личности.

В повседневной жизни с ее общепринятыми критериями и партнерской взаимооценке актуальные способности играют решающую роль. Один человек считает другого милым и симпатичным, обосновывая это так: «Он порядочный и аккуратный человек, на него можно положиться». Отрицательная же оценка выражается примерно так: «Он мне несимпатичен, потому что он неряха, неточный, несправедливый, невежливый и скупой, ни в чем не проявляет усердия».

Нарушения и расстройства могут возникать на фоне столкновения актуальных способностей: в пределах вторичных способностей (можно быть прилежным, но неаккуратным), в пределах первичных способностей (можно доверять другим, но не себе самому), или между обоими видами актуальных способностей (можно быть аккуратным, но нетерпеливым). Исходя из этого такие явления, как странности поведения детского возраста, трудности воспитания, проблемы «отцов и детей», конфликты в отношениях между ребенком и родителями, а также проблемы в партнерстве и невротические странности можно рассматривать как способ реагирования на столкновения первичных и вторичных способностей и тем самым - как результат неумения дифференцировать. Анализ психических и социальных конфликтов позволяет выявить две сферы конфликтов, которые воздействуют на характер и вид конфликтной ситуации: это актуальный и базовый конфликт.

Актуальные и базовые способности хотя и заложены в каждом человеке, однако на Западе большее значение придается таким сферам, как тело/ощущение, достижение в деятельности и вторичные способности, а на Востоке, напротив, контактам, фантазии, будущему и первичным способностям. Принимая во внимание эти транскультурные аспекты, можно понять, в чем состоит односторонность и целенаправленно устранять ее при помощи *пятиступенчатного метода лечения и самопомощи*.

1. Стадия наблюдения и дистанцирования.

Следует четко определить, желательно письменно, из-за чего, из-за кого и когда Вы рассердились или обрадовались, и как Вы на это реагировали. Это значит, что нужно упомянуть все события, споры и конфликты, а также отметить способности, положительные качества.

2. Стадия инвентаризации.

Указать, какие проблемы возникали за последние 5 лет (10 пунктов), и как Вы справлялись с ними.

Механизмы реагирования на конфликт. Как влияют проблемы, нарушения и расстройства на общее самочувствие, профессию, партнера, семью и другие межличностные отношения, на будущее и связанные с ним планы? Какое значение пациент и его семья придают телу и здоровью, профессии и работе, социальным контактам, событиям общественной жизни, вопросам о смысле жизни и планам на будущее.

Актуальные способности. Какие из них действуют, оставляя микротравмы? Можно ли считать, что развитие Ваших способностей тормозили, не обращали на них должного внимания или формировали их односторонне. Какие последствия всего этого можно отметить с точки зрения психодинамики, динамики семейной жизни и социальных контактов?

Модели для подражания. «Путешествие в прошлое» или корни конфликтов: отношение к отцу, матери, братьям и сестрам и другим воспитателям в детстве; время, терпение, пример родителей; брак родителей; внешние контакты; «жизненная философия» родителей, любимое изречение в семье, жизненные установки.

На основании опросника актуальных способностей (ДАО) мы устанавливаем, в какие сферах поведения Вы и Ваш партнер имеете положительные качества, кроме тех, которые Вы критикуете. Таким образом мы можем избежать слишком общих, неопределенных оценок.

3. Стадия ситуативного ободрения.

Необходимо обнаружить у пациента и членов его семьи те положительные качества, которые создадут возможности для более или менее бесконфликтных взаимоотношений. Эти качества следует постоянно поощрять: какие положительные стороны имели эти события для Вас и Ваших близких? Как раньше Вы относились к подобным событиям и как справлялись с проблемами?

4. Стадия вербализации.

На этой стадии мы конкретно обсуждаем проблемы и неизвестные до сих пор стороны явлений, т.е. невыраженные области. Это происходит в семейной, партнерской группе или в группе коллег. Какие проблемы нужно еще решить? Чтобы преодолеть молчание или вызванное конфликтом нежелание партнеров корректно разговаривать друг с другом, мы шаг за шагом развиваем у них коммуникативные навыки по определенным правилам. Говорим как о положительных, так и об отрицательных свойствах характера и о переживаниях.

5. Стадия расширения системы целей.

Цели и планы на следующие пять лет критически обсуждаются в соответствии с четырьмя сферами переработки конфликта. Целенаправленно расширяется суженный кругозор. Пациент учится не переносить конфликт на другие сферы поведения: «Чему научились партнеры в результате бывших конфликтов?» «Какие цели поставили перед собой Вы и Ваш партнер на ближайшие пять лет (назовите пять пунктов)?» «Что бы Вы стали делать, если бы у Вас больше не было никаких проблем?»

В рамках пятиступенчатого метода мы целенаправленно применяем истории и афоризмы. Пациент знакомится с другими точками зрения, с альтернативным поведением, помогающим избегать конфликтов. Истории помогают расшатывать внутреннее сопротивление пациента и облегчают овладение приемами самопомощи, дополняющими психотерапевтические меры.

Все "33 – и одна форма партнерства" также иллюстрируются историями, афоризмами и примерами из других культур. При решении партнерских проблем уже через короткое время (от 6 до 10 встреч) у пациентов появляется понимание механизмов действия конфликтов в партнерских и семейных отношениях, что способствует значительному улучшению их состояния здоровья, а также выздоровлению.

ФОРМЫ ПАРТНЕРСТВА

Партнерство как альянс

Брак — это вооруженный союз против внешнего мира.
Честертон

Способность объединяться против всего остального мира

Притча: «Пророк и длинные ложки»

Правоверный пришел к пророку Илии. Его интересовали ад и рай, потому что, естественно, волновала и дальнейшая судьба. «Где ад, а где — небеса?», с этими словами он приблизился к пророку, но Илия не ответил ему. Он взял вопрошающего за руку и повел его темными коридорами во дворец. Через железный портал они прошли в большой зал. Там теснилось множество людей, богатых и бедных, одетых в рубища и украшенных драгоценными камнями. В центре зала на огне стоял огромный котел с кипящим супом. От него распространялся чудесный аромат по всей комнате. Толпившиеся вокруг люди с впавшими щеками и усталыми взглядами всеми способами пытались заполучить свою порцию супа. Пришедший с Илией человек был изумлен видом ложек, которые держали люди: они были размером с самих людей. Лишь маленькая часть на конце рукоятки ложек была из дерева, целиком же ложки были сделаны из железа и были обжигающе горячи от кипящего супа. Голодные люди жадно тыкали ложками в котел. И хотя каждый хотел получить свою долю, никто не мог ее достать. Они с трудом вынимали свои ложки из супа, но поскольку те были слишком длинными, даже самые сильные не могли донести их до рта. Самые дерзкие ошпаривали себе руки и лицо или в гневе проливали суп на соседей. Ругаясь, они бросались в драку и били друг друга этими ложками, с помощью которых могли бы утолить свой голод. Пророк Илия взял своего спутника за руку и сказал: «Это — ад!»

Они покинули этот зал и вскоре уже перестали слышать адские вопли. После долгих блужданий по темным коридорам они попали в другой зал. Здесь тоже сидели люди, а в центре зала так же стоял котел с кипящим супом. И у каждого из присутствующих в руках была та же большая ложка, какую Илия и его спутник уже видели в аду. Но здесь люди выглядели сытыми, и в зале слышался только тихий удовлетворенный гул и плеск ложек в супе. Везде совместно действовали по двое. Один опускал ложку в суп и кормил другого. Если ложка становилась слишком тяжелой для одного, ему помогали еще двое, так что каждый мог вдоволь наесться. Как только один был сыт, наступала очередь другого. Пророк Илия сказал своему спутнику: «Это — рай».

Разъяснение

Если несколько человек возьмут на свои плечи тяжелую ношу, то она покажется им легкой. Человек нуждается в союзниках. Союз создает внутреннюю опору и уверенность, но сохраняет свой смысл только тогда, когда он направлен против кого-либо третьего, т.е. союз как защита и возможность нападения.

Во всем этом есть особая логика. Человеку нужно «Мы», чтобы можно было утверждать себя, но ему нужен также противник, чтобы можно было почувствовать себя как «Мы». Вся фантазия, все творческие способности, общение, увлеченность профессией и физическая энергия направлены на достижение этой цели. Но для чего? В очень редких случаях на пользу союза, чаще всего - чтобы нанести вред противнику. Эта логика ясно прослеживается в политике и мировой истории. То, что эта логика играет свою роль и в партнерстве, может вначале показаться очень странным.

Случай из практики: «Все стали мне помогать».

Учительницу в возрасте 34 лет избил из ревности муж, бизнесмен, старше ее на 2 года. Ему рассказали, что не раз видели, как она после школы встречалась с молодым человеком, своим коллегой. Эти побои были для нее неслыханным оскорблением: «Он вдруг стал другим человеком, каким я его никогда еще не видела!» Потрясенная, она в тот же день позвонила по телефону своей подруге, с которой вместе работала. Та тут же взяла дело в свои руки, как это делают в тех крайних случаях, когда необходимо вмешательство. Она пригласила потерпевшую к себе. Дело приняло такой оборот: женщина нашла в лице своей подруги и мать, и защитницу. Обе создали прочный союз, какой бывает в отношениях мать-дочь, который в конечном счете приобрел свою собственную динамику. Женщина добилась перевода в город на должность учительницы, где она теперь жила вместе со своей подругой, наняла адвоката, и завела дело о разводе при полной поддержке своей подруги.

Примерно через год у нее наступил тяжелый душевный кризис; на этот раз вмешалась другая ее подруга и посоветовала обратиться к психотерапевту. В беседе с врачом она призналась, что хотя и чувствовала себя крайне оскорбленной, однако тогда едва ли думала о разводе, тем более, как она теперь заверяет, ее муж «по своей натуре хороший человек».

Совет развестись исходил от подруги, которая сама была уже однажды разведена. Женщина, считая ее товарищем по несчастью, взвалила на подругу всю ответственность и необходимость принимать решения, а сама погрузилась в состояние инфантильной беспомощности. Я попытался убедить ее по-новому построить свои отношения с бывшим мужем и в то же время найти в себе силы для самостоятельности и ответственности за свои действия на основе еще существующих обоюдных желаний обоих партнеров — не прекращать окончательно свои отношения.

Толкование: «Альянс имеет много разновидностей».

Как «менталитет прячущихся в бомбоубежище: «Мы против всех остальных». «Мы должны держаться друг за друга, иначе нас подчинят себе Другие, а то и сотрут в порошок». «Я нужен тебе, а ты - мне». Обоих партнеров гораздо меньше связывают друг с другом их партнерские отношения, чем то давление, фактическое или воображаемое, которое воздействует на них извне: «Пока мы противостоям остальным, нас не волнуют наши собственные трудности».

К противникам может быть причислен любой: собственные родители, родители жены или мужа, собственные дети, соседи, конкуренты на работе, политические группировки с иными взглядами, другая религия. «Менталитет прячущихся в бомбоубежище» становится для них броней малых групп, которые считают, что им грозит опасность, а также щитом людей, полагающих, что все против них. С другой стороны, этот менталитет превращается в алиби. Источником его реже бывают объективно существующие опасности насилия, а чаще - страхи и преувеличенное представление о своей значимости.

Как место, где выясняются отношения. В своем партнере начинают видеть противника. Близость создает проблемы, она питает страх не потерять партнера, усиливает ярость или разочарование от того, что не удастся полностью завладеть им, подчинить его себе, что он охраняет свою индивидуальность от таких посягательств. Примером этого может служить женщина, которая расстается со своим мужем ради привязанности к ребенку и союза с ним: «После рождения дочери муж мне уже был не нужен. Появилось чувство, что он — лишний». Здесь налицо смена взаимоотношений. Партнера, окруженного заботами, терпели только до тех пор, пока он удовлетворял регрессивные желания, а потом его вытесняет «соперник», который несравненно больше подходит для этой роли, т.е. ребенок. Он больше удовлетворяет материнские чувства, чем сексуальные отношения с мужчиной, к которому было двойственное отношение: «Я могу обходиться без сексуальных отношений с мужем. Мне это не обязательно. Мне гораздо приятнее ласкать своего ребенка».

Как отказ от партнерства: партнерство как альянс в его самой крайней форме выражения проявляется в желании многих молодых женщин: они хотят иметь ребенка, но не связывают себя семейными отношениями с партнером. В этих случаях возникает альянс с еще незачатым и нерожденным ребенком. Роль мужчины низводится до его биологической функции.

Как борьба за союзников: борьба за ребенка, подруг, друзей, родственников, коллег, соседей и знакомых — это часто не что иное, как борьба за союзников и партнеров в этом союзе. Их вербуют как соратников по партии, ревностно следят за их верностью. Такая политика превращается очень скоро в ловушку в отношениях: союзники становятся врагами. Это - игра, которая по всей видимости допускает только «или - или», т.е. выбор между союзником или смертельным врагом: «Если ты не будешь со мной заодно, ты жестоко заплатишься за это». Подобная стратегия союзничества часто сплетается в невидимый узор, хитрый лабиринт которого начинает занимать всех участников, которые, не переводя дыхания, вовлекаются в беготню по кругу, так что для других дел в жизни уже не остается ни времени, ни места. «У нас столько своих проблем! Как мы можем беспокоиться о чем-нибудь другом?»

Партнеру, против которого заключен союз с другими, часто не объявляют, в чем дело, а знакомят только с последствиями союзнической политики через своих «адвокатов» и свои «профсоюзы».

По улице деревни бежит человек за парнем и кричит что есть мочи: «Держите негодяя, он предложил моей жене за одну ночь 50 марок!» Почтальон преграждает путь беглецу. Преследователь не находит слов для благодарности, а почтальон отмахивается: «Это мне на руку. Нельзя же допустить, чтобы в нашей деревне такой недотепа поднимал цену!»

Другие культуры

То, на что направлены действия альянса, бесспорно, зависит от культурного окружения. Так, на Западе наблюдается следующая тенденция: «союзники» поддерживают самостоятельность и самоутверждение одного из партнеров, склоняя его к разрыву партнерских отношений.

На Востоке и в большинстве замкнутых общественных системах альянсы в меньшей мере поощряют стремление к самостоятельности и скорее склоняют к сохранению взаимоотношений. Так, члены семьи, родственники и друзья пытаются вновь соединить партнеров и - чаще всего - убедить женщину в том, что гораздо разумнее для ее будущего подчиниться и примириться со своей участью.

Практические выводы

Все разрастающийся конфликт между двумя людьми, заключившими альянс, может быть ослаблен, если у партнеров выработается способность к различению сущности и личности.

Следует задать себе такие вопросы: в какой мере я и мой партнер вовлечены в конфликт? Какое влияние на конфликт оказывают наши союзники и участвуют ли они в нем? Часто ли мы сами обсуждаем с другими наши проблемы? В какой мере мы сами выступаем как посредники?

В духе позитивной семейной психотерапии мы взяли себе за правило по возможности приглашать для беседы обоих партнеров. На встречу приходят оба партнера, их дети, родители, вовлеченные в конфликт, друзья, взявшие на себя главенствующую роль, иногда адвокаты и психотерапевты, занимающиеся этим делом.

Следующие вопросы могут многое прояснить: чувствуете ли Вы себя комфортно и хорошее ли у Вас настроение, если Вы живете вместе со своими родителями, братьями и сестрами и с семьей родителей жены (мужа)? Можете ли Вы многое прощать своим родителям, братьям и сестрам и семье зятя или тещи, не пытаясь их во что бы то ни стало изменить? Можете ли Вы в спорах с родителями, детьми и своим партнером придавать этим «разборкам» такое направление, чтобы не сваливать вину на другого и не напоминать при каждом удобном случае о прошлом?

Позиция человека по отношению к своему социальному окружению, его поведение, не являются чем-то случайным. Эта позиция сформировалась под действием времени, жизненных впечатлений и приобретенного опыта. Вся сложная картина поведения и отношений в пределах группы, семьи, партнерства, на работе и в повседневной жизни станет понятнее, если усвоить формы работы в консультационных группах. Беседы должны проходить в атмосфере взаимного доверия и благожелательности. Мы рекомендуем следующие формы: 1) семейная группа; 2) партнерская группа; 3) родительская группа; 4) позитивная психотерапия в группе; 5) группы по позитивной самопомощи.

Приведем несколько рекомендаций для самопомощи и терапии, которые могли бы стать отправными точками.

Рекомендации для стадии привязанности.

Говори только хорошее о другом! Если в партнерстве называют проблемы привязанности в форме мать-сын, отец-дочь, или наблюдается склонность «цепляться» за партнера, то следует не говорить на тему привязанности, а о способности к отделению, которой в этих случаях нужно постепенно учиться. Солидарность - это, конечно, хорошо, но если она используется для того, чтобы унижить «агрессора» извне (другого члена семьи, учителей, соседей, других людей или группы), то эта «солидарность» только поддерживает одностороннюю привязанность к моему Я: «Все плохие, только я твой настоящий друг». Крайнее проявление такой привязанности - это уход от общения с другими людьми, социальная самоизоляция, причем близкое лицо, значимый другой, становится единственной опорой в жизни, единственным родным человеком. Проблемы, связанные со школой, партнерством, браком, профессией, болезнью и смертью, наносят особенно сильный удар рикошетом по близкому человеку, который, из хороших побуждений придавая особое значение привязанности, тормозил тем самым развитие у другого. Поэтому: говори хорошо о других.

Взрослый человек тоже нуждается в привязанности, внимании, ласке и в таком партнере, который находит для него время. Поэтому не забывай о своем партнере, когда дома дети или гости.

Привязанность - это не только сожительство, но и необходимость найти время для другого, иметь общие интересы и занятия, вместе строить планы на будущее и вместе переживать радость и горе.

Чтобы появилось и окрепло чувство привязанности, необходим пример для подражания, которым может быть кто-либо из партнеров. На этой ступени гораздо меньше значат слова и гораздо больше - пример. Привязанность может проявляться не столько по отношению к партнеру (Ты), сколько к группам (Мы) и к возвышенным принципам (Пра-Мы). Мы вступаем в отношения с Пра-Мы (смысл жизни, мировоззрение, жизненная философия, религия) при помощи молитвы и медитации.

В вопросах воспитания, партнерства и психотерапевтической практики часто указывают на необходимость именно в духе привязанности идентифицироваться со своим партнером. Предполагается, что нужно стремиться полностью сделать своими мысли и чувства партнера. Сколь бы желательно это ни было, это может психически переутомить человека.

Отнюдь не так просто проникнуться полностью мыслями и чувствами другого человека, сделать своими особенности его характера. Появляются внутренние конфликты и натянутость в отношениях, попытка освободиться от них переходит в эмоциональное неприятие партнера. Иными словами: если следовать совету о полной идентификации, то легко можно достигнуть обратного, т.е. полного эмоционально-окрашенного неприятия. Есть более легкий и естественный путь идентификации: мы проникаемся только отдельными чертами характера партнера и затем постепенно увеличиваем нашу способность к такой идентификации, полной сочувствия и понимания. В этих случаях мы говорим о частичной, неполной идентификации и предлагаем воспользоваться систематикой дифференциально-аналитического опросника (ДАО).

Рекомендации для стадии различения.

Вежливость и искренность! Чем больше мы вдумываемся в систему актуальных способностей, посредников базовых способностей и недоразумений, тем легче нам ориентироваться в данной ситуации, анализировать ее на основе различения, очерчивать границы конфликта, чтобы правильно подходить к его разрешению, т.е. отвечать на вопросы партнера, говорить с ним о том, что произошло, о связанных с этим проблемах, то, что думаешь (искренность), и так, чтобы он понял и это его не обидело (вежливость).

Очень важно уметь высказать тактично, так, чтобы не обидеть партнера, свои предложения, желания, распоряжения, обосновать их и указать на возможные последствия.

Не следует говорить только о том, что произошло, но нужно сказать также и о том, что можно сделать, что хотелось бы сделать и о том, чего можно ожидать обоим партнерам в будущем (прошрое-настоящее-будущее). Нужно полностью уяснить себе, почему я что-то делаю, как я оцениваю поведение и поступки (свои и другого) и к каким сферам они относятся по своей сути (актуальные способности). Недостаточно, если происходит развитие одних актуальных способностей в ущерб другим. Недостаточно, что кто-либо из партнеров в общем хоть и надежен, но часто бывает неисполнительным, неточным, неверным или расточительным.

Учитесь различать и другие актуальные способности, свои и партнера! Ваш пример поможет партнеру легче найти оценки и образцы различений. Очень полезно бывает напоминать самому себе следующее: Не только говорить, что мне хотелось бы порядка в доме, но и самому быть аккуратным! Не только требовать терпения от другого, но и самому стараться быть терпеливым!

Не только устранять помехи, конфликты, но и находить благоприятные условия (где, по отношению к кому, когда) для их устранения и правильно использовать их.

Рекомендации для стадии отделения.

Предоставь партнеру время! У человека, который знает только своего партнера или только своих родителей, очень мало шансов расстаться с ними. Иногда это случается только с их смертью. Способность к отделению поддается развитию, как и любая другая способность. Если способность к отделению слабо дифференцирована, может случиться, что попытку к отделению партнер сразу же пресечет, демонстрируя привязанность или различие. Бывает и так, что отделение происходит как удар грома среди ясного неба и означает не что иное, как разрыв отношений.

Ни партнерство, ни другие связи между людьми - ничто не вечно. Бывают разлуки пространственные, социальные и психические. Но нам суждена также физическая разлука с близкими, т.е. их смерть. И это запрограммировано в нашей жизни. Смерть - это также одна из форм отделения. Она требует подготовки, как и любая другая форма отделения или любая другая способность. Даже если общность интересов и характеров стоит на первом плане, следует помнить о том, что расставание может быть одним из возможных решений возникающих конфликтов. Подобно тому, как мы стремимся осуществить *свою способность к партнерству*, мы стремимся не заглушать *свою способность к расставанию*. Эта способность к расставанию на различных жизненных этапах является существенным признаком степени зрелости личности. Чаще всего желание расстаться бывает следствием такого вывода: «Мы не подходим друг другу». Как это следует понимать, мы уже говорили, когда речь шла о дифференциально-аналитическом опроснике: отдельные оценочные категории, определяющие поведение, становятся в партнерстве источником возможных конфликтов; психическая нагрузка как следствие этих конфликтов гораздо больше, чем польза от партнерства для обоих партнеров. Расставание — это не просто формальный акт. Оно зависит от целого ряда обстоятельств, определяющих субъективные возможности отделения, а именно: в каких жизненных сферах (тело, достижения/деятельность, контакты, воображение/будущее) есть различия у партнеров? Какие актуальные способности являются источником возможных конфликтов? Насколько серьезны возникающие конфликты? Кто стремится к расставанию? Из-за каких актуальных способностей происходит разрыв? Чаще всего здесь играют роль три актуальные способности: верность, искренность/откровенность и справедливость. В западном обществе, где брак часто выполняет функцию опеки и жизненного обеспечения, добавляется еще бережливость как вторичная актуальная способность. Какая из актуальных способностей играет первостепенную роль в процессе расставания, зависит от социальной и культурной системы ценностей, а также от норм, усвоенных в семье и самостоятельно. Эти актуальные способности моделируют поверхностный «слой» проблематики расставания и позволяют понять проблемы, лежащие глубже. Так, например, бережливость в аспекте справедливости приобретает такой смысл: партнер должен по крайней мере платить за свои намерения расстаться или за неверность. Деньги в свою очередь могут стать причиной, которая помешает решиться на развод или расставание из соображений бережливости: лучше жить вместе с нелюбимым человеком, чем отказаться от его денег. И здесь мы отчетливо видим тесное переплетение актуальных способностей с жизненными ситуациями. Наказание «злонамеренного» партнера ради удовлетворения чувства справедливости может пойти так далеко, что этот человек сам начинает изменять не столько ради собственного удовольствия, сколько ради возможного наказания партнера по принципу «око за око, зуб за зуб».

В подобных случаях, бывает, кто-либо из партнеров идет даже на то, чтобы окончательно разориться или потерять здоровье, лишь бы из соображений справедливости сделать расставание для другого невыносимо трудным. При этом не следует забывать, что в эту борьбу вовлекается третий участник, чаще всего дети, которые больше всего страдают от последствий такой «стратегии». Все то, что теперь известно из теории или практики об основных конфликтах и проблемах в супружеских отношениях, может помочь партнерам легче и быстрее понять, какие могут быть шансы для примирения, а если необходимо отделение, то как уменьшить и облегчить связанные с этим тяжелые переживания. Чем отчетливее можно распознать актуальные способности, первостепенные для одного и для другого партнера, тем легче направить в должное русло противоречащие друг другу склонности, чтобы найти необходимые компромиссные решения и восстановить способность партнеров к взаимодействию, что в конечном счете гораздо предпочтительнее, чем судебное решение, которое все участники воспринимают как принудительное разрешение конфликта.

Партнерство как религиозный долг

У каждого поколения есть свои проблемы,
у каждой души - своя заветная мечта.

Из сочинений Бахай

Способность любить своего «дальнего»

Притча: «Спасительная темнота»

Бедуин сидел вечером при свете свечи в своем шатре. Он с аппетитом взял финик, разломил его, увидел косточку и с отвращением отбросил. Тогда он надломил второй финик — и снова увидел косточку. После того, как и в третьем он увидел косточку, бедуин задул свечу и с наслаждением начал есть финики в темноте.

Разъяснение

Многие люди потеряли способность видеть смысл в чем бы то ни было. В психотерапевтической практике эта проблема находит свое отражение в вопросе о смысле или бессмысленности партнерства/брака. С полным основанием мы можем утверждать: пока существуют люди, существуют и межличностные конфликты. Вполне вероятно, что всегда предпринимались попытки устранять эти трудности. Семья не создает для себя собственных законов. Она существует в соответствии с правилами, порядками и законами, которые диктуют ей общественные, моральные, религиозные, политические группировки и институты. В замкнутых обществах, для которых существует как нечто обязательное и несомненное одно-единственное мироустройство, семья выполняет строго определенные предписанные ей задачи. Законы, в основе которых лежит подобное мировоззрение, регулируют межличностные отношения и поведение. Законы эти — обязательные для всех психосоциальные нормы. Вера, религия и мировоззрение, которые выступают как общие направляющие системы отношений (базовая концепция) для жизненных установок и способов поведения, оказывают влияние на формирование актуальных способностей. Так, например, религиозные взгляды и мировоззрение могут быть основополагающими установками, на фоне которых формируются отношения к партнерству, сексуальности, воспитанию и профессии.

В обществе, где брак часто выполняет функцию опеки и жизненного обеспечения, добавляется еще бережливость как вторичная актуальная способность. Какая из актуальных способностей играет первостепенную роль в процессе расставания, зависит от социальной и культурной системы ценностей, а также от норм, усвоенных в семье и самостоятельно. Эти актуальные способности моделируют поверхностный «слой» проблематики расставания и позволяют понять проблемы, лежащие глубже. Так, например, бережливость в аспекте справедливости приобретает такой смысл: партнер должен по крайней мере платить за свои намерения расстаться или за неверность. Деньги в свою очередь могут стать причиной, которая помешает решиться на развод или расставание из соображений бережливости: лучше жить вместе с нелюбимым человеком, чем отказаться от его денег. И здесь мы отчетливо видим тесное переплетение актуальных способностей с жизненными ситуациями. Наказание «злонамеренного» партнера ради удовлетворения чувства справедливости может пойти так далеко, что этот человек сам начинает изменять не столько ради собственного удовольствия, сколько ради возможного наказания партнера по принципу «око за око, зуб за зуб».

В подобных случаях, бывает, кто-либо из партнеров идет даже на то, чтобы окончательно разориться или потерять здоровье, лишь бы из соображений справедливости сделать расставание для другого невыносимо трудным. При этом не следует забывать, что в эту борьбу вовлекается третий участник, чаще всего дети, которые больше всего страдают от последствий такой «стратегии». Все то, что теперь известно из теории или практики об основных конфликтах и проблемах в супружеских отношениях, может помочь партнерам легче и быстрее понять, какие могут быть шансы для примирения, а если необходимо отделение, то как уменьшить и облегчить связанные с этим тяжелые переживания. Чем отчетливее можно распознать актуальные способности, первостепенные для одного и для другого партнера, тем легче направить в должное русло противоречащие друг другу склонности, чтобы найти необходимые компромиссные решения и восстановить способность партнеров к взаимодействию, что в конечном счете гораздо предпочтительнее, чем судебное решение, которое все участники воспринимают как принудительное разрешение конфликта.

Акцент на тех или иных актуальных и базовых способностях в процессе воспитания накладывает свой отпечаток на отношения человека к вопросу о смысле жизни.

Случай из практики

«Своей неряшливостью ты сведешь меня в могилу. Я и на том свете не найду себе покоя, как только подумаю о том, какой ты несамостоятельный и неряшливый! Если бы я только знала, что ты сам можешь прокормить себя и вести честную жизнь, я бы спокойно могла умереть».

«Для меня лучше смерть, чем узнать, что ты мне изменяешь».

«Если я не буду выполнять своего супружеского долга, то тогда окажется, что -вся моя предшествующая жизнь не имела никакого смысла».

«Я только тогда смогу спокойно умереть, когда завершу свою работу» .

«После развода я уже не вижу никакого смысла в жизни. Как мне справиться со всем... Почему только Бог допускает такую несправедливость!»

«При одной мысли о том, что мое тело может разлагаться, я начинаю испытывать отвращение к себе самой. Хотя я и знаю, что не буду этого чувствовать, но мысль эта не покидает меня; я ужасно боюсь этого» (24-летняя привлекательная манекенщица).

«Я бы хотела, чтобы после смерти ничего не было. Если бы я знала наверняка, что смерть - это конец всему, я бы не боялась ее. Конечно, мне грустно сознавать, что я уже не буду жить, но я бы не испытывала страха от этого. Чего я совершенно не приемлю, так это религиозных догм. Я их совершенно не воспринимаю. Ни начальство, ни семья, ни мое окружение, ни муж, ни богатые люди - ничто не является для меня авторитетом; обеспеченные буржуазные семьи не являются для меня примером для подражания, которому бы я слепо следовала. Признаюсь, что для меня нет ничего, перед чем бы я испытывала особое уважение или чувствовала бы себя приниженной, или хуже других, или лучше. Я вообще не желаю ни приспосабливаться, ни подчиняться, ни присоединяться».

Я люблю свою работу, но я не нахожу в ней удовлетворения, это просто средство для достижения цели, а моя цель - быть свободной. Только тогда, когда я зарабатываю для себя своим трудом деньги, только тогда я могу быть сама собой, ни от кого не зависеть и не признавать какого-либо авторитета. Зарабатывать деньги для меня означает - быть свободной, хотя, пока я это делаю, я как бы отрекаюсь от своих убеждений».

Толкование

Религии дают нам нормы, регулирующие совместную жизнь людей, и указывают, в чем предназначение человека в этом мире. Религия имеет дело со смыслом бытия, она дает его человеку. Психология же ставит вопрос о том, как с помощью научного познания исследовать возникновение и функции этих норм, механизмы конфликтов, источником которых является столкновение разных норм, и возможности их переработки личностью. Таким образом, задача психологии - это поиск и нахождение смысла. Вот один из примеров. Во многих религиях есть заповеди, в которых говорится, что нельзя изменять в браке и лгать. Психология задается вопросом, почему один человек может изменять или лгать и почему другой, если его обманули или обманули, теряет доверие. Почему один бахвалится, а другой выставляет себя намеренно в невыгодном свете. Религия до известной степени сама является предметом изучения психологии. Возникает вопрос, почему одни люди во всем, что касается религии, становятся догматичными и попадают во власть предрассудков, а другие готовы выбросить за борт религиозное вероучение и обряды, почему в наше время наблюдается тенденция к, может быть, еще большему запрету на религию, чем раньше на сексуальность; почему есть люди, которые, как сума переметная, перекидываются от одной религиозной конфессии к другой, да так и не примыкают ни к какой из них окончательно.

Проявление односторонности. «Я религиозная и набожная, зачем мне лекарства, если Бог мне поможет?» «Я был у терапевта, зачем мне психотерапевт?» «Я интересуюсь психологией и другими гуманитарными науками, что мне могут еще сказать пророки?» «Я занимаюсь спортом. В моем здоровом теле — здоровый дух. Психология — это вздор!» «Я хорошо преуспеваю в своей профессии, к чему мне религия или медитация?»

Религиозные взгляды и мировоззрение, полученные в результате воспитания, могут приводить к трем формам реагирования.

1. Мумифицированный тип. Человек такого типа до такой степени идентифицируется с заученными религиозными нормами, с богословием и его догмами, что боится даже самых необходимых нововведений или изменений. Он реагирует агрессивно; он защищается, нападая, или удаляется от общества, чтобы не поддаваться наводящему ужас искушению. Так как вера часто заменяет человеку необходимость изучения и приобретения научных знаний, т.е. когда налицо недостаточно полные знания, то мы говорим не о мумифицированном, а о ханжеском типе человека. Люди такого склада попадают в трагическое положение, потому что они всегда избегают признаться в том, что находятся во власти предрассудка. Поступки родителей и их отношение друг к другу оказывают влияние не только на них самих, но и на всю семью. Насколько гибким является отношение родителей к норме «супружеская верность», можно судить по их отношениям к таким понятиям, как незыблемость, святость и продолжительность партнерских отношений.

2. *Мятежный тип.* Человек такого склада понимает, что существующие религиозные нормы не соответствуют требованиям времени. Так как устаревшие нормы действуют на человека угнетающе, представители мятежного типа склонны к отрицанию, неприятию этих норм. Очень часто они делают второй шаг перед первым. В зависимости от индивидуальных особенностей способ реагирования человека мятежного типа выражается в интеллектуальном сопротивлении. Такие люди из-за самонадеянности переоценивают силу своего разума и своих возможностей. Их побуждающей силой становится воля, их Богом — они сами. Если они и не признают этого открыто, то это чувствуется во всех их взглядах и поступках и особенно в партнерских отношениях. За критикой религии часто скрывается смещение таких понятий, как религиозные институты и сама вера, неумение проводить различие между ними. Люди такого склада видят в недостатках институтов религии, например, таких как церковь, несостоятельность веры и религии в целом.

3. *Индифферентный тип.* Для таких людей характерен перенос ответственности. С одной стороны, они хотят изменения устаревших религиозных истин, но в то же время не хотят расставаться с привычными знакомыми с детства религиозными традициями. Часто возникают и сексуальные проблемы, которые, однако, не воспринимаются как таковые и переносятся на профессию и других людей. Наиболее типичные черты характера этих людей - неспособность принимать решения или замедление в принятии решений (сравни также *партнерство как освобождение, партнерство как долг продолжения рода*).

Нас в меньшей степени интересуют теологическое обоснование, упорядочение религиозных разногласий. Нам важно выяснить роль религии как института, организующего веру, присущую каждому человеку, с одной стороны, и психологическую взаимосвязь церкви как общественного института (церковь и религия), индивидуума и партнерства, с другой стороны.

Другие культуры

Ни одна культура не развивалась без религии. Даже во времена самых примитивных культур археологи и антропологи обнаруживали элементы религиозного культа. Поскольку религия существовала с незапамятных времен, при всех сменах эпох и перипетиях истории человечества можно сделать вывод, что она служит определенной цели, отвечая потребностям человека, следовательно, выполняет не одну, а, может быть, даже многие функции.

Особое место занимают разные интерпретации религий. В отличие от других форм мировоззрения, их создают ясновидцы или пророки. В основе этого - специфическая религиозная потребность человека в поиске смысла (*В. Франкл*), потребность в совместном созерцании, с тем чтобы уменьшить степень неуверенности (*Секорд, Бакмани*, 1964). Это приводило к тому, что во все времена люди становились приверженцами основателей тех или иных религий, даже тогда, когда они считали себя нерелигиозными, они искали удовлетворения в «заменителях религии».

По-видимому, все недоразумения, связанные с религией, объясняются не ее слабостью или неспособностью современного человека верить, а скорее неумением проводить различие между верой, религией и церковью.

Вера.

Религиозная вера зиждется на отношении души к неизвестному и непознаваемому. Так как Творец (Бог, Аллах, Иегова, безличное разумное начало, Мировая воля или сверхъестественная сущность) по своей сути непознаваем, то, чтобы приобщиться к Нему, необходима вера.

Вера - это одна из способностей, присущих человеку.

Религия.

Так как у человека всегда было особое отношение к неизвестному, то он с незапамятных времен обращался с надеждой на помощь к основателям религий или мировоззрений.

Религия как надындивидуальная вера представляет собой феномен культуры и тесно связана с историческим развитием общества. Различные формы религиозных верований, то, как происходит постижение религиозной истины, зависит от конкретного уровня развития общества, от потребностей и знаний человека, от его интеллекта. Принадлежность человека к религии, которую он исповедует, чаще всего является результатом воспитания и традиций данного времени. Ребенок верит тому, чему его учили.

Церковь.

Церковь - это религиозный институт, форма организации и управления религии. Это понятие относится ко всем формам религиозных институтов. Церковь имеет тенденцию к автономии по отношению к религии.

Специалисты различных отраслей знаний придают большое значение роли религиозных институтов в истории общества. Эмиль Дюркгейм полагает, что религия всегда была источником

высокоразвитой культуры общества. Макс Вебер считает, что религии были важнейшей движущей силой развития общества. Макс Планк высказал мысль о том, что многие в наше время полагают, будто религия и естествознание несовместимы. Напротив, они дополняют и обуславливают друг друга. Для верующего Бог стоит в начале, для физика - в конце всякого познания.

Практические выводы

Вопрос: «Какая связь существует между верой и религией?»

Ответ: «Религия - это феномен культуры, в большей или меньшей степени связанный с историческим развитием человеческого общества. Вера же является свойством, присущим каждому человеку. Вера подобна свече, свойство которой - гореть».

Вопрос: «Если у меня есть вера, то зачем мне религия или церковь?»

Ответ: «Хотя свеча и имеет свойство гореть, как и мы все наделены способностью верить, однако свеча сама по себе не может загореться. Для этого нужно пламя, которое зажжет ее фитиль. Это пламя - то же, что религия. Но свеча не может служить без опоры, иначе она учинит вред, для этого ее ставят в подсвечник. Церковь можно сравнить с подсвечником. Однако истинная церковь должна обладать достаточной стабильностью, чтобы удерживать свечу в прямом положении, в противном случае, если она непомерно разрастется, есть опасность погасить пламя свечи, т.е. веру».

Такие, казалось бы, очевидные явления упадка религиозной жизни, как массовый отход от церкви и интеллектуальный протест по отношению к религиозным догмам и ценностям, по сути своей не что иное, как часть процесса отмирания (общий закон развития), более глубокие корни которого следует искать не в «слабости религии», как полагают многие ученые, а в «слабости различения». В данном случае речь идет скорее об активизации религиозной жизни как о стремлении освободиться от наивных, чисто внешних проявлений религиозности, чтобы из этого в будущем произросло нечто истинное. Итак, учись различать веру, религию и церковь.

Как спрашивают об этом в партнерстве?

Есть ли в Вашем партнерстве проблемы, связанные с религией или мировоззрением? Кто из вас более религиозен? Верите ли Вы в Высшее существо? Верите ли Вы в жизнь после смерти? Как Вы относитесь к религии? К какой религиозной общине Вы принадлежите? Как проявлялась религиозность у Вас дома? Как Вы относитесь к церкви? Кто из Ваших родителей был более религиозным? Верите ли Вы в то, что Вы (Ваш партнер) будете развиваться дальше и что сможете открыть в себе новые возможности? Есть ли у Вас определенные планы, касающиеся Вашей работы и личной жизни?

Коррекция поведения

Каждый человек, без исключения, наделен способностью верить. Он может верить в себя, в свои способности, в своего партнера, в группу, в идола, в идею, в теорию, в мировоззрение, в Бога.

Религия действует подобно целебному средству, необходимому человеку. Но она только тогда наполняется смыслом, когда отвечает духовным запросам, потребностям, чаяниям человека в соответствии с уровнем его развития (принцип времени), с относительностью ценностей и со стремлением к гармонии (единство).

Психотерапевт не должен ставить перед собой цели примирить пациента с его религией, вероисповеданием или же убеждать отречься от нее. Задача психотерапевта - научить пациента различать. Способность к различению поможет ему найти свой собственный путь. Итак, повторяем: учись различать веру, религию и церковь.

Партнерство как учебное заведение

Заблуждение гораздо легче распознать, чем истину:
одно лежит на поверхности, другое - в глубине;
исследовать причины этого не каждому под силу.

Гете

Умение вовремя сообщать знания

История: «Хороший пример для подражания»

Один мулла хотел уберечь свою дочь от всех опасностей в жизни. Когда пришло время и девушка расцвела, как цветок, он отвел ее в сторону, чтобы рассказать, как много встречается в жизни подлости и коварства. «Дорогая дочь, подумай о том, что я тебе сейчас скажу. Все мужчины хотят только одного. Они хитрые и расставляют ловушки, где только могут. Ты даже не заметишь, как погрязнешь в болоте их вожделений. Сначала мужчина восторгается твоими достоинствами и восхищается тобой. Потом он приглашает тебя прогуляться с ним. Потом вы проходите мимо его дома, и он говорит тебе, что хочет только зайти за своим пальто. Он спрашивает тебя, не захочешь ли ты зайти вместе с ним в его квартиру. Там он приглашает тебя сесть вместе с ним выпить чаю. Вы вместе слушаете музыку, проходит какое-то время — и он вдруг бросается на тебя. Ты опозорена, мы все опозорены, твоя мать и я. И вся наша семья опозорена, а наше доброе имя навсегда опорочено». Дочь приняла близко к сердцу слова отца. И вот однажды, гордо улыбаясь, она подошла к отцу и сказала: «Папа, ты, наверное, пророк? Откуда ты знал, как все произойдет? Все было точно так, как ты рассказывал. Сначала он восхищался моей красотой. Потом он пригласил меня погулять, как бы случайно мы проходили мимо его дома. Тогда несчастный влюбленный заметил, что забыл свое пальто, и, чтобы не оставлять меня одну, попросил меня зайти вместе с ним в его квартиру. Как того требуют правила вежливости, он предложил мне выпить чаю и скрасил время чудесной музыкой. Тут я вспомнила твои слова и уже точно знала, что меня ожидает, но ты увидишь, что я достойна того, чтобы быть твоей дочерью. Когда я почувствовала, что мгновение это приближается, я бросилась на него и обесчестила его, его родителей, его семью и его доброе имя!»

Разъяснение

Чтобы вступить в партнерство, не нужно ничего, кроме партнера; то, чего не хватает, человек испытывает на собственном горьком опыте. Индивидуальность - это право на собственный опыт, однако существует целый кладезь опыта, передаваемого через традицию. Нет необходимости каждый раз открывать все заново, хотя, бесспорно, в этом может быть своя прелесть. Партнерство во многих отношениях - школа жизни, где учат и учатся. Учатся устанавливать отношения между собой, принимать и понимать иные нормы и представления о ценностях, учатся близости и интимности, а также способности к отделению и умению передавать свой опыт другому.

Причина многих недоразумений кроется в неумении различать секс, сексуальность и любовь. Часто в центре внимания находится какая-либо одна сфера, а другие отодвигаются на задний план.

Учиться нужно всему, в том числе и сексу, сексуальности и любви. Начинают учиться только тогда, когда нет таланта от природы, а метод проб и ошибок приносит мало пользы. Наставник обучает различным приемам, хорошо, если у него есть собственный опыт, на который он опирается.

Случай из практики: «Злоупотребление своей ролью»

«У меня испортились отношения с мужем. Он преследует меня своей глупой ревностью, он стал невыносим. Это правда, что до него у меня было несколько любовников. В сексуальном отношении я была достаточно активна. Мой муж, он моложе меня примерно на шесть лет, был совершенно неопытен в этой области. Я всему вначале должна была его научить. Вы бы видели, каким он был любознательным! Теперь он, зная в чем дело, не находит ничего лучшего, как упрекать меня в моей опытности, которой он вначале сам пользовался».

Но не любое обучение сексу оборачивается ревностью.

«Я ничего не знала обо всех этих делах, связанных с сексом. Я была совершенная невежда в этом. Мой муж был у меня первым мужчиной. Он всему меня научил. Должна признаться, что все это тогда мне очень нравилось. Я знаю, как это делается. Теперь мой муж с его манерой учить стал мне просто скучен. Мне бы очень хотелось испробовать свой опыт с другими мужчинами».

Одна учительница жаловалась: «Я всю свою жизнь старалась быть хорошей матерью своему сыну. Я всем жертвовала ради него. Я учила его всему, чему только могла научить. Он был хорошим, понятливым учеником и в университете ему было не трудно заниматься. Он был очень славный юноша! Секс, девицы - ничего этого у него не было в голове. Да мы никогда и не говорили об этом. Я очень недовольна, что мой сын подружился с 25-летней женщиной. Она уже несколько раз разводилась. И вообще известно, что ее постоянно видят в окружении мужчин. Как мой сын может причинять мне такое огорчение?!»

С психологической точки зрения сын поступает теперь точно так же, как раньше, когда его наставницей чуть ли не во всех житейских делах была мать. Только одну сторону жизни она упустила из виду - сексуальное просвещение. Что же оставалось ему делать, как не обратиться к вызывающей доверие «специалистке», очень похожей на его мать, и в этой области получать от нее необходимые знания.

Толкование: «Не только техника»

Сколь бы ни была благодарна роль «учителя», но у нее есть изъян - она сама себя уничтожает. Неопытный партнер учится, пока, наконец, обучающий не теряет окончательно своих преимуществ. Потеряв приоритет в знании и умении, он одновременно утрачивает свою позицию в партнерстве. «Моя жена на два с половиной года старше меня, у нее был уже не раз сексуальный опыт, чаще с мужчинами старше ее. Она начала накапливать этот опыт уже с 13 лет. Она научила меня многим хитростям. Меня это приводило в восторг. Мы занимались сексом, когда угодно и где угодно. Теперь мы уже все испытали, и мне бы очень хотелось попробовать с другими девушками. Что касается секса, то сейчас наши отношения на нулевой отметке».

Если партнерство превращается в «учебное заведение» и партнеры довольствуются отношениями типа ученик-учитель, то кризис таких отношений неминуем: на место прежнего учителя ищут нового, который прельщает неизведанными наслаждениями, или же ищут такого партнера, который будет удовлетворять до тех пор не востребуемые возможности.

Отец говорит сыну: «Если тебе попадется девушка с блестящими глазами, влажными губками и дрожью во всем теле, беги от нее: у нее малярия!»

Другие культуры

На Востоке партнерство представляют себе в лоне большой семьи и обучают этому так, как учат на сцене, т.е. на примерах для подражания. Телесная близость в форме нежных прикосновений, объятий, поцелуев до известной степени лишена оттенка сексуальности. В то же самое время человек постепенно привыкает воспринимать телесный контакт как проявление интимности, внимания и душевности. Все эти чувства воспитываются с малых лет.

Самая обычная фраза партнерства - «Я люблю тебя» - означает в своем первичном смысле готовность вообще принимать существование другого человека. Телесный и социальный контакты прививают в известной степени на досексуальной ступени развития. Сексуальность понимают не как нечто греховное, а как вполне естественное проявление, регулируемое такими понятиями, как верность и целомудренность. Целомудренность женщины при вступлении в брак расценивается обычно как часть ее личной и семейной чести. Эти правила девушка впитывает уже с молоком матери.

На Западе с малых лет отучают от телесного контакта. Потребность в душевной близости и эмоциональном тепле с избытком компенсируется самостоятельностью и достижениями в профессиональной деятельности. Удовлетворение этой потребности человек обретает снова лишь в сексуальных отношениях, когда становится взрослым. Желание быть вместе с другим человеком, ощущать телесную близость становится поводом, чтобы поскорее уйти из родного

дома, где так мало душевного тепла, и завязать новые взаимоотношения, партнерские, которые бы больше удовлетворяли. Не придерживаясь строгих предписаний морали, как это было раньше в замкнутых обществах, утратив их, современный человек на Западе может рассчитывать только на свой собственный опыт. Остается одна возможность - учиться на собственных ошибках, но за это обычно приходится платить подверженностью кризисам. Если на Востоке в иных культурах признаком чистоты и чести считается отсутствие сексуального опыта до брака, то на Западе это расценивают как недостаток.

Практические выводы

Женщина 34 лет постоянно жаловалась психотерапевту на то, что муж совершенно не понимает ее. До брака у него не было ни одной женщины, она же рано ушла из родительского дома и сменила не одного партнера. Вначале ей очень мешала «невинность» мужа. Более глубокие причины этой проблематики мы оставили в стороне и спросили в духе транскультурного подхода, какие позитивные аспекты она могла бы назвать для ситуации, «если муж невинным вступает в брак».

Пациентка насчитала 8 пунктов, которые она письменно сформулировала к следующему приему:

1. Мужчина открывает для себя женщину и ее тело.
2. Он не находится под влиянием впечатлений от предыдущих связей с другими женщинами.
3. Он не подвергается искушению думать о другой, прежней женщине, когда предается любви.
4. С женщиной, которая у него первая, возникает особая связь.
5. Женщине не должны приходить в голову сомнения вроде того, что «надеюсь, я для него так же хороша в постели, как и его прежняя возлюбленная».
6. Уменьшается опасность заразиться венерическими заболеваниями из-за смены партнеров.
7. Брак приобретает больший смысл (я вместе не с кем-то, а с «моим мужем»).
8. В таком браке гораздо больше шансов противостоять жизненным испытаниям, чем в каком-либо другом браке.

Как мы условились, она стала говорить с мужем на ступени «ситуативного ободрения» о своих вновь обретенных положительных «открытиях», и была сама поражена, заметив изменения к лучшему в их отношениях.

«Я увидела, что мой муж становится все более откровенным и искренним со мной. Хотя я познакомила его еще только с первыми тремя пунктами, я замечаю изменения и в обыденной жизни, и тогда, когда мы предаемся любви. Он поражен тем, как я стала себя вести».

Партнерство как компенсация

Брак - это спасительная гавань во время бури, но чаще это буря в гавани.

Пословица

Способность «рядиться в чужие перья»

История: «Распределение обязанностей»

«Я больше не могу! Мои обязанности - это горы, которые я уже не в состоянии сдвинуть с места. По утрам мне надо будить тебя, отдавать распоряжения по хозяйству, выбивать ковры, смотреть за детьми, ходить на базар за покупками, к вечеру готовить твой любимый плов, да еще ублажать тебя ночью», - так говорила жена своему мужу. Обгладывая куриную ножку, муж сказал только: «А что тут особенного? Все женщины делают то же, что и ты. Тебе не на что жаловаться. Пока я выполняю ответственную работу, ты отсиживаешься дома». «Ах, - продолжала причитать жена, - если бы ты мог хоть немножко помогать мне». Движимый великодушием, муж согласился, наконец, на такое предложение: жена будет отвечать за все, что происходит в доме, а он за все то, что вне дома. Распределив так свои обязанности, супруги долгое время жили в мире и согласии. Однажды муж сидел с друзьями в кофейне после удачно сделанной покупки и с удовольствием курил кальян. Вдруг туда с криком ворвался сосед: «Беги скорее, твой дом горит!» Муж продолжал с наслаждением потягивать из мундштука и произнес с завидным хладнокровием: «Будь так добр, скажи моей жене: ведь, в конце концов, она отвечает за то, что происходит в доме, я же - только за службу вне дома» (персидская история).

Разъяснение

Случается, что человек выбирает партнера с такими свойствами характера, которых нет у него самого. «Я по натуре очень спокойная. Я всегда восхищаюсь своим мужем, как он умеет сохранять свое достоинство перед другими, и как все его любят». Чтобы компенсировать недостающие свойства характера, человек выбирает для себя соответствующего партнера. Образно говоря,

слепой ищет хромого. Один не видит, зато ходит, другой не может ходить, зато видит. Такой взгляд на выбор партнера для многих людей действительно может быть целесообразным и благоразумным. Однако это может превратиться в ловушку, если человек не имеет ясного представления о своих возможностях или же ищет такой компенсации только ради удобства: «Те качества, которые есть у моего партнера, вполне достаточны для того, чтобы мне ни о чем не заботиться и не беспокоиться». Следуя такому правилу, женщина будет выбирать себе в мужа энергичного преуспевающего человека, который сможет оберегать и охранять ее, поощряя ее несамостоятельность и инфантильную зависимость во всем. А мужчина, ничего не смыслящий в домашнем хозяйстве, выбирает себе в жены заботливую и домовитую женщину.

Случай из практики: *«Тогда я стала искать человека, который заменил бы мне отца»*

«Мои родители развелись, когда мне было два года. Через год моя мать со мной эмигрировала. В эмиграции, в другой европейской стране, нам пришлось очень трудно. Еще через год приехал к нам один знакомый из родных мест, и мама вышла за него замуж, чтобы облегчить наше тяжелое материальное положение. Затем мы эмигрировали в Америку. Но и там жить не стало легче, а к этому еще добавилась глубокая тоска по родине, хотелось вернуться в Европу. Мама отправила меня в Швейцарию, к двум одиноким дамам, у них я должна была получить европейское воспитание.

В конце 50-х годов мама вернулась в Германию, она рассталась с моим отчимом, а несколько лет спустя оформила развод с ним. Этот брак был отчаянной попыткой разделить с другим человеком суровую эмигрантскую участь, однако мою мать с ее характером угнетала эта связь, и она страдала от этого.

Когда мне было 17 лет, у меня появился партнер, который был старше меня почти на 30 лет. Мы с ним уже 20 лет вместе, и 10 лет живем в одной квартире. Я только совсем недавно узнала, что он был дружен с моей мамой, играя роль отца и друга, к которому я очень привязалась, а затем перешел на роль моего любовника.

Уже давно я замечаю, что здоровье мое ухудшилось. У меня часто бывают сильные головные боли и боли в желудке. Я постоянно чувствую себя вялой, подавленной, скованной. Часто бывает озноб. Мой лечащий врач считает, что причины всего этого психические... (Выдержка из первой беседы с 37-летней пациенткой.)

Случай: *«Мы с тобой совершенно разные люди!»*

Служащий 36 лет рассказывает, что привлекательность и самоуверенность его жены в начале их отношений ему очень нравились: «Моя жена, - говорит он далее, - очень темпераментная, у нее что на уме, то и на языке, она неуступчива и общительна. Я же, напротив, флегматичный, уравновешенный, необщительный, дипломатичный. Жене гораздо больше пользы от моего спокойного, уравновешенного характера, чем мне от нее. Иногда она настолько выдвигает себя на первый план, что я могу показаться слабохарактерным».

Здесь мы ясно видим недостатки этой модели, построенной исключительно на основе взаимодополнения, компенсации в партнерстве. Если человек хочет компенсировать свои мнимые недостатки достоинствами своего партнера, то этим он не избавляется от них: ведь достоинства партнера являются для нас как бы укором, постоянно напоминая нам о собственных недостатках, неумении. И, как нередко случается, главная причина партнерства превращается с течением времени в главный упрек: «Я не переношу твоей манеры себя держать. Мы с тобой совершенно разные люди».

Толкование

Компенсация в партнерстве - это в высшей степени неустойчивое равновесие. Не только тот извлекает выгоду, чьи недостатки компенсируются, но и тот, кто «вносит» свои достоинства. Он становится главным в партнерстве, ему уже необходимы слабые стороны другого для подтверждения своего превосходства. Именно по этой причине он заинтересован в том, чтобы все продолжалось без изменений. Какое-либо изменение к лучшему в своем партнере едва ли будет в его интересах. Если, например, у мужа станут развиваться способности, которые до того были присущи его жене, это уже будет угрожать его уверенности и чувству собственного превосходства.

Эти механизмы часто приходят в действие незаметно, т.е. обнаруживают уже только их последствия. Именно тогда предоставляется возможность расширить репертуар собственных способностей, развивать их и устранять диспропорцию между способностью познавать и способностью любить. Таким образом, каждый из партнеров сможет свободно развивать свои способности, однако этому можно научиться в меньшей степени из книг и в большей степени благодаря, все нарастающей способности партнеров понимать и уважать друг друга.

Другие культуры

Эмансипация для многих людей обернулась трудностями. Нельзя сказать, чтобы эти люди были против равноправия; они просто чувствуют себя неуверенно из-за смешения ролей мужчины

и женщины и от того, что стало трудно ориентироваться. Неопределенности полового статуса в культурах Запада противостоит четкое, закреплённое традицией распределение ролей на Востоке. Партнерство как компенсация выражается здесь в том, что мужчина твердо знает на основании традиции, обычаев и требований морали, какие у него права и обязанности, а женщина - в чем ее долг. Обе роли дополняют друг друга. Муж устанавливает контакты, зарабатывает деньги, заводит знакомства и связи с другими мужчинами вне своей расширенной семьи, приглашает гостей, которые приходят со своей семьей.

Жена заботится о детях, регулирует вместе с другими женщинами, членами расширенной семьи, совместную жизнь, она опора для других, отзывчива к их заботам, болезням, ударам судьбы. Она может подстраховать мужа, растянуть сеть, в которую он упадет, если потерпит на работе фиаско, подобно канатоходцу, потерявшему равновесие.

Практические выводы

Если у партнеров постоянно не хватает времени, очень полезным оказывается прием, который мы называем «смена ролей», т.е. когда один берет на себя обязанности другого. Смена ролей укрепляет взаимопонимание и развивает способность входить в положение другого. Прием этот очень прост. В течение одной недели покупки делает муж, а жена берет на себя приглашение гостей. В сексуальных отношениях партнеры также попеременно берут на себя инициативу. Жена учится не быть постоянно пассивно-воспринимающей, а муж учится воздерживаться от сексуальных притязаний и стремления к господству. О том, как конкретно распределять роли, они решают в партнерской группе. Это не означает утраты непосредственности и романтики. Как раз наоборот: это увлекательные поиски и открытия новых форм взаимоотношений и поведения.

Партнерство как балансирование

Ведь ты не можешь предназначить одну половину курицы для варки,
а другую - для кладки яиц.
Восточная мудрость

Способность не попадать в зависимость

История: «Выбор между коровой и глиняным бочонком»

Один крестьянин долго копил деньги, чтобы купить своей корове очень красивый глиняный сосуд для питья. Поразмыслив, он решил купить что-то вроде глиняного бочонка. В один прекрасный день рога коровы застряли в горлышке бочонка, и корова не могла вытащить из него голову. Крестьянин пришел в отчаяние, когда убедился, что не может вытащить голову коровы из бочонка. Он в своем горе молил Всемоущего алаха о помощи. Что оставалось делать? Разбить бочонок, за который он совсем недавно дорого заплатил на базаре? Или зарезать корову? Он стоял, как вкопанный, погружившись в мысли.

Потом он схватил топор и отрубил корове голову. Он хотел спасти хотя бы бочонок, но понял, что и теперь не сможет вытащить из него голову коровы. В полном отчаянии он стал разбивать драгоценный сосуд. Но когда он увидел у своих ног осколки, горько стало у него на душе: он понял, что потерял и корову, и сосуд.

Разъяснение

Любовь не может претендовать на абсолютную власть. Она зависит от многих критериев, норм, масштабов ценностей, которые вполне осознаются. Любовь как эмоциональное отношение и сексуальная связь находится на одной чаше весов, и чем дольше продолжается эта связь, тем больше накапливается на другой чаше ожиданий, надежд, моделей поведения и оценок: «Я не могу понять, как я могла влюбиться в это чудовище! Свой настоящий характер он показал только теперь. Он скуп, эгоистичен, а уж что до чистоплотности - так он просто свинья! С тех пор как я узнала, что он мне изменяет, между нами все кончено... От одной только мысли, что он может прикоснуться ко мне, я прихожу в ярость».

Социальные отношения между людьми формируются, хотя бы они этого или нет, посредством одной или нескольких систем подчинения. Партнеры могут быть равноправными, исполнять равноценные роли в пределах большой игры. Но отношения могут строиться сверху вниз, т.е. по принципу господства и подчинения. Эти отношения характеризуют такими понятиями, как авторитет, послушание, дисциплина.

Случай из практики: «Свинья, которая несла бы яйца и давала бы молоко»

Один мужчина в расцвете лет нуждается в совете: после четырех неудачных браков он не знает, стоит ли ему жениться в пятый раз. О своих бывших женах он отзывался хорошо. Его первая жена помогала при строительстве предприятия. Она была прилежной, трудолюбивой, надежной, аккуратной и бережливой. Та, что сменила ее, не была такой деловитой, но это было уже не так важно, так как предприятие было построено. Она прекрасно готовила и умела так принять гостей, что не имела себе равных.

Посещая занятия, чтобы сбросить лишний вес, он познакомился со своей третьей женой. Это была женщина стройная, спортивная, живая, стремительная, как ветер. Часы занятий, которые он сознательно тратил ради здоровья, стали его больше утомлять, чем удовлетворять. Становясь все более честолюбивым, он сумел оценить достоинства высокого профессионализма этой женщины. Она заняла должность главного секретаря в его фирме. Он мог на нее положиться, однако с тоской вспоминал другое время и невольно думал о том, как бы ему было хорошо избавиться от нее.

То, что профессия была для него главным делом жизни, стало для него ясно, когда он купил и подарил квартиру своей четвертой жене, умопомрачительной красавице, и переехал к ней. Эта женщина стала для него «визитной карточкой», украшением и источником не испытанных до того сексуальных наслаждений.

Ее недостаток заключался в том, что она не умела пользоваться компьютером и еще в меньшей степени умела понять его стрессовое состояние после работы. В такой ситуации он начинал задумываться о своем будущем, о том, что ему не хотелось бы оставаться одному. Эти мысли не покидали его. Он был женат уже четыре раза и только теперь понял, что ни одна из этих женщин не дала ему того, о чем он мечтал. («Я ищу свинью, которая несла бы яйца, давала шерсть и молоко».) Однако все вместе они дали ему так много, что он чувствовал себя в долгу перед каждой из них, несмотря на то что испытывал в душе то любовь, то ненависть к ним. Он хотел иметь такую спутницу жизни, которая была бы для него и секретаршей, и психотерапевтом, и делопроизводителем, и кухаркой, и любовницей.

Выход из положения заключался в том, чтобы увидеть ситуацию такой, какой она была в действительности. Первое, что следовало было сделать, найти на место секретаря высококвалифицированного сотрудника - замужнюю женщину; таким образом, для него уже не могло быть соблазна. Только после того, как нам удалось изолировать от всего постороннего центральную сферу его жизни - успех в работе, - он научился понимать истинные мотивы своего прежнего выбора жены и сумел овладеть искусством балансирования в партнерстве.

Толкование

В любом партнерстве всегда необходимо найти равновесие между справедливостью и любовью. Придерживаясь принципа *справедливости*, мы взвешиваем и сопоставляем результаты поступков и деятельности; это один из принципов воспитания: отдельным актуальным способностям и достижениям придается первостепенное значение. Справедливость, однако, не учитывает индивидуальных особенностей человека.

Примеры справедливости

«Я буду ходить на работу, если ты будешь заботиться обо мне и о детях дома» или: «Я буду для тебя все делать по дому, если ты обеспечишь меня»; «У тебя сейчас нет для меня времени, что ж, у меня тоже не будет его для тебя» или: «У тебя нет времени для меня, что ж, хорошо, я найду кого-нибудь, у кого будет для меня время».

Если в партнерских отношениях справедливость возводится в абсолют, то очень скоро возникает заколдованный круг, в котором одна несправедливость влечет за собой другую. Партнеры видят только результаты своей деятельности, только отдельные стороны целостной личности друг друга.

Любовь - это чувство, которое захватывает целиком. Она возникает не потому, что у другого человека есть определенные свойства, способности, своеобразие, она видит только носителя этих качеств. «Я люблю тебя, потому что ты - это ты».

Избыток любви делает человека слепым к недостаткам и слабостям партнера и поэтому мешает наладить отношения, соответствующие реальности. Здесь всегда есть опасность, что один из партнеров долгое время будет терпеть конфликты, но в один прекрасный день чаша терпения переполнится и это приведет к сильному эмоциональному взрыву.

Вполне правильно предъявлять партнеру справедливые требования, он даже ожидает их. Если в какой-либо сфере партнерских отношений имеет место неисполнительность или неумение что-либо делать, то очень важно уметь различать эти неудачи и самого партнера.

Балансированию можно научиться только тогда, когда один говорит другому: я принимаю тебя таким, какой ты есть, даже если ты чего-то не умеешь делать.

Я знаю, что мы сумеем научиться на своих ошибках.

Другие культуры

Страхи по поводу своего внешнего вида, красоты, сексуальной потенции, расставания с родителями, отношение к родителям мужа или жены, к друзьям и соседям часто бывают причиной колебаний в отношениях со своим партнером. Это характерно для Запада. Возникающие из всего этого комплекса проблемы требуют постоянного балансирования. На Востоке причиной таких страхов скорее бывает бесплодие, социальный престиж и отношение к будущему.

Для патриархального общества Востока характерно, что разногласия в партнерстве, как правило, обсуждаются при всех. Женщина должна быть уступчивой. К тому же расширенная семья часто выполняет роль «амортизатора» и в соответствии с традициями старается направить на путь истинный чаще всего жену. Оружие женщины - это ее покорность: она, как хорошая дочь, навещает своих родителей, оставляя мужа одного дома; как хорошая мать, она заботится о своих детях, уделяя им все свое время и фантазию, навещает их, если они живут не дома. Мужа она не берет с собой. Этот способ действий вполне законный, и муж не протестует, даже если чувствует себя обиженным. Он постепенно учится видеть в этом самоотречении определенный смысл: жена больше, чем он сам, способна к самопожертвованию, и он следует ее примеру. Так из постоянного конфликта отделения, который никогда окончательно не прекращается, а то и бывает не понят, возникает новый компромисс между партнерами, вполне приемлемый для обоих.

Практические выводы

Вопрос о том, насколько оправдано авторитарное поведение одного партнера по отношению к другому, к своим родителям и родителям супруга, к детям и каковы его критерии, не менее важен, чем вопрос о том, как мы реагируем на это авторитарное поведение. Кроме беспрекословного повиновения и антиавторитарного бунта, есть большое количество иных реакций. Они различаются между собой по степени и виду авторитарного кризиса, и вопрос заключается в том, какая из полюсных реакций - подчинение или бунт — стоит на первом плане. Даже когда мы видим только результат, т.е. если один реагирует, проявляя послушание, или приспосабливается, а другой упрям и не признает никаких авторитетов, такое поведение, в том числе и в рамках партнерства, является ответом на серьезный или жизненно важный конфликт. В таких случаях нарушается равновесие между приспособлением и самоутверждением, вежливостью и честностью, любовью и справедливостью, привязанностью и отделением, первичными и вторичными способностями. Этот дисбаланс может привести к четырем формам реакций:

1. «Я делаю то, что хочу!» Здесь главную роль играют самоутверждение, откровенность, справедливость и тенденция к отделению, к самостоятельности.

2. «Я делаю то, чего хочет мой партнер!» При такой реакции речь прежде всего идет о приспособлении, вежливости, любви и привязанности.

3. «Я делаю не то, чего сам хочу, не то, чего хочет мой партнер, а что-то совсем другое!» Здесь на первом плане механизмы оттеснения конфликта.

4. «Для меня всякий кризис - это шанс!» В таких случаях человек старается научиться понять данную ситуацию, просит партнера ясно изложить свои желания, сам четко и недвусмысленно выражает свои ожидания и желания, а если необходимо, идет на уступки, ободряет партнера, с тем чтобы сообща найти новые возможности решения конфликта в духе «расширения системы целей».

Партнерство как освобождение

Эдна, я должен, к сожалению, с тобой расстаться. Куда же мне идти?

Изречение года

Склонность сожалеть о завоеванной свободе

История: «Ты не можешь убежать от самого себя»

«Один муэдзин, который несколько раз в день созывал верующих на молитву, бежал по улицам города Шираз и кричал что есть мочи. Удивленные прохожие спрашивали его, зачем он так спешит. Запыхавшийся муэдзин отвечал: «Мне говорили, что мой голос очень хорошо звучит издали, и теперь я бегу, чтобы опередить его и убедиться самому».

Разъяснение

Способность к расставанию и освобождению на разных этапах жизни - очень важный признак зрелости личности. Расставание неизбежно, когда человек уходит из своей семьи, где вырос, и создает новую, но при этом могут также возникать проблемы.

В юношеском возрасте: ради избавления от опеки родителей молодые люди ищут кратковременного партнерства зачастую с первым встречным. В сексуальные отношения вступают, чтобы получить подтверждение своего освобождения от родителей, а иногда действуют так из упрямства.

Во взрослом возрасте: чтобы избавиться от надоевшего партнерства, очертя голову вступают в новую сексуальную связь: «Жизнь дома меня доконала. Мне необходимо было найти выход, и я переспала с одним из моих коллег. Теперь все стало гораздо хуже. Мой коллега не хочет жить со мной, так как он женат, а я не хочу больше жить со своим мужем».

Осложнения, связанные с такими конфликтами, могут быть гораздо серьезнее, чем польза от подобных связей. Из многочисленных случаев мы выбрали такой, который характерен для «СПИДофобии», но для нас он интересен определенными представлениями о ценностях и правилах поведения.

Случай: «Я захотела почувствовать себя свободной»

Замужняя женщина 38 лет, научный работник, на курорте завязала интимные отношения с интересным мужчиной, чтобы «освободиться» от своего мужа. Она забыла бы об этой встрече, если бы несколько месяцев спустя не прочла в газете о том, что СПИД передается при сексуальной связи. Это ее настолько взволновало, что она «совершенно потеряла всякий покой», от страха у нее появилась бессонница, внутренняя тревога мешала ей сосредоточиться на работе.

В таком состоянии она призналась мужу в своем «грехопадении». Против ожидания, он отнесся к этому спокойно и с полным пониманием. «Все это не так страшно, успокойся сначала». Проверка на СПИД дала отрицательный результат, однако это не освободило пациентку от ее тревог и неуверенности. Страх перед заболеванием СПИДом пролил свет на ее супружеские проблемы.

Следующие вопросы передают мысли этой женщины. Какими были супружеские отношения, как относились друг к другу муж и жена? Было ли спокойствие и объективность мужа во время ее «покаяния» признаком глубокой, всепрощающей любви, проявлением отстраняющего равнодушия или притворством? Был ли страх перед СПИДом «отвлекающим маневром», который помог бы забыть о неотступных сомнениях, связанных с верностью, и о трещинах в супружеских отношениях? И муж, и жена были воспитаны в христианских традициях. Пациентка воспринимала свой страх перед СПИДом как «кару Божию», которую она заслужила, и как кающаяся грешница надеялась на прощение. Муж невольно включился в эту игру и полностью простил ее. Постоянный страх перед СПИДом побудил ее обратиться к помощи психотерапии. Пациентка проработала сферы конфликта, касающиеся этой проблематики.

Толкование

Можно выделить три типа партнерства.

1. Жизненный принцип — верность.

Для человека такого типа самым главным является длительность супружеских отношений. Он готов ради партнерства на большие жертвы. Его девиз: «Я не могу жить в одиночестве, мне нужен партнер». Он согласен переносить педантичные придирки, ненадежность, финансовые (материальные) трудности, измены и т.д. От него едва ли можно ожидать, что он первый захочет расстаться, однако чаще всего он становится жертвой расставания, сильно страдает и впадает в глубочайшую депрессию. Его проблемы — страх перед расставанием (контакт), страх перед самостоятельностью (доверие, прилежание/достижение) и мысли о том, «что скажут люди?» (вежливость).

Два партнера, живущие вместе в соответствии с концепцией *верность*, считают своим основным правилом избегать каких бы то ни было конфликтов, которые могли бы даже заронить мысль о расставании. Проблем не замечают, их отменяют, даже если они могут превратить жизнь этих людей в ад. Единственное, на чем держится партнерство, это обоюдное желание зависимости. Если появляются проблемы, сразу вступают в действие сопротивление. Либо трудности переносят на других, либо находят козла отпущения, обычно ребенка или близкого родственника, которому приписывают роль нарушителя спокойствия в такой всегда мирной супружеской жизни. Третья

возможность стабилизации такого партнерства - это физические или психические недуги, требующие взаимной поддержки.

2. *Жизненный принцип — справедливость.* Человек такого типа ориентируется на вторичные способности и зависит в сильной степени от налаженного функционирования совместной жизни, похожей на игру в ансамбле. Такие актуальные способности, как преуспевание, точность, порядок, бережливость, надежность и т.д., являются необходимыми критериями совместной жизни.

Если для первого типа характерны скорее депрессивные черты, то здесь доминируют навязчивые структуры. При разногласиях для человека такого типа легче расстаться или развестись, чем переносить отступление от идеальной нормы. Соответственно и отделение происходит быстро, и возможные страхи подавляются, оборачиваются агрессивностью или перерабатываются психосоматически. Характерен дефицит в сфере первичных способностей. Оба партнера все свои усилия направляют на то, чтобы налицо было оптимальное соответствие актуальных способностей, прежде всего вторичных.

Кажущаяся легкость, с которой люди такого типа расстаются, не должна вводить в заблуждение, так как и в этих случаях участвуют сильные страхи перед расставанием. Они часто меньше связаны с реальным партнером, чем с усвоенными идеалами, и тем самым с той семьей, в которой этот человек вырос.

3. *Жизненный принцип - безответственность.* Человек такого типа ищет возможность отделения и пытается всеми доступными ему способами помешать усилиям партнера сохранить привязанность. Он пользуется для решения партнерских проблем наивностью, неопытностью, инфантильностью другого, чтобы оправдать себя. Для человека с главным жизненным принципом *верность* тип безответственного человека, склонного к истерии, - его полная противоположность. Единственное, чем отличается депрессивный тип человека, для которого верность прежде всего, это его все усиливающаяся привязанность, которая может приводить к мыслям о самоубийстве.

Иную динамику дает сочетание в партнерстве двух безответственных типов. Один делает все для того, чтобы его партнер попал в зависимость. Как только эта цель достигнута, он отстраняется и пытается отделаться от своего партнера. Это продолжается до тех пор, пока его партнер борется за него, но с того момента, когда, наконец, все затраченные усилия привели к желанной цели, т.е. к расставанию, человек безответственного типа начинает вновь находить причины для того, чтобы продолжать партнерские отношения. Он оказывает давление на партнера, чтобы тот взял назад свое решение, используя для этого самые разные способы вплоть до угрозы самоубийства.

Другие культуры

Партнерство как освобождение не типично для Востока. В партнерство не вступают ни ради того, чтобы уйти из родительского дома, ни ради того, чтобы освободиться от уже существующих отношений. И то, и другое нелепо, так как противоречит традициям и религиозным нормам. «Освобождение», под которым подразумевается уход из расширенной семьи с утратой всех связей с ней, породило бы неуверенность в завтрашнем дне и страхи. Каждый член расширенной семьи включен в этот социальный организм, и все должны заботиться о нем, если ему придется плохо.

Взаимопомощь действует безотказно. Так, например, бизнесмену помогают все члены расширенной семьи в случае его неплатежеспособности, отцу семейства - преодолеть материальные трудности. Если умирает кормилец, то члены расширенной семьи берут на себя обязанности по материальному обеспечению его семьи. Точно так же при всевозможных психических нарушениях, таких как, например, депрессии, конфликты или беспомощность пожилых людей, близкие чувствуют себя ответственными. Так возникает солидарность: женщины стоят друг за друга, а мужчины предлагают свою помощь. Эта солидарность проявляется во всех случаях жизни: не только после смерти кого-либо из родственников, во время вынужденной разлуки супругов в связи с профессиональным обучением, но и в случаях неразделенной любви и связанных с этим страданий. Ответственность несут все члены семьи сообща. Роль семейного коллектива можно, пожалуй, сравнить только с ролью организации по социальному обеспечению в Германии, где посредством инвестиций создаются учреждения, куда могут обращаться граждане в случае нужды. Всего этого лишается на Востоке человек, который решил «освободиться».

Если тем не менее по каким-либо причинам дело доходит до развода, инициатор которого, как правило, мужчина, то это не может оставаться личным делом супружеской пары, а касается всей большой семьи. Муж, оставляющий семью, должен позаботиться о щедрой денежной помощи детям. Он не хочет, чтобы о нем плохо отзывались, но семья жены принимает на себя основное бремя забот. Отец жены обеспечивает прожиточный минимум. Традиция не предусматривает того, что женщина сама может позаботиться о себе.

Практические выводы

Партнеры могут попытаться с помощью методов и приемов позитивной психотерапии решить свои проблемы в рамках программы самопомощи. Приняв такое решение, они смогут прийти к заключению, что, несмотря на все трудности, можно жить вместе. Но даже если главное для партнеров - совместная жизнь, не следует, однако, упускать из виду, что расставание может быть одним из возможных вариантов решения конфликтов, ибо так же, как мы стремимся к возможности жить вместе с партнером, мы стремимся и к возможности расстаться.

Тип человека с жизненным принципом — верность.

Терапия в таких случаях направлена на расширение системы целей: контакт, самостоятельность, желание достигнуть успехов в деятельности и сделать собственную жизненную программу активной, чтобы стать более независимым и способным к расставанию. Эти содержательные аспекты ближайшего будущего продумываются и прорабатываются с помощью специалиста. Другая цель терапевтической стратегии направлена на осознание тех событий прошлого, которые наложили отпечаток на характер пациента. Это — осознание стремлений к зависимости, колебаний и двойственности, чувства вины и тех критериев, по которым был выбран партнер.

Тип человека с жизненным принципом — справедливость.

Позитивная семейная психотерапия направлена прежде всего на то, чтобы развить у пациента недостающие или слабовыраженные актуальные способности и включить их развитие в его жизненную программу. Помимо этого, мы пытаемся вызывать те чувства пациента, которые связаны со слабо развитыми у него первичными актуальными способностями, и помогаем ему осознать, какую роль они выполняют в жизни. Таким образом он научится пробуждать в себе эти чувства и давать им волю в жизненных обстоятельствах.

Тип человека с жизненным принципом — безответственность.

Для человека этого типа бывает иногда невыносимым желание другого расстаться. Он понимает это только тогда, когда инициатива исходит от него самого. Эта непоследовательность, которая менее свойственна другим типам, уходит своими корнями в детство и в условия семейной жизни, где пациент воспитывался. Парадоксально то, что и у таких людей наблюдается сильный страх изоляции, т.е. расставания, от которого они защищаются, следуя принципу «нападение - лучший вид обороны». Задача терапевта в том, чтобы довести до сознания пациента смысл и важность партнерства и вывести его из описанного выше заколдованного круга.

Партнерство как встреча разных культур

Разделение руки на пальцы не привело к ее ослаблению, напротив, значительно увеличило ее возможности. Точно так же и государственный муж достигнет больших успехов в своей деятельности, если будет управлять сообща с другими и передаст в их ведение часть своих дел.

Плутарх

Способность видеть в многообразии единообразие

История: «Сад на крыше и два разных мира»

Летней ночью в саду на крыше дома спали все члены семьи. Мать видела, как невестка, которую она вынуждена была терпеть против своей воли, и сын спали, тесно прильнув друг к другу. «Как это можно в такую жару так тесно прижиматься друг к другу? Это вредно для здоровья». В другом углу сада спала ее дочь с любимым зятем. Они лежали на расстоянии по крайней мере одного шага друг от друга. Мать заботливо разбудила обоих и прошептала: «Мои дорогие, почему в такой холод вы лежите врозь, вместо того чтобы согревать друг друга?» Эти слова услышала невестка. Она встала и громко, как молитву, произнесла: «Сколь всемогущ Бог! На крыше один сад, а какой разный в нем климат!»

Разъяснение

Мои наблюдения позволяют сделать вывод, что существует особая ситуация, когда транскультурная проблематика проявляется отчасти открыто, а иногда частично скрывается под поверхностью повседневной совместной жизни и дает о себе знать едва уловимыми проявлениями. Я имею в виду брак между представителями разных культур. В этом смысле транскультурный брак - не обязательно брак между людьми разной национальности, это могут быть партнеры из разных географических областей одной страны, например Баварии и Пруссии (Германия). Транскультурные проблемы могут возникать и тогда, когда партнеры родом один из большого города, другой - из маленького, и у каждого из них свой способ мышления, свои жизненные концепции, различное воспитание.

Случай из практики: «Десять супружеских пар, но можно ли считать их образцовыми?» (из наблюдений пациентки)

Я попросил пациентку, у которой после развода появились большие трудности и сомнения, мешавшие ей вступить в новое партнерство, описать по своим наблюдениям супружеские пары из круга ее друзей и знакомых. Затем она должна была продумать, какие формы этих отношений она могла бы принять за образец своего будущего партнерства. На следующий прием она принесла свои записи.

1. Деревенская супружеская пара. Ей 45 лет, ему 59, четверо детей. Это счастливый брак, как нельзя лучше. Он увлечен работой, работает даже по воскресным дням. Когда он, наконец, приходит домой, то идет смотреть телевизор к своей матери, живущей рядом. Это добропорядочная пара. Он все делает для семьи, и она тоже, но кто же она? Просто служанка.

2. Деревенская пара. Ей 25 лет, ему 30, недавно поженились. Она вышла замуж за мясника и попала в семью, где всем верховодит свекровь. Молодая женщина - банковский работник, работает пока еще в банке. Он - покорный сын и в то же время всюду старается поспеть, пропадая по вечерам на собраниях, а молодая жена обречена коротать вечера с нелюбимой свекровью в огромном доме. Молодая женщина очень хотела бы иметь ребенка, но не решается, потому что тогда окончательно попадет в кабалу к свекрови, ей придется оставаться дома и работать в лавке. Кто же тогда эта молодая женщина? Жаживо погребенная. Что же будет, если появится ребенок, когда она уже теперь не живет?

3. В городе. Он - научный работник, 31 год. Она - фармацевт, у них один маленький ребенок. Это идеальная современная семья. Оба очень приветливые люди и хорошо относятся друг к другу, словом, все как полагается. Он помогает по хозяйству, они все делят между собой. У него страсть к далеким путешествиям, в прошлом он исколесил всю Азию. Она жила раньше в большой семье. Оба любят ребенка,

и все их интересы вращаются только вокруг него. Если когда-нибудь наступит такой день, что ей захочется развить свои способности и проявить себя, то у нас будет еще одним разводом больше.

4. Италия. Ему 60 лет, офицер на пенсии, хорошо обеспеченный, она - домашняя хозяйка. Отпуск два раза в год, все налажено. Он любит ее, преклоняется перед ней, о такой жизни можно только мечтать, идеальный брак. Но только: у него есть собака. Скуку супружеской жизни он разгоняет тем, что занимается собакой и пишет стихи. Он имеет власть над ней на итальянский манер: она в доме - все, но не в жизни, об этом он позаботился. В свои 55 лет она даже не умеет сама заполнить какой-нибудь бланк. Кто же она? Ковер, по которому рассказывает нарядный петух с хвостом, сверкающим разноцветными перьями.

5. Париж. Ему 50 лет, ей столько же, один ребенок. Я не видела их уже 20 лет. Он - красавец-мужчина, она - обворожительная женщина. Оба работали и все делили поровну, построили дом, все уважают их. Да, я должна сказать, что у них было все так, как, по моим представлениям, должно быть. У них никогда не было скуки, оба были вполне естественными и, несмотря на это, оставались вместе, но у каждого была и своя жизнь, своя отдушина. Брак был счастливым.

6. Америка. Прекрасная пара, оба пожилые, живут на старой красивой ферме, хорошо обеспечены. Он очень хороший человек, шестеро детей, все способные, здоровые, словом, все как нельзя лучше. Я восхищаюсь этой женщиной, она с таким достоинством управляла всем домом и прислужой. Без сомнения, это был счастливый брак. Я всегда воспринимала эту пару как вывеску. Наверное, эта женщина уже умерла, так и не побывавши ни разу самой собой. Она была прекрасной картиной, место которой на стене.

7. Большой город. Казалось бы, самый счастливый брак: современные, либеральные хорошо обеспеченные супруги, никогда никаких разногласий, можно только позавидовать. Отпуск 6 раз в году, у каждого в свое время. Двое детей. И вот теперь, через 22 года, все рухнуло. Оказалось, что они совершенно не знали друг друга и были чужими.

8. Большой город. Он - научный работник 45 лет, жене столько же. Он очень интеллигентный, хорошо воспитанный человек. Хорошая супружеская пара, много путешествуют вместе, детей нет, полное взаимопонимание, много денег и широкое поле деятельности. Он - человек, заслуживающий уважения. И что же я вижу теперь? Он делает из себя посмешище. В его поле зрения попала новая дама. Он ведет себя недостойно, как глупый юнец. Он упал с пьедестала. А что же стало с таким, ах, таким чудесным браком?!

9. Большой город. Он - научный работник 41 года, ей 40 лет, оба прекрасно выглядят, богаты. Трое детей, каждый как картинка. Хорошо воспитаны, потому что здоровая семья. Она - член различных обществ, так что, кроме обязанностей по дому и материнских забот, у нее есть своя жизнь. Все гармонично. Он никуда не ездит без жены, даже в командировки. Они любят, обожают, уважают друг друга. Но она получает в подарок ко дню рождения каждый раз новый пеньюар... Так что у меня невольно пробегают мурашки по спине.

10. Это не брак, а мечта. Ему 82 года, ей 76 лет. Оба прекрасно выглядят. Трое детей. Верующие, добропорядочные, с прочными устоями семейной жизни, домоседы, влюблены до сих пор друг в друга, несмотря на 50 лет совместной жизни. Это действительно прекрасная пара. Только: кто-то должен был поступиться своей индивидуальностью, а именно - он; он подчинился (правда, незаметно), он на все отвечает «да». Вот как выглядит счастливый брак.

Пациентка пришла к выводу, что, собственно, ни один из этих браков не соответствовал ее идеалу. Теперь она смогла лучше понять свое положение. Ей стало ясно, что у нее были сильно идеализированные представления, и что она до сих пор еще не умела понемногу приближать свою мечту к реальности. Теперь она начала судить о партнерских отношениях не по своим представлениям о ценностях, а сравнивать их с другими концепциями. Она поняла также, что партнерские проблемы представляют трудности не только для нее, но что они как бы сверхиндивидуальны, сверхрегиональны, что они встречаются и в городе, и в деревне. Партнерство - это всегда стык, пограничная зона, где сталкиваются различные, а иногда и противоположные идеалы и критерии оценок. Поняв относительный характер своей системы ценностей, она поставила под сомнение целый ряд предрассудков и предубеждений, освободилась от фиксаций и постепенно стала избавляться от помех в общении с людьми, следуя девизу: «Супружество - это попытка решать проблемы, которых никогда бы не было у одного».

Толкование

Восточный человек, проживающий в Пруссии, или житель Пруссии, проживающий на Востоке? Транскультурная проблематика в личной жизни, в сфере труда и политики приобретает в наши дни все большее значение, и можно ожидать, что она станет одной из наиболее важных задач будущего.

В тех случаях, когда партнеры представляют разные культуры, мы имеем дело с концепциями этих культур, нормами, ценностями, моделями поведения, интересами и надеждами на будущее. Именно в этом подходе и таится опасность: присущая транскультурному подходу типизация - «немец», «перс», «восточный человек», «баварец», «уроженец Пруссии» и так далее - может привести к стереотипам и предубеждениям. Поэтому следует при транскультурных характеристиках не забывать о том, что мы имеем дело с типизацией, т.е. с абстракцией, со статистическим законом больших чисел, которые всегда допускают исключения и могут быть опровергнуты единичными случаями или историческим развитием. В этом смысле возможны различные парадоксы. Так, на-

пример, «восточный человек», проживающий в Пруссии, часто придает чрезмерное значение пунктуальности, порядку и надежности, в то время как житель Пруссии, проживающий на Востоке, к этим качествам относится пренебрежительно и может вполне оказаться «своим человеком» в атмосфере восточного базара. Тем большее значение приобретает как раз умение видеть в каждом человеке его индивидуальную и культурную неповторимость. Действительно, каждый человек имеет право говорить на том языке, который он учил, но он должен также владеть таким языком, на котором он может быть понят другим человеком. Такой «язык» - это посредник в общении, помогающий стать выше конфликтов; его и предлагает транскультурная психотерапия.

Другие культуры

Едва ли есть такой вопрос, который бы обсуждался более эмоционально, чем отношения между мужчиной и женщиной, и едва ли есть проблема, связанная со столь многочисленными предубеждениями и предрассудками. Отношения между мужчиной и женщиной играют роль не только в браке или в профессиональной деятельности, но оказывают свое влияние на воспитание. Поведение, обусловленное социальным распределением ролей (и в особенности по половому признаку), в значительной степени можно считать результатом воспитания.

Согласно исследованиям Германского Института Молодежи (ГИМ) города Мюнхена, можно сделать следующий вывод: в среднеобеспеченных социальных слоях женщины предъявляют относительно высокие требования к совместной и партнерской жизни. Они придают профессиональной деятельности не меньшее значение, чем семье, что в свою очередь влияет и на их отношение к мужу: женщина отнюдь не предназначена только для того, чтобы заниматься хозяйством и детьми, отказывая себе в выборе профессии, что раньше считалось само собой разумеющимся.

В менее обеспеченных социальных слоях общества, согласно опросу, из ответов вырисовывается иная концепция партнерства, принимающая как должное распределение ролей по половому признаку. Женщины в основном не сомневаются в справедливости такого распределения. Муж, как правило, может рассчитывать на полное понимание со стороны жены.

Чем выше профессиональное образование женщины, тем больше ее обеспеченность и чем меньше у нее детей, тем более она по своему образу жизни становится похожей на мужчину.

Практические выводы

Особенности отношений между мужчиной и женщиной на Востоке уходят своими корнями в религиозные и исторически сложившиеся тесно переплетающиеся традиции. Доминирующая роль мужчины, особенно в прошлые времена, выражалась в том, что только ему принадлежало право решать, жить ли вместе или разойтись. Тем самым были ограничены материальные возможности женщины, она попадала в зависимое положение. Само собой разумеется, что попытки женщины добиться материальной независимости были нежелательны. Многие восточные женщины направляют свою энергию и деньги, какими они располагают, на общение, путешествия, наряды и другие приобретения. О разводе с мужем думают редко.

Чтобы понять поведение людей другой национальности, мы должны многое знать об особенностях их жизни, и только тогда можно позволить себе какие-либо суждения о них. У нас в Германии работают много иностранцев, которые испытывают немало трудностей только из-за того, что мы слишком мало о них знаем. И наоборот, многие немцы сталкиваются с такими же трудностями, работая за границей.

Транскультурный подход может способствовать значительной гармонизации отношений в таких сферах, как брак, партнерство, семья, профессия, межчеловеческие связи и политика, если ему будут уделять должное внимание.

«Он не способен заботиться о ребенке»

Работник социального обеспечения в Германии должен был прийти на дом к одному гражданину по делу об опеке. Нужно было решить, кому из партнеров следует присудить право опеки над их общим четырехлетним ребенком. Мать, немка по национальности, больше не в состоянии заботиться о ребенке, он находится в данное время у отца, человека восточного происхождения. Он принял работника социального обеспечения очень вежливо, как и подобает по традиции его страны. Во время беседы ребенок сидел спокойно на полу и играл. Право на опеку было отклонено со следующей формулировкой: «Отец не уделяет внимания ребенку. За все время моего визита он занимался только со мной, не обращая внимания на ребенка».

Партнерство как «встреча» имеет место не только тогда, когда встречаются партнеры разных национальностей, но и в самой повседневной форме, при взаимоотношениях двух семей.

Партнерство как возможность исповеди

Язык без костей, но он может ломать кости.
Восточная мудрость

Что на уме, то и на языке

История: «Разбитая чаша»

Одна замужняя женщина познакомилась во время путешествия с интересным мужчиной и приятно провела с ним время. Вернувшись домой, она не переставала думать о нем. Ничто ее не радовало. Успехи ее мужа были ей так же безразличны, как и облака на небе. Она тосковала. Ей хотелось плакать от горя, но она не могла себе позволить этого - ведь слезы могли выдать ее тайные помыслы. Вечером, как бы нечаянно, она уронила драгоценную чашу. Чаша разбилась, и женщина стала так горько плакать, что муж пожалел ее и не рассердился, а вместе со свекровью стал утешать: «Моя дорогая, ничего страшного не случилось, эта чаша не стоит твоих слез». Но женщина не могла остановить свои рыдания, она выплакала все, что было у нее на сердце.

Разъяснение

Душевность и интимные отношения партнеров часто находят свое выражение в откровенных беседах. Особенно в начале отношений хочется сбросить хотя бы частично покров со своего характера и этой открытостью испытать партнера, готов ли он принять меня «целиком и полностью». Но доверие может также легко войти в определенные границы именно тогда, когда «исповедь» будет выслушивать не всепрощающий «исповедник» или психотерапевт, а партнер со своими посланиями, фантазией и воображением, тревогами и мечтами. Как раз в таких случаях и проявляется высокое искусство партнерского доверия, терпения и отзывчивости.

Превратившаяся в ритуал откровенность порождает часто взаимное недоверие. Если я ошибочно предполагаю, что у моего партнера точно такие же, как и у меня, желания и мечты, несовместимые с партнерством, то я рассчитываю на то, что полная откровенность будет гарантировать контроль, следовательно, и уверенность. Такой ритуал взаимоотношений между своими бабушкой и дедушкой описал один 24-летний студент.

Случай из практики: «У нас нет секретов друг от друга»

«Когда моя бабушка познакомилась с дедушкой, то первое, о чем она подумала, было: «О, Боже, какие же у него оттопыренные уши!» Она не хотела выходить за него замуж. У нее было много поклонников, она не хотела терять свою свободу. Она была хорошая певица, но ей пока не приходилось часто выступать. Их

помолвка длилась 7 лет. Они обещали друг другу, что если брак их состоится, то всегда откровенно и честно говорить, когда кто-либо из них полюбит другого или другую. Чтобы доказать эту откровенность, то, что у них нет секретов между собой, моя бабушка всегда распечатывала все письма и читала их вслух в присутствии кого угодно, друзей или знакомых».

В интимных отношениях откровенность - это не только признак освобождения, она может стать оружием против партнера, особенно если он находится в эмоциональной зависимости. Признание в собственной неверности - это намек партнеру на то, что без него могут обойтись. Нарушение супружеской верности придает уверенность в собственной привлекательности и молодости.

Толкование

В психотерапии мы часто наблюдаем следующий феномен. При первом посещении поощряемый интересом врача пациент начинает почти бесконтрольно рассказывать о содержании своих конфликтов, но затем наступает разочарование, и его доверие пропадает, когда врач говорит, что у него нет времени для лечения или что пациенту придется подождать своей очереди год - два.

Точно так же, как в отношениях врач-пациент, в партнерских отношениях играют главную роль три стадии взаимодействия (привязанность, различие, отделение). Прежде чем кому-нибудь что-либо доверить, должно появиться чувство доверия (привязанность). Кому, когда, где и сколько можно поведать своих тайн - это стадия различения. «Исповедь» может только тогда иметь смысл и цель, если для партнера в ней есть альтернативные предложения, мысли о том, что и как нужно изменить, чтобы помочь самим себе.

Другие культуры

Партнерство как «место для исповеди» представляется мне западноевропейской версией таких отношений, которые предполагают интенсивную привязанность к Ты партнера. Если, например, в Исламе «устной» исповеди вообще нет, а символического очищения стремятся достигнуть ритуалами омовения и гораздо реже - прощением грехов, то и в партнерских отношениях откровенность и желание «исповедаться» имеет, по всей вероятности, другое значение. Такие поступки, как, например, нарушение клятвы верности со стороны женщины, вообще не подлежат обсуждению, так как они несовместимы с назначением женщины в браке и повлекли бы за собой тяжелые последствия, если бы женщина стала говорить об этом. Мне представляется, что партнеры на Востоке на некоторые вещи смотрят так, что в них не стоит разбираться, что их лучше воспринимать с приятностью или беречь, как сокровище. Если возникают конфликты, то их или таят в себе, или пытаются справиться с ними такими своеобразными способами, как медитация, молитвы, беседы с самим собой, пение на улице. Скорбь по умершим выставляют напоказ, позволяют себя утешать или, например, разбивают чашу.

Практические выводы

Откровенность предполагает, что я спрашиваю себя: что, собственно, я хочу сказать своему партнеру и насколько я в состоянии войти в его положение? Что значит моя откровенность для него, как он к ней отнесется и как будет поступать? Наблюдение за собственными чувствами и их искренняя оценка могут помочь партнеру, который чувствует себя подавленным, обиженным или оскорбленным этой «исповедью». Не следует за счет душевного спокойствия партнера выискивать в его прошлом следы и идти по ним, куда бы они ни вели.

Необходимые признания следует дозировать между партнером и другими близкими лицами, чтобы не «взваливать» на одного человека все свои проблемы и желания. В этом смысле мы можем говорить о стадии отделения, которая характеризует личность, приближающуюся к зрелости и достигшую ее.

Партнерство как призвание

Не обсуждай никого и не считай, что бы то ни было невозможным,
ибо нет на свете человека, у которого не было бы своего будущего
и нет ничего такого, час чего не пробил бы.

Талмуд

Способность помогать, когда тебя об этом не просят

История: «Глашатай солнца»

На птичьем дворе произошло событие: петух тяжело заболел. И думать было нечего о том, что он сможет на другой день кукарекать. Куры все всполошились, они боялись, что солнце не взойдет в это утро, если их господин и повелитель не вызовет его своим пением. Ведь куры думали, что солнце всходит только потому, что поет петух. Наступившее утро излечило их от этого суеверия. Петух был по-прежнему болен, он охрип и не мог кукарекать, однако солнце сияло; ничто не смогло повлиять на движение светила (персидская история).

Разъяснение

Партнерство как призвание похоже на партнерство как благотворительное заведение. Но в первом главное - это чувство всесилия. «Я нужен моей жене, ей нужна моя любовь. Я знаю ее слабости и что ей нужно. Даже если она не всегда это признает, я - единственный человек,

который может ей помочь. Никто до меня не заботился о ней. Я чувствую, что мое призвание - выполнить эту задачу».

Таким образом, партнерство здесь удовлетворяет в первую очередь нарциссические желания, человек считает, что он необходим, незаменим и чуть ли не всемогущ. Особенно подвержены таким чувствам партнеры, которые имеют выраженную склонность заниматься психическими проблемами и хотят по отношению к другим брать на себя роль родителей, а то и психотерапевта.

Случай: «Я хотел помогать своей жене при любых обстоятельствах»

«Моя жена алкоголик. У нее были очень тяжелое детство и юность. Когда я познакомился с ней ближе, я сразу понял: если кто-нибудь может ей помочь, так это только я. Поэтому я женился на ней. Я отдавал ей все свои силы, делал все, что только мог сделать. Теперь я вижу, что все было бесполезно».

Если призвание обманывает, и заветные желания не исполняются, то легко наступает глубокая нарциссическая обида: ты уже отдал все, пожертвовал собой ради партнера, взял на себя благодарную и в то же время неблагодарную роль врача, разве это благодарность со стороны другого, когда он не выздоравливает?

Толкование

Состояние колебаний и сомнений, а иной раз временная утрата способности ориентироваться кажется некоторым людям настолько страшной, что они выбирают другую крайность - «партнерство как призвание». Чтобы уберечь себя от сомнений - от состояния отчаяния, - они спасаются «бегством» в упорство, которое затем считают проявлением твердости характера и призванием. Чтобы не менять своего поведения, люди эти не принимают к сведению всего того, что может усилить их сомнения. Этот страх перед неопределенностью, неуверенность могут повести за собой второй неверный шаг: вместо того чтобы воспользоваться нужной информацией, которая прояснила бы сомнения, человек такого склада начинает перенимать взгляды и мнения других - какой-либо группы, авторитетного лица, знаменитости, чтобы почувствовать свою принадлежность к группе и приобрести уверенность. Под *сомнением* мы понимаем способность относиться с известным недоверием к чему-либо, анализировать и устанавливать различия, взвешивать и сравнивать обстоятельства, явления, поступки. Функция сомнения больше относится к отдельным актуальным способностям, чем к целостной личности, в процессе общения с близкими людьми.

Практический вывод

«Призвание» в узком общепринятом смысле слова следует отличать от уверенности, т.е. способности принимать решения после того, как преодолены сомнения и связанное с ними чувство вины. Человек может уже идентифицировать себя с этим решением. Уверенность, кроме того, это качественная характеристика веры, степени ее интенсивности. У детей мы тоже наблюдали состояния сомнения. Когда ребенок кричит, требуя пищи, он не знает, придет ли кто-нибудь его накормить. Как только мать обратит опять на него свое внимание, появляется уверенность: «Если даже мои желания выполняют не сразу, то все-таки в скором времени».

Как об этом спрашивают?

В чем Вы сомневаетесь? Вы сомневаетесь в Ваших способностях? Не появляется ли у Вас иногда чувство, что у Вас не та жена (муж), какую (какого) бы Вы хотели? Не думаете ли Вы о том, что избрали не ту профессию, какую бы хотели иметь? Хотели бы Вы родиться в другое время, в другом обществе? Бывает ли так, что Вы начинаете сомневаться в своей религии и мировоззрении? Кто из Ваших родителей в большей степени был подвержен сомнениям?

Коррекция поведения

Способность контролировать свою уверенность и сомнения - это способность соотносить свои чувства и поступки с реальной обстановкой. По отношению к каким качествам человека Вы чувствуете уверенность: по отношению к верности, религиозности, честности, справедливости, мировоззрению? Свою уверенность нужно «сталкивать» с уверенностью других в таких сферах, как контакты, беседы, разрешение конфликтов, взаимопонимание и уважение, относительный характер ценностей.

Сомнение не следует рассматривать только как слабость; сомнение выполняет важную функцию: оно контролирует, насколько реальность соответствует духу времени. Следует задать себе вопрос: в ком я сомневаюсь, в себе, в партнере, в окружающем мире или в отдельных особенностях партнера, которые не соответствуют моим требованиям?

Другие культуры

Партнерство как призвание в разных культурных кругах Востока почти неизвестно. Необходимость брака, которая утверждается религиозными нормами, надежными перспективами

в будущем, убеждениями и примерами для подражания, не подлежит сомнению и дает гарантию того, что можно довериться партнеру, даже незнакомому.

Когда происходит сватовство, то в некоторых областях Индии придают большое значение гороскопу, по которому выбирается супруг, даже если гороскоп показывает для обоих кандидатов в брак почти одинаковые недостатки: одинаковые недостатки взаимно «нейтрализуются» и являются хорошим примером для счастливого брака, тогда как противоположные недостатки борются друг с другом и приносят несчастье обеим семьям.

Невеста вступает в брак с уверенностью, что этот союз будет подходящим для условий ее жизни. Несмотря на то, что до этого она не знала своего жениха или даже не видела его, что бывает часто, она уверена в том, что выбор родителей и священника был сделан ради ее блага: «Если выйти замуж по любви, то что делать, когда любовь умрет?» Отношение жениха к женитьбе: «Чем больше выбор, тем труднее быть довольным, и тогда начинаются сомнения».

Приведем для сравнения Венгрию. В стране самый высокий показатель числа разводов. Здесь вступают в брак в молодом возрасте, зная, что любовь не вечна. «Правильный» выбор супруга связывают с вопросом о том, что для тебя является счастьем. Твердых правил для выбора партнера уже больше нет даже в сельских местностях. Первые десять лет брака молодые люди используют на то, чтобы построить свой дом, а когда он построен, они разводятся.

Партнерство как собственность

А потому проверь, если связываешь себя навсегда,
не найдется ли еще чего-нибудь получше...

Вильям Тоуш

Способность отличать управление от владения

История: «Что имеешь, то имеешь»

Набожный человек стоял на коленях в мечети, поглощенный молитвой. А другому прихожанину бросились в глаза его великолепные, искусно сотканые туфли с загнутыми носами. Он уже представил себе, как было бы прекрасно, если бы у него тоже

были такие туфли. Шаг от мысли к делу часто бывает гораздо короче, чем обычно думают. Сзади он подошел к молящемуся и прошептал ему на ухо: «Ты же знаешь, что молитва не достигает слуха Аллаха, если ты молишься в туфлях». Верующий прервал свою молитву и так же тихо прошептал в ответ: «Если моя молитва и не будет услышана, то мне по крайней мере останутся мои туфли!»

Разъяснение

Сближение таких понятий, как партнерство и собственность, «не предусмотрено законами природы», а находится в связи с общественным строем, в котором собственности придают особое значение. Человек хочет владеть тем, что ему нравится, а в том, чем он обладает, он хотел бы быть уверенным. Иногда, правда, бывает и так, что от собственности хотят избавиться. Партнер превращается в объект, которым хотели бы распорядиться как собственностью: «В нашем большом доме с тремя детьми для моего мужа уже нет места». Это сказала мне учительница, стремившаяся освободиться от своего мужа, которым раньше завладела с фантастической верой в то, что они предназначены друг для друга навсегда. •

Случай: «30 объектов на конвейере»

Научный работник в возрасте 42 лет, за последний год потерявший работоспособность, пришел ко мне на прием по поводу психосоматических расстройств. Он описал их так: боли в животе, ощущение, будто в нижней части живота - камни, приступы потливости, скованность, сильное сердцебиение, аритмия, состояния страха, тошнота, холодные руки, внутреннее беспокойство, неуверенность, чувство старения, понос, головные боли, тянущая боль в затылке, судороги, затрудненное дыхание, узкая грудная клетка.

Применение позитивного подхода помогло ему перейти от перечисления симптомов к конфликту. Он рассказал, что развелся со своей второй женой семь лет тому назад, но не может оставить ее, и они до сих пор живут в одной квартире, но сексуальных отношений между ними нет уже несколько лет. До вступления в брак, женившись в первый и второй раз и после развода он был знаком приблизительно с 30 женщинами, у них были сексуальные контакты. Он рассказал далее:

«Красота всегда производила на меня сильное впечатление и привлекала. Но у меня никогда не хватало смелости первым заговорить с женщиной, которая мне очень нравилась. Женщины же часто первыми заговаривали со мной. Взаимное влечение мне не пришлось испытать, а также не довелось найти адекватного партнера по сексу, такого, каким я его себе представлял.

Чаще всего я находил в партнере много такого, что мне не нравилось. Может быть, у меня слишком высокие требования. Я часто занят самим собой.

Поиски идеального партнера были для меня всегда обременительны, я никогда всерьез этим не занимался. Школа, образование, профессия отнимали много времени и сил. Теперь я чувствую, что сам не могу быть партнером по сексу. За последние годы после всего I пережитого у меня ни с кем не было связи. Сексуальное влечение заметно ослабело. Теперь я испытываю большую неуверенность в себе. Тем не менее, я не отказался бы от брака с идеальной женщиной».

Помимо всего этого, следующие микротравмы сыграли немаловажную роль.

«Я только тогда уверен в своих действиях, когда они обозримы для меня. Мне всегда требуется очень много времени на разные жизненные дела, я с трудом принимаю решения. Мне нужно собирать и хранить большой материал - это связано с моей профессией. У меня слишком много накопилось, но я почти ничего не могу выбросить.

Сюда относятся и воспоминания раннего детства. Я принадлежу к поколению военного времени. Моей способности все держать в памяти мне уже явно не хватает, потому мне нужна справочная картотека. Все, что связано с моими воспоминаниями, тоже наполняет мою квартиру, например картины и т.п.

У меня много всяких интересов, из-за чего я очень разбрасываюсь. Если я начинаю какое-нибудь дело, то довожу его до конца. Начинаю испытывать от этого переутомление».

Пациент понимает свою импотенцию как неспособность к сексуальной активности и удовлетворению от нее. В виде контрконцепции я предложил ему такое толкование: «У Вас есть способность уйти из конфликтного поля сексуальности. Наша совместная работа должна быть направлена на то, чтобы Вы изменили к лучшему отношения к своему телу, к Вашему партнеру, к деятельности, общению и будущему».

Развитие тех актуальных способностей, которым пациент до этого не уделял должного внимания, привело его к изменению взгляда на жизнь. Он смог тогда «оставить» свою жену, с которой давно развелся, и переехать на другую квартиру.

Толкование: «Варианты собственности»

То, чем человек хочет владеть, он может купить. Некоторые поэтому покупают себе партнера. Собственность можно и делить... Чтобы владеть чем-нибудь на длительный срок, нужно уметь оберегать и лелеять то, чем владеешь. Это означает не ограничивать партнера в его возможностях развития, а принимать его вместе с его социальным окружением и поощрять. Единство и

гармонию в партнерстве можно обрести только благодаря открытости для всех сфер социальной жизни, а не изоляции и исключительному интересу к себе и партнеру. Назовем эти сферы: тело - деятельность/успех - контакты - фантазия и будущее. Другой вариант закрепления своего обладания партнером - это притязание на власть над ним посредством сексуальности. Сексуальная связь используется для того, чтобы привязать к себе партнера. «Если он переспал со мной, он мой». «Если у меня от него ребенок, то он обязан заботиться о нем и обо мне». Партнера заверяют в том, что якобы были все меры предосторожности, чего на самом деле не было сделано.

Другие культуры

На Востоке все по-другому. Расширенная семья участвует в выборе партнера и со своей стороны ставит определенные условия, которые обязывают обоих партнеров быть членами этой семьи. Весь день восточный человек посвящает работе и друзьям, вечер - семье и гостям, конец недели - всей большой семье, участвуя в общих делах и выполняя различные обязанности. Жене он принадлежит в спальне. О своих зачастую патриархальных притязаниях он дает знать членам большой семьи и всем родственникам, которые, если это нужно, защищаются от его произвола.

Практические выводы

Актуальная способность «единство» - это способность вступать в отношения с другими людьми, группами, живыми существами, понимать взаимосвязь предметов и явлений.

Единство в этом смысле слова позволяет рассматривать партнерство как часть целого и, следовательно, каждый из партнеров не может быть абсолютно независимым. Единство, целостность личности, включающие в себя также самосознание, зависят от развития актуальных и базовых способностей.

Как об этом спрашивают?

Вы довольны Вашим внешним видом, состоянием здоровья, Вашей физической трудоспособностью? Вы довольны своими чертами характера и способностями?

В чем Вы видите смысл Вашей жизни и чему придаете особое значение: собственному благополучию, семье, особым группам, например, национальным, всему человечеству, лучшему будущему? Чувствуете ли Вы, что Вы в ладу с самим собой? Есть ли у Вас чувство единства с окружающим миром или Вы противопоставляете себя ему? Чувствовали ли Вы, что Вашим родителям все нравилось в Вашем характере и в его направлениях? Если не все, то на какие стороны характера они обращали особое внимание, а какие были упущены или недостаточно развиты?

Все, что бы мы ни делали, находится в связи со всем, что нас окружает, даже если мы не хотим этого понимать или замечать. Совокупность зависимых величин в определенной ситуации составляет единство. Терапия - это не только устранение нарушений, но и восстановление единства. Болезнь, страдание, кризис - это не универсальные нарушения, а нарушения отдельных сфер.

Партнерство как наказание

Искусство жить на девяносто процентов состоит из умения ладить с теми людьми, которых терпеть не можешь.

Сэм Гольдвейн

Способность быть в стороне

История: «Разделенное вознаграждение»

Мулла, странствующий проповедник древнего Востока, пришел с важной вестью в чужой город. Он хотел передать ее только самому королю. Как ни настаивали придворные министры, чтобы мулла вручил им эту весть, он оставался тверд и непреклонен. И действительно, после беседы с визирем с глазу на глаз его представили королю. Король очень обрадовался вести, которую принес мулла, и предоставил ему выбрать по своему желанию любое вознаграждение. Ко всеобщему изумлению мулла смиренно попросил **100** палочных ударов. Получив первые пятьдесят ударов, он закричал: «Остановитесь! Остальные пятьдесят должен получить визирь. Я обещал ему половину моего вознаграждения».

Разъяснение

«Любовь как наказание» представляется чем-то абсурдным. Когда же человек осознает, что любовь, как и другие условия партнерства, на протяжении жизни претерпевает изменения в зависимости от жизненного опыта, то становится ясно, что она может приобрести характер наказания самого себя и другого.

«Я опять влюбилась в женатого мужчину, хотя знаю, что это не имеет никакого смысла. Чем я виновата, что влюбляюсь?» «Со мной происходит то же самое. Почти все мои друзья были женаты или вообще недоступны. Когда дружба заканчивалась, моего здоровья и душевного покоя как не бывало».

После партнерства «на седьмом небе» может стать еще хуже, как часто говорят об этом, а иной человек, много испытавший на своем веку, склонен видеть в партнерстве только ад. Ад - это полное непонимание друг друга, иронические колкости, несбывшиеся ожидания, эмоциональная холодность и отчуждение, взаимное блокирование способностей, контакт на расстоянии, торможение деятельности фантазии, неспособность выйти из одного и того же заколдованного круга, взаимное недоверие, ложное толкование намерений и поступков, ненависть, не только душевные терзания, но и агрессивность, доходящая до побоев.

Случай: «Чувство справедливости или тик справедливости»?

Служащая 29 лет, работающая в сфере социального обеспечения, нашла для себя стереотипное решение всех своих проблем с мужем. Если его поведение ей не нравилось, она ему угрожала: «Я уйду от тебя, я разведусь с тобой». Эта угроза, хотя и часто повторялась, нисколько не утратила своей силы. Женщина, совершенно не переносящая какой бы то ни было формы опеки, покровительства со стороны мужа, окончательно запуталась в проблемах справедливости. Только после того как мы подошли к анализу тех актуальных способностей, которые были причиной ее сверхчувствительности и неадекватного реагирования, она научилась понимать, что такое «тик справедливости» и как превратить его в чувство справедливости.

Наказание в партнерстве может принимать самое различное обличие и степень воздействия: это может быть самонаказание - мазохизм или наказание другого — садизм в различных сферах:

телесное наказание - отказ в ласке или побои, так что женщины бывают вынуждены искать прибежища в домах для женщин, нуждающихся в помощи;

в сфере труда - отказ участвовать в работе по дому, в домашнем хозяйстве или сокращение суммы денег на общее ведение хозяйства; наказание посредством чрезмерного увлечения своей работой; посредством использования средств общего бюджета, так что партнер после развода может оказаться чуть ли не на грани нищеты;

в сфере контактов - человек прекращает знакомства с другими людьми и отказывается их поддерживать, но может быть и наоборот - «бегство» из партнерства, чтобы найти «более стоящие» связи;

в сфере фантазии и чувств - это рутина, которая душит всякое развитие человека; это также неуважение убеждений другого или пренебрежительное отношение к ним; осознанное или скорее неосознанное использование сексуальных контактов как «оружия».

В возникновении всевозможных разновидностей «партнерства как наказания» решающую роль играют образцы, в основе которых фиксации, имевшие место в детстве, фиксации, которые можно лучше понять, если мы будем их рассматривать в аспекте четырех сфер способности любить. В таких случаях мы спрашиваем себя:

Как относились родители ко мне и к моим братьям и сестрам («Я»)?

Как относились родители друг к другу («Ты»)?

Какое отношение было у родителей к окружающему миру, к другим людям, к работе («Мы»)?

Как относились родители к религии и мировоззрению («Пра-Мы»)?

Одна учительница 28 лет с сексуальными нарушениями и агрессивным поведением из-за «несправедливости» своего партнера так описывает свой базовый конфликт:

1. Отношение моих родителей ко мне

«Основным методом воспитательного воздействия была строгость. Родители требовали беспрекословного повиновения. За непослушание меня наказывали — чаще всего били или отказывали в проявлениях любви. Нам, детям, было почти все запрещено. У нас с сестрой почти не было своего места для игр и занятий. Каждый раз, когда мы что-нибудь делали, что не было безусловно запрещено или о чем нас не просили, мы боялись, что, несмотря на это, родители могут быть недовольны; чаще всего так оно и было.

Мои родители не были ласковы с нами. Нас никогда не хвалили, но зато часто наказывали. Нежности вообще не признавали, только поцелуй перед сном, но из-за «провинности» и его не было. Отец признавал нас только тогда, когда у нас были успехи в школе, а мать - если мы помогали по дому. Ни тем, ни другим я не могла похвалиться.

Разговоров, бесед у нас в доме вообще не бывало. Родители ограничивали свои словесные изъяснения только распоряжениями или угрозами наказания, чаще всего высказывая их раздраженным тоном. С детства я боялась что бы то ни было рассказывать родителям, чтобы не давать опять повода к наказанию. Ребенком я достаточно часто это испытывала. Кроме того, у меня было такое чувство, что моим родителям мы совершенно неинтересны. Нас никогда не спрашивали, что мы учили в школе, нравится ли нам еда, я уже не говорю об участии в наших радостях и огорчениях.

Тем не менее моя мать была очень любопытна. Когда нас не было дома, она все перерывала в наших шкафах и ящиках. Если она находила что-нибудь запрещенное, то нас наказывали. Она так ловко все могла пронюхать, что не было ни одного места, где бы можно было что-нибудь спрятать.

На сексуальность, как и на все остальное, было наложено табу. Даже намек на такие темы был немыслим. Тем не менее отец читал в школе лекции для родителей, как они должны просвещать своих детей. Нашим родителям было в высшей степени неприятно, если мы их заставляли в нижнем белье».

2. Отношение моих родителей друг к другу

Мои родители всегда были счастливыми супругами. И по сей день они сидят вместе, крепко обнявшись, перед телевизором. Целовались они только перед расставанием, в щеку. Я никогда не слышала, чтобы они хоть раз серьезно повздорили.

Главенствовал всегда мой отец. Мать находила правильным все, что бы он ни делал и ни говорил. Она не чувствовала себя угнетенной тогда, когда руководствовалась его взглядами. У отца всегда был сильный характер, это самоуверенный и умный человек. У мамы не было почти никакого специального образования, она всего-навсего была прекрасной хозяйкой, других талантов у нее не было. Надо сказать, что отец никогда ей этого не ставил на вид. Оба действовали в полном согласии.

Иногда случалось, что мать считала сама, что неправильно поступила с нами. Но отец никогда не вмешивался и ничего не исправлял. Родители почти никогда не беседовали между собой; я предполагаю, что мама была недостаточно образованной для этого. Мои родители были настоящей «крепостью» против нас, детей. Я думаю, что они вполне удовлетворяли друг друга, а своих детей считали просто неизбежным «придатком».

3. Отношение моих родителей к окружающим людям

Наша семья жила очень замкнуто. Гости были большой редкостью, это были главным образом коллеги отца. Им всегда рассказывали о наших плохих поступках. Родители были домоседами, разве что изредка ходили в театр. За все 20 лет, что я прожила дома, мы никогда не ели вместе. Даже свадьбы моих сестер праздновались дома («Ведь это обойдется гораздо дешевле!»). Нам, детям, только в редких случаях разрешалось уходить из дома. Нам не позволяли играть на улице, приглашать к себе детей, даже ходить к подругам. Мне было 12 лет. Я дружила до 16 лет с одной девочкой. Она каждый раз приглашала меня на воскресную поездку в машине с ее отцом. С четверга начинался церемониал: я спрашивала у родителей, можно ли мне поехать. Сначала меня обнадеживали со дня на день. Когда же наступало воскресенье и мне снова звонили, родители чаще всего не разрешали мне этого удовольствия, отчего я очень огорчалась, не говоря о том, как мне было неловко перед подругой. В дальнейшем я уже сразу отказывалась от поездки. Дружба вскоре тоже оборвалась.

Когда мы стали старше, то не смели приглашать никого из друзей домой. Загородные поездки в глазах моих родителей были чем-то неприличным. Чем старше они становились, тем больше отгораживались от внешнего мира. Единственным контактом с этим миром была церковь.

Отец годами жил только одной работой. Он начал свою карьеру с мелкого служащего и дослужился благодаря своему уму и прилежанию до руководящего чиновника. Каждый вечер он приносил деловые бумаги домой, а по воскресеньям и во время отпуска ходил в офис. Успех на работе был для него превыше всего. Когда мы были детьми, то постоянно слышали от него, что человек, у которого нет солидной профессии, ничего не стоит.

Моя мать полностью посвящала себя хозяйству. Все было в порядке, и чистота царила такая, что можно было есть с пола. Каждый, кто входил в дом, должен был снимать обувь. Какое-нибудь пятнышко на платье было уже целой трагедией. И несмотря на это, у нее никогда не было каких-нибудь своих, оригинальных находок в хозяйстве. Еда приготовлена сегодня так же, как и 20 лет назад. Мебель стоит все на тех же местах. Кофейный сервиз все тот же. Она даже не выбрасывает старые цинковые ножи, ложки и вилки военного времени.

4. Отношение моих родителей к религии

«Мои родители были и остались убежденными католиками. Каждое воскресенье мы должны были идти в церковь. До и после еды молились. По вечерам вся семья должна была собираться к общей молитве с песнопениями. Все это длилось примерно 15 минут. Если во время молитвы мы были невнимательны или хихикали, то тут же получали пощечину. Родители строго следили за тем, чтобы Церковь оказывала на нас как можно большее влияние. Закон божий, катехизис, занятия в группах, молитвы по четкам - все это мы должны были посещать, учить и усердно исполнять. Разумеется, нас посылали раз в две недели на исповедь. Любая проказа была грехом, за который Бог накажет. Только католическая церковь связывала моих родителей с внешним миром».

У этой пациентки справедливость была лейтмотивом, вокруг которого группировались все ситуации, связанные со справедливостью. Казалось, что в ней самой как бы проигрывалась безостановочно пластинка на тему о справедливости, по временам далекой от реальной действительности.

Пациентка чувствовала себя в высшей степени ответственной за каждое событие, за все супружеские конфликты, проблемы, межличностные отношения и непредвиденные обстоятельства. На протяжении курса лечения нам удалось включить в этот процесс партнера и более широкое социальное окружение, с тем чтобы пациентка могла понять, какую ответственность несет каждый из них: партнер, родители, братья и сестры, друзья, знакомые, коллеги по работе и другие лица. Благодаря собеседованиям в партнерской и семейной группах это понимание вполне поддается развитию.

Толкование: «Любовь как спортивное соревнование»

Фиксации из периода детства в этом случае играют решающую роль, как и отчасти неосознанное отвращение к партнерству. Это мазохистское поведение часто сочетается с садистскими тенденциями: «Все пять лет я только и делала, что угождала своему партнеру. Когда он мне звонил, у меня всегда было для него время. Я жила только для него. Когда он решил на то, чтобы жить со мной, я его доконала упреками в его импотенции; кончилось тем, что он ушел от меня».

Садистские тенденции могут быть на первом плане. В этих случаях партнерства ищут, например, с той целью, чтобы сразу же доказать, что в нем не нуждаются, что собственная самостоятельность гораздо важнее. В страданиях партнера ищут наслаждения для себя.

«Мне ничего не стоит вступать в любовные связи. Для меня тогда все средства хороши. Любовь - это что-то вроде спортивного соревнования. Меня совсем не трогает, когда женщины страдают от того, что я их бросил и что они мне надоели. Я не несу ответственности за других. Когда меня однажды покинула моя лучшая подруга, обо мне тоже никто не беспокоился».

Функции наказания

Формы наказания имеют свою предысторию и свои причины, которые не исчерпываются такими понятиями, как садизм и мазохизм. Отвращение к сексу у женщины, которое она воспринимает как свою неполноценность, холодность и неспособность испытывать оргазм, означает нечто гораздо более существенное, а именно *способность сказать телом «нет»*, иными словами, это *способность сообщить другому какую-то частицу своих собственных желаний*.

Мы склонны считать также наказание самостоятельным действием, чем-то вроде судебного наказания или наказания родителями, которые вправе пользоваться свободой в принятии своих решений. Этой же форме наказания с психологической точки зрения свойственна лишь незначительная степень свободы. Наказание в партнерстве происходит чаще всего в пределах взаимной «ловушки», так что иногда бывает трудно понять, кто наказывает, а кто наказанный. Желание

делиться вместе радость и горе остается даже в атмосфере ненависти не по-доброму расставшихся партнеров: как раньше они делили между собой все хорошее, так теперь каждый желает другому зла, даже если самому от этого приходится страдать.

Еще до назначения даты развода одна домохозяйка 48 лет, мать четырех детей, сказала: «Я так ему отравлю жизнь, что он никогда не сможет быть счастливым с другой женщиной».

Другие культуры

Ожесточение, с которым партнеры ведут войну друг с другом, напоминает двух утопающих: один, чтобы не захлебнуться и держать голову над водой, старается потопить другого. Такой способ поведения вырос на почве западноевропейского индивидуализма, когда все заостряется на вопросе «Я или ты».

На Востоке эта конфронтация между партнерами смягчается при помощи «Мы», которому обязаны оба партнера. Мы имеем в виду расширенную семью, о которой не раз упоминали. Кроме того, существуют не менее серьезные обязательства, обусловленные религиозными нормами в духе «Пра-Мы». Доминирующая роль мужчины привела к тому, что женщине запрещено открыто вступать с ним в спор, указывать ему границы дозволенного и критиковать его слабости. В соответствии с восточной традицией у него несравненно более выгодная исходная позиция.

Вместо открытой ссоры выступает другая форма наказания - усиленное внимание к детям. Женщина готова от всего отказаться, чтобы принести себя в жертву детям. Таким способом она находит у мужа наиболее уязвимое место: «Это больше мои дети, чем твои». Правда, жена никогда не произносит эту фразу вслух, но часто дает ее почувствовать.

Агрессивность и наказания в пределах большой семьи имеют еще и другое значение. Не все ее члены могут хранить молчание, что-то обязательно доходит до посторонних ушей. Многочисленные родственники, друзья и знакомые с любопытством и интересом следят за натянутыми отношениями между супругами, потом свое дело делают сплетни и пересуды. Затем разбирательство конфликта направляется на семейный совет, который совсем не заинтересован в том, чтобы обострять ситуацию. Стараются выяснить и взвесить интересы сторон, чтобы трезво подойти к решению конфликта. Конечная цель - примирение, сохранение отношений. Как правило, убеждают женщину в том, что ее преимущество перед мужчиной - уступать и мириться с кажущейся неизбежностью, при этом не тратить попусту слов, не браниться и не быть злопамятной.

Практические выводы

Актуальная способность «справедливость» - это способность взвешивать и соразмерно сравнивать свои интересы и интересы другого. Несправедливость по отношению к себе мы воспринимаем как такое отношение, которое диктуется личными симпатиями или антипатиями, или предвзятыми суждениями, а не деловыми соображениями. Общественный аспект этой актуальной способности - социальная справедливость. Каждому человеку свойственно чувство справедливости. От того, насколько справедливо обращаются с ребенком, с его братьями и сестрами и друг с другом, зависит формирование всей системы представлений о справедливости у взрослого человека.

Как об этом спрашивают?

Кто из Вас придает большее значение справедливости (справедливость или несправедливость при каких обстоятельствах и по отношению к кому)? Как Вы реагируете, если к Вам относятся несправедливо (на работе, в семье и т.п.)? Считаете ли Вы своего партнера справедливым (по отношению к детям, к родителям жены или мужа, к другим людям, к Вам)? Были ли у Вас проблемы из-за несправедливости (отдавали ли Вы кому-нибудь другому предпочтение)? Кто из Ваших родителей был более справедливым по отношению к Вам, Вашим братьям и сестрам (ситуация)?

Коррекция поведения

Справедливость без любви видит только достижение и умеет только сравнивать. Любовь без справедливости теряет контроль над реальностью. Учись соединять любовь и справедливость. Одинаково относиться к двум разным людям - это значит быть несправедливым к одному из них.

Партнерство как «игра в доктора»

Ничто не может быть тебе ближе, чем ты сам;
но если ты не знаешь самого себя, как же ты будешь познавать других?
Восточная мудрость

Способность бесцеремонно лезть в душу другого, докапываться до дна

История: «Отличие маляра от лекаря»

Один восточный маляр захотел попытать счастья в другом городе и направился в сторону восхода солнца. В пути его осенила счастливая мысль: «Буду теперь вместо маляра работать лекарем».

Спустя некоторое время проездом в этом городе оказался его друг. Увидев маляра, он тотчас узнал его, несмотря на его непривычный вид и окружение. «Ты нашел здесь свое счастье? Чем ты здесь живешь?» - спросил друг. Маляр, обрадованный встречей, ответил: «А я здесь лекарем».

Приятель с трудом скрыл свое изумление: «Как ты додумался до этого?» Маляр улыбнулся: «В моем малярном деле каждый мог заметить ошибку. А если лекарю случится сделать ошибку, то ее прикроет земля».

Разъяснение

Интимное партнерство часто превращается в настоящее поле сражения: самоанализ сменяется анализом поступков и мыслей партнера. Сначала ведутся изыскания: Что ты за человек? Почему ты поступаешь именно так? Почему я чувствую так, а не иначе? Для ответов на эти вопросы используют массу всяких теорий, среди которых излюбленные - психоанализ и глубинная психология. Этот вид непрофессионального анализа выполняет различные функции. С одной стороны, это попытка рационализации отчасти бессознательных сексуальных страхов. С другой - это агрессия по отношению к партнеру, в некотором роде — оружие. Когда в панцире, охраняющем личность партнера, сделана брешь, ему легко приписать сексуальную импотенцию: «Я же сам(а) хочу. Ты видишь это по моей страсти. Но из-за твоих нарушений и прошлого ты не тот партнер, который может меня удовлетворить». За ревностью и разочарованием в конечном счете скрывается сексуальный страх различного генезиса. «Мой любовник хотел обо мне все знать.

Каждый раз, когда мы вместе спали, он выспрашивал все о моих прежних увлечениях. Я ничего не хотела ему говорить. Он каждый раз успокаивал меня тем, что я могу ему все доверить и что без полной откровенности между нами не может быть настоящей любви. Как только я ему во всем призналась, он стал устраивать мне ужасные сцены ревности и избегать сексуальной связи. Кончилось тем, что я уже не могла больше этого выносить».

Партнера «загоняют» в конфликтную ситуацию, в которой он вынужден так реагировать, что попадает «под обстрел» другого. Это похоже на историю с той женщиной, которая купила своему мужу два галстука, и когда он, чтобы доставить ей удовольствие, стал носить один из них, она с возмущением спросила: «А разве другой тебе не нравится?!»

Случай из практики: *«Нет пророка в своем отечестве»*

Жена одного высококвалифицированного психотерапевта, страдавшая депрессией, не желала прислушиваться к каким бы то ни было объяснениям своего мужа. Она была глуха ко всем его советам. Ее муж отказывался от всевозможных сомнительных методов лечения, но предоставил жене самой выбрать себе психотерапевта. Пока лечилась, она рассказывала мужу, как ее лечат и какие при этом открываются новые возможности для нее. На одном из последних приемов она мне сказала с лукавой улыбкой: «Мой муж думал, что если бы он мне все это сказал, то я бы, конечно, не стала его слушать. Но Вашим советам я скорее буду следовать».

Именно в процессе этого лечения нам представилась возможность проанализировать вместе с пациенткой причины, почему существовал барьер между ней и ее мужем, и какое значение все это имело для самооценки этой женщины.

То, что мужу не удавалось из-за чересчур деликатного подхода и врачебной дотошности, удалось при помощи доступной для понимания пациентки психологии и психотерапии превратить в повседневную тренировку.

Толкование: *«Почему мне не нужна его помощь?»*

«Игру в доктора» как технику партнерских отношений используют те «врачи», которые не умеют разграничить профессиональную деятельность и свободное времяпрепровождение. Такие пренебрежительные выражения, как, например: «У тебя комплекс неполноценности» или «Ты все еще держишься за юбку матери», уже стали употребляться в обыденной речи. Возможно, что эти слова вполне справедливы, но в конфликтной ситуации, в которой оказались оба партнера, важен не смысл сказанного, а тот подтекст, который приобретают эти слова в данный момент. Л они означают: «Ты маленький(ая) и беспомощный(ая), совершенно запутался(лась) в своих конфликтах. Я выше всего этого и говорю тебе, в чем ты делаешь ошибки, но не обязательно советую, как тебе поступить лучше. Главное, что я лучше тебя во всем разбираюсь».

Именно благодаря этому двойному содержанию информации такой полупрофессиональный «совет», вернее удар плеткой, вполне естественно вызывает ответную реакцию: «Мне не нужна ничья помощь, и меньше всего твоя. Оставь меня в покое!» За этим, вполне возможно, скрывается страх, как бы не стали тобою командовать. Такого рода реакция не что иное, как самоутверждение в партнерстве, в котором благодаря интимности границы «Я» одного партнера по отношению к другому стали более прозрачными.

«Девять различных докторов!»

Не только партнер, но и другие люди могут давать подобные «советы», а иной раз и заслонить правильный путь к поиску истинных причин. Как это выглядит на практике? Приведем пример с одной пациенткой. Она обратилась по совету знакомых к психотерапевту по случаю катастрофического выпадения волос с диагнозом «синдром облысения» уже после второго развода и других микротравм, после многолетнего лечения у врачей-специалистов и «народных целителей-психотерапевтов». Я попросил ее письменно ответить на вопрос: «Как отнесутся Ваши близкие к тому, что Вы находитесь на излечении у психотерапевта?» Она ответила так:

1. *Партнер:* «Считает идею в общем правильной, подходящей в данном случае для меня. Но сам он не принадлежит к тем, кому нужна такая помощь, так как его проблемы не настолько серьезны и он может и должен решить их сам, на то ему и дана воля».

2. *Родители:* «Они считают, что если у человека есть здравый смысл и самодисциплина, то ему не нужна такая помощь. Несмотря на то что они имели дело с этим методом и оценка их положительная, они, однако, убеждены в том, что можно справиться с такими проблемами самому при наличии должной настойчивости, выносливости и благоразумия».

3. *Лучшая подруга:* «С большим интересом следит за ходом лечения, но не уверена в удачном его исходе. Занимает выжидательную позицию».

4. *Коллеги на работе:* «Они считают, что этот метод, без сомнения, единственный, который может помочь человеку в такой жизненной ситуации, как моя. Одна из моих коллег хотела бы даже, если это возможно, хоть раз побывать на приеме».

5. *Хорошо знакомый врач-дерматолог*: «Это давнишний друг нашей семьи (32 года). Он лечил меня от всевозможных кожных заболеваний: экземы, выпадения волос и др. Он прекрасно знает все мои семейные обстоятельства. Знает также, что мое заболевание психического характера, но не думает, что эта терапия будет успешной. Эта теория находится за пределами того, чему он учился, и непонятна ему. По-моему, он слишком узкий специалист».

6. *Родители моего друга*: «Вообще не понимают, что к чему, но не говорят ничего против. Вопросов не задают».

7. *Мой бывший муж*: «Он оказал сильное влияние на формирование моей жизненной философии. Так как он прекрасно понимает и знает конфликты, которым я подвержена, то в психотерапии он видит для меня единственный выход из дилеммы. Еще десять лет тому назад он советовал мне обратиться к врачу-психотерапевту. Тогда я не понимала всего этого. Его стиль жизни помог мне понять мои проблемы. До этого я была здоровой. Но когда он открыл мне глаза на смысл жизни, тут и начались мои проблемы».

8. *Шеф*: «Со слов его жены, он выразился так: «Так как тело на 100 % состоит из химических элементов, то оно не имеет никакого отношения к такому лечению». Сам он мне никогда ничего не говорил. Его жена это утверждает на том основании, что его врач советовал ему обратиться к психотерапевту (стресс, неприятности с матерью и др.), поскольку его должность директора большой фирмы (примерно 450 человек) создает большой риск инфаркта».

9. *Сын, 11 лет*: «Он однажды был со мной на приеме и присутствовал при беседе с моими родителями. Знает только, что благодаря доктору улучшилось отношение к бабушке».

В рамках семейной психотерапии я установил связь с одними «докторами» по телефону, а других пригласил на прием вместе с пациенткой. Таким образом удалось включить их в психотерапевтический процесс для участия в разрешении ее жизненных трудностей.

Другие культуры

На Востоке «игра в доктора» идет по другим правилам. Члены расширенной семьи, хоть сколько-нибудь разбирающиеся в медицине, согласуют свои сведения с морально-религиозными устоями. Мораль и традиция здесь такие же средства, какими на Западе являются психология и психотерапия. Особую роль играют истории, действующие лица которых - типичные представители различных слоев общества, его морали и религии.

С незапамятных времен истории, сказки, мифы, басни и притчи, как в европейских странах, так и на Востоке, выполняли две функции: они развлекали людей и в то же время были средствами народной психотерапии задолго до возникновения и развития современной психотерапии. И по сей день, прежде всего в странах Востока, истории используются как помощники в жизни. Каждый слушатель может вообразить себя в роли «доктора». Как я убедился на своем опыте, истории и афоризмы имеют много общего с медикаментами. Хорошо и к месту рассказанная история может стать отправным пунктом для терапевтической работы и дать нужное направление для изменения жизненной установки и поведения пациента.

Практические выводы

Если мы хотим мобилизовать скрытые способности и возможности человека, то вместо того чтобы упорно заниматься поисками проблем, как это делается в «игре в доктора», лучше взять себе в помощники позитивные толкования, истории и афоризмы, притчи, пословицы и примеры из других культур. Они могут способствовать расширению кругозора и изменению привычных представлений, облегчить интеллектуальное и эмоциональное изменение жизненной позиции. Их образный язык воздействует не только на логическое мышление, но и на фантазию, интуицию и творческие способности человека. Кроме того, представляя собой модель, образец, истории позволяют слушателю/пациенту легко идентифицировать себя с «героем» и попытаться в своем воображении найти новые возможности решения проблем. В воспитании, самопомощи и в «народной психотерапии» истории всегда занимали подобающее им место. Но и в рамках самопомощи, предлагаемой современной партнерской и семейной психотерапией, они могут быть стимулами и действовать в нужном направлении.

Одна пациентка рассказывает: «Я уже два года подряд лечусь. Мне уже ничто не помогает. Я не выхожу из депрессии». Можно было бы доискиваться до истинных причин ее слов, отметить противоречивость ее поступка, почему она все-таки обратилась к психотерапевту, затем, как и полагается, заняться ее заболеванием, которое доставляет ей страдания уже несколько лет подряд. Такой метод только усилил бы основную концепцию пациентки. Вместо этого анализа я сказал:

«Представьте себе солнце. Если солнце не светит, то от чего это зависит?»

«Солнце светит всегда. Оно просто время от времени бывает закрыто тучами», - ответила пациентка.

Этот образный пример сразу разъяснил ей многое: он указал на противоречивое состояние, в котором находилась пациентка, и на долю истины в ее словах: «Депрессии - это только тучи».

Пациентка сразу поняла: «Значит, моя депрессия - это всего лишь тучи, которые затмевают мое отношение к себе?»

Этот вопрос пациентки помог ей усвоить новую концепцию ее болезни и облегчил дальнейший ход лечения.

По сравнению с обычными врачебными свойствами такие контрконцепции не являются категоричными. Они не оказывают давления на пациента и дают партнеру время подумать, чтобы принять новую точку зрения. Близкий человек может, таким образом, запастись необходимым терпением по отношению к депрессивному больному.

Как и многому другому, с детских лет мы учились также вырабатывать свое отношение к историям, басням, сказкам. Мы любили их, или оставались равнодушными, или вовсе отвергали. Следующие вопросы помогут нам понять, на каком фоне вырабатывалось наше отношение к историям.

Кто читал или рассказывал Вам истории (отец, мать, сестра, брат, дедушка, бабушка, тетя, воспитательница детского сада)? Можете ли Вы вспомнить ситуации, при которых Вам рассказывались истории? Что Вы тогда чувствовали? Как Вы относились к сказкам и историям?

Какую историю, какой рассказ, какую сказку Вы можете вспомнить сразу? Кто Ваш любимый автор? Какие пословицы и афоризмы имеют для Вас самое важное значение?

Партнерство как попытка одного слепого вести другого слепого

Если тебе приспичило во что бы то ни стало выйти замуж,
возьми в мужья дурака, потому что умные мужчины прекрасно знают,
каких чудовищ вы из них делаете!

Шекспир

Способность слишком осторожно вступать в партнерство

История: «Фонарь как защита»

Темной ночью один слепой с фонарем в руке и с кувшином на плече, полным олив, шел по тесным переулкам базара. Тут ему встретился человек и сказал: «Послушай, приятель, что день, что ночь — ведь это одинаково для твоих глаз, зачем тогда тебе этот

фонарь? Слепой ответил с тонкой улыбкой: «Фонарь совсем не для меня, а для тебя, чтобы ты в темноте крошечной не наткнулся на кувшин, что у меня на плече, и был внимателен ко мне».

Разъяснение

Любое партнерство требует немалой работы: нужно вникнуть в духовный мир, интересы, особенности характера своего партнера. Уклониться от выполнения такой трудной задачи можно скорее всего тогда, когда партнер ни в чем тебя не превосходит и как бы внушает чувство: «Я не намного лучше тебя». Иными словами: «Один слепой ведет здесь другого слепого». Это можно также назвать: «Попытка одного слепого вести другого слепого».

Человек выбирает себе партнера с той точки зрения, чтобы у этого партнера не было тех качеств, которые с течением времени стали бы его угнетать как образец для подражания: «У нас никто не может ничем похвалиться перед другим. Мой муж тоже не гений».

Случай «На каждой девушке, которая мне встречалась, я хотел жениться»

«Мне было 18 или 19 лет, когда я попал на 4 недели в психиатрическую университетскую клинику для молодежи к д-ру Х.

Я страдал тогда чрезмерным комплексом неполноценности (мне хотелось запрятаться в мышиную норку, я не мог смеяться, постоянно краснел, путался в словах, считал себя уродливым и т.п.). И вот, две недели подряд я не мог оторвать глаз от медсестры Ханнелорэ. Прочитав тайне от других мою историю болезни, она пришла ночью в мою комнату. Я не осмелился погладить ее грудь, но она спала со мной. Она была моей первой женщиной. Она была старше меня на 5 лет. Она мне сказала: «Я люблю своего жениха, а ты мне нравишься». Я не мог этого понять. Я хотел жениться на ней. Как, впрочем, и на любой девушке, с которой я знакомился».

Думать о последствиях своих действий, поступков бывает нередко крайне полезно, даже если при этом утрачивается некоторая непосредственность. Какие последствия, кроме удовольствия, ожидают меня, если я люблю пить вино? О чем я должен думать в будущем, если кроме жены, я заведу себе подругу? Что будет, если я сразу, без размышлений вступлю в партнерство? Что будет со мной, если я очень много ем?

Для механизма «попытки слепого вести другого слепого» достаточно одной близости партнера, чтобы пожелать вступить в партнерство.

Оба будущих партнера сигнализируют друг другу: «Ты мне нужен, чтобы я мог доказать себе, что ты ниже меня, а я превосхожу тебя во всем». Такой образ действий (такая позиция) означает уверенность в том, что другой ниже тебя, подобно тому, как в американских кварталах бедняков при жалких условиях существования негров и пуэрториканцев у такого же нищего белого появляется сознание своего превосходства, оттого что другие стоят еще ниже на социальной лестнице, чем он: как этот белый ни ненавидит их, чувствуя себя среди них в опасности, но они нужны ему, чтобы хотя бы в воображении осознавать свое превосходство.

Толкование: «Все только ради тебя!»

Эта форма отношений обычно бывает симметричной: оба партнера участвуют в ней одинаково. Одному нужен другой, чтобы получить для себя через него подтверждение своей значимости, такой необходимой, в которой, однако, ему отказывали до сих пор все остальные окружающие.

В этих случаях безразлично, какими реальными качествами обладает партнер, потому что в них нет нужды. В гораздо большей степени недостатки одного партнера необходимы другому как проекционная поверхность собственных нарциссических потребностей. «Что представляет из себя партнер как личность, это может только сбить меня с толку: а вот его слабые стороны - это то, что укрепляет мое самоутверждение». Так, например, видят только неверность супруга, но не его энергию, действительную натуру мечтателя. Или муж с высоты своего величия не замечает, как много жена делает по хозяйству, для детей, для него; он фиксирует свое внимание только на том, что у нее нет профессии, или, по крайней мере, такой же престижной, как у него самого. Поскольку все это происходит без проявления внимания и уважения со стороны одного к личности другого, так сказать «вслепую», то мы говорим о «попытке одного слепого вести другого слепого».

Другие культуры

По моим наблюдениям, на Востоке двое партнеров могут также доконать друг друга. Разве только что дети способствуют разрядке напряженности. Третьему лицу, не имеющему отношения к членам семьи, почти никогда не говорят ничего плохого о партнере независимо от конфликтов. Мужчина остается для других «самым главным», как того требует традиция. Женщину уважают все окружающие за ее терпеливое исполнение материнского долга. Обычно придерживаются такого правила: «То, что варят в доме, то и едят дома».

Партнерство как «попытка одного слепого вести другого слепого», по всей видимости, типично западноевропейская форма отношений. Общение с другими людьми часто предоставляет случай выставить партнера в невыгодном свете, чтобы за его счет возвыситься самому. Так, один 27-летний служащий жалуется, что его жена всегда выставляет его в невыгодном свете перед другими людьми: «Стоит только мне начать рассказывать в обществе какой-нибудь анекдот или курортное приключение, как она меня сразу же перебивает: «У этой истории длинная борода. Разве ты не замечаешь, как все скучают?» Если я жестикулирую, она при других говорит, что это признак моей неуверенности и нервозности. А вслед за этим я действительно становлюсь неуверенным».

Одна 25-летняя женщина так передает свои переживания: «Я просто не переношу, когда он всякий раз старается быть в центре всеобщего внимания и начинает хвастаться. Все вращается вокруг него. Он стоит в свете рампы и не думает о том, что я - всего лишь в тени, которую он отбрасывает».

Практические выводы

Чтобы партнерство не стало «попыткой одного слепого вести другого слепого», нужно видеть и ценить у партнера его особые индивидуальные достоинства и способности. Дело совсем не в том, чтобы по своим способностям он мог конкурировать со сверстниками или даже быть лучшим среди них. Гораздо важнее понять его личные способности и помочь развить их. Одни люди бывают очень практичными, другие наделены более абстрактными способностями. Некоторые проявляют организаторские способности, тогда как другие добиваются успехов в искусстве.

Но это не значит, что мы должны закрывать глаза на собственные недостатки и слабости другого. Их нужно понять, и только тогда можно от них избавиться. Своеобразие, неповторимость каждого человека зависит от его личной активности и от его дел. Человек представляет собой не только живой организм, на который воздействует окружающий мир, но он сам создает себя в каждый момент своего бытия. Своеобразие человека проявляется в наборе его актуальных способностей, каждая из которых может реализоваться активно и пассивно.

Активно - это значит быть точным/неточным; аккуратным /неаккуратным, искренним / неискренним и др.

Пассивно - это значит: Как я реагирую на требование точности или неточности других? Как я отношусь к беспорядку или к требованиям порядка моего партнера? Могу ли переносить требования справедливости или несправедливость моего партнера?

Позиция партнера зависит не только от того, какие актуальные способности типичны для него, но и от того, проявляет ли он сам их активно в своих действиях или занимает пассивно-выжидательную позицию.

Часто понимание этой действительности - один из самых надежных путей разрешения конфликтов: не только самому выступать за справедливость, но и в случае необходимости суметь перенести несправедливость и не сломаться при этом.

Актуальные способности отражают весь спектр отношений в партнерстве или какой-либо другой группе. Любовь к порядку у супруга - это не только его личное представление о том, каким должен быть порядок, но в совокупности с другими участвующими актуальными способностями очерчивает те правила игры, которые характерны именно для этих партнерских или семейных отношений. Иными словами, в актуальных способностях кристаллизуются отношения, реализуемые людьми и существующие в данной группе. Актуальные способности мы систематизировали при помощи дифференциально-аналитического опросника (ДАО), который представляет собой каталог индивидуальных, семейных, культурно обусловленных конфликтогенных концепций. ДАО можно заполнять на приеме у врача, в семье (каждым из ее членов) и в рамках самопомощи. В инструкции есть, например, такие вопросы: «Возникают ли конфликты из-за точности, порядка? Кто из вас (Вы или Ваш партнер) придает больше значения точности (порядку и др.)?» В зависимости от каждого конкретного случая вопросы могут изменяться.

В семейно-терапевтической практике при помощи ДАО можно охватить все актуальные способности. В результате получается картина содержательных компонентов условий возникновения индивидуальных, семейных и социальных конфликтов.

Мы пользуемся следующими условными обозначениями форм поведения: (++++) означает высшую субъективную оценку данной категории, а (---) — низшую субъективную оценку; (+-) означает безразличие по отношению к оцениваемой поведенческой области; (++), (+) и (--), (-) — градации субъективной оценки. Во вторую графу пациент вносит самооценку своих актуальных способностей. В третью графу — свою оценку партнера; при необходимости могут быть

включены добавочные графы для других близких людей. Последняя графа остается для комментариев.

Партнерство как отдых

Способности — это предпосылки, они должны стать навыками.

В этом цель всякого воспитания.

Гете

Способность уклоняться от высоких требований

История: «Сила правды»

По дороге шла женщина, прекрасная, как фея. Вдруг она заметила, что следом за ней идет мужчина. Она обернулась и спросила: «Скажи, зачем ты идешь за мной?» Мужчина ответил: «О, повелительница моего сердца, твои чары столь неотразимы., что повелевают мне следовать за тобой. Про меня говорят, что я прекрасно играю на лютне, что посвящен в тайны искусства поэзии и что умею в сердцах женщин пробуждать муки любви. А тебе я хочу объясниться в любви, потому что ты пленила мое сердце». Красавица молча смотрела некоторое время на молодого человека, потом сказала: «Как ты мог влюбиться в меня? Моя младшая сестра гораздо красивее и привлекательнее меня. Она идет за мной, посмотри на нее».

Мужчина остановился, потом обернулся, но увидел только безобразную женщину в заплятанной накидке. Тогда он ускорил свои шаги, чтобы догнать молодую. Опустив глаза, он спросил голосом, выражающим покорность: «Скажи мне, как ложь могла сорваться у тебя с языка?» Молодая женщина улыбнулась и ответила: «Ты, мой друг, тоже не сказал мне правду, когда клялся в любви. Ты знаешь в совершенстве все правила любви и делаешь вид, что твое сердце пылает от любви ко мне, как же ты мог обернуться, чтобы посмотреть на другую женщину?»

Разъяснение

Партнерство связано с переживанием чувств внутреннего волнения и напряжения. Это напряжение находит себе выход в сексуальной деятельности, в половом акте, но к сексуальному возбуждению присоединяется и напряжение, связанное с трудовой профессиональной деятельностью и с межличностными отношениями. Психофизиологическая сущность этого явления приводит к непониманию в тех случаях, когда сексуальная разрядка становится самоцелью сексуального акта: «После напряженной работы в течение пяти дней мне нужна сексуальная разрядка. Какого партнера я для этого использую, для меня это дело вкуса».

Случай из практики: «Любовные аферы моего мужа»

Привлекательная женщина 42 лет пришла ко мне на прием. Она так описала свою проблему: «Это было еще до нашего бракосочетания. Мы были влюблены друг в друга. Однажды, когда мы прощались, я обернулась, чтобы помахать ему рукой, и заметила, что, хотя он тоже обернулся, но зачарованно смотрел вслед хорошенькой девушке. За время второго и третьего года нашей супружеской жизни мой муж более недели жил один в М., а я оставалась в В., родив двух детей. Конечно, это были неблагоприятные условия для молодой супружеской пары. Квартирная хозяйка мужа сказала мне однажды, что у нее никогда еще не было такого постояльца, который всегда бы отсутствовал по вечерам. Вместе с коллегами и секретаршами он постоянно что-нибудь затевал. Когда я однажды приехала к нему на один день со своим старшим сыном, то очень расстроилась: я поняла, что он замечает только хорошеньких девушек. Даже теперь он не пропускает ни одной красотки, где бы мы ни находились, в гостинице или на торжественном приеме. Он настолько заметно для других пожирает их глазами, что мне делается неловко и я чувствую себя обиженной».

Когда мой муж в гостях у всех на виду флиртовал, а потом у нас из-за этого были ссоры, он всегда говорил, что это совершенно не относится ко мне и что я должна быть выше всего этого.

На десятом году нашего брака я получила одно из других три анонимных письма, в которых одна женщина угрожала все рассказать жене, даже про ребенка, если он не будет давать знать о себе! Мой муж сказал, что кто-то хочет над ним подшутить. Через год в нашей квартире разыгралась «сцена» с 25-летней секретаршей. Мой муж считал, что женщины украшают его жизнь (ему было тогда 42 года). Он обещал сразу порвать с этой девицей, но я заметила, что он часто встречался с ней, а после окончания отпуска встречал ее на аэродроме. Однако эта юная дама во время отпуска познакомилась с другим мужчиной, за которого вышла замуж. И только поэтому роман закончился.

Но аферы не прекращались, и когда я, узнав об этом, говорила с мужем, он каждый раз заверял меня в том, что я и семья нужны ему, что мы для него опора. Он говорил также, что у меня ничего не отнимает, поэтому мне незачем беспокоиться. В это время у меня была связь с другим мужчиной, она длилась около двух лет. Он очень помог мне выяснить вообще отношения с моим мужем. Позже я рассказала мужу об этом романе. Это его очень задело, но он продолжал прежнюю жизнь. Одна из моих подруг признавалась мне, что, если бы захотела, могла бы стать любовницей моего мужа. Другая рассказывала мне, что мой муж даже в теннисном клубе приставал к другим женщинам и что они были возмущены таким поведением. Я утешалась тем, что семья имеет особое значение для него и что когда-нибудь он образумится. Вместо этого началась самая угрожающая афера. Год тому назад я узнала об этом, и с тех пор муж уже дважды решал «раз и навсегда покончить с этим». В конце недели он сказал мне: «Все идет к тому, что я расстанусь с ней, но пока еще не могу. Ты ведешь себя так изумительно. Ты так добра ко мне; я всегда думаю о тебе!» - и уехал к ней.

Когда я при всех его бесконечных отлучках высказывала свои подозрения или недоверие, он всегда говорил: «Перестань сомневаться, когда я уезжаю в командировки, ведь это моя служба (эти командировки длились, как правило, с вечера до утра!). Мне это необходимо для моего отдыха. Ты очень выиграешь, если смиришься с этим».

Особенность моего мужа в том, что он редко может другим в чем-нибудь отказать. Если у него на один вечер два приглашения, он, по возможности, принимает оба, так что его расписание уплотнено до предела; он всюду хочет поспеть, во всем участвовать, даже если встречи следуют одна за другой и он должен нести сломя голову, чтобы поспеть. До последнего времени мой муж почти никогда не болел. Если случалась простуда, он быстро излавлился от нее при помощи таблеток. За последние несколько месяцев ему пришлось перенести очень серьезное и болезненное лечение зубов, а последствия операции в области носа и ушей еще дают о себе знать. Когда он болен, то все время жалуется. Он очень заботится о своей внешности: гимнастика, солярий, летом в жару - часами солнечные ванны, сауна, массажи щеткой и др. Он тщательно следит за своими редящими волосами: регулярный массаж головы, лосьон для волос, постоянное причесывание гребенкой - немало трудов уходит на это. В выборе одежды он зависит от моего вкуса. Обычно я все ему покупаю и слежу за сочетанием цветов в его костюме и за стилем одежды. Он в этом ничего не понимает.

Верность в семейной жизни моих родителей была несколько щекотливой темой. Мне было около шести лет, когда мама нашла в кармане у папы два билета в театр. Из-за этого разыгрался целый скандал. Отец как-то уехал с женой своего умершего друга, о котором он очень горевал. Спустя примерно семь лет отец стал упрекать мать в том, что она спала со свекром, который был у нас в гостях, мать отрицала это. Свекру отказали в доме. Потом отец обнаружил еще одного любовника матери. Был скандал, даже побои и попытка отца к самоубийству. Он спрашивал меня, не могли бы мы сами отдельно вести хозяйство. Когда мне было 17 лет, я сама слышала, как отец предлагал моей тете, которая гостила у нас, стать его любовницей. Она с возмущением отвергла это. Позже ничего в таком роде у нас не происходило».

Пациентка обосновала свое желание лечиться у психотерапевта тем, что за последнее время не может справиться с собой: «Я уже совершенно ни на что не гоюсь, чувствую себя опустошенной. За последние 10 месяцев я похудела на 10 кг, а подруга моего сына сказала, когда он дразнил ее из-за тучности ее отца, что лучше иметь толстого отца, чем такого, который не пропускает ни одной юбки. С мужем у меня окончательно испортились отношения».

Действительно, пациентка производила впечатление человек запуганного и лишенного всякой надежды. Казалось, она ждала, что ей скажут: «Это проблема Вашего мужа, а Вам мы не сможем ничем помочь».

В рамках пятиступенчатой позитивной семейной психотерапии за 14 сеансов на протяжении пяти месяцев мы смогли достигнуть значительного улучшения состояния здоровья пациентки и, что самое важное, заметного изменения коммуникативной структуры в партнерстве. Удалось нам это потому, что мы сумели настроить пациентку, готовую к сотрудничеству, так, чтобы она стала как бы «терапевтом» своего партнера. Подобно женщине из истории «Сила правды» она была в состоянии понять и объяснить скрытые причины все новых и новых «развлекательных» связей своего мужа и предложить ему альтернативные возможности.

Толкование

В индустриальном обществе мы имеем дело с двумя противоположными реакциями на конфликты в сфере деятельности/достижения.

1. «Бегство в партнерство» с целью облегчить свое решение служебных задач посредством сексуальных отношений, дающих якобы отдых и развлечение.

Примером такого типа является описанный выше случай.

2. «Бегство от завышенных требований», связанных с работой, профессиональной деятельностью, с тем чтобы избежать стрессового состояния, страхов утраты квалификации, нарушений в сфере внимания и таких дефицитных симптомов, как неврозы пенсионного возраста, апатия, неловкость в трудовой деятельности и др.

В этих случаях партнерство служит тихой пристанью для отдыха, благотворительным учреждением, «бензоколонкой для заправки» и защитой. «Я рад, когда прихожу домой, дома лучше всего». Своего партнера любят потому, что он так же думает и чувствует, что у него те же интересы, одинаковые взгляды и черты характера: «Мы так хорошо подходим друг другу, потому что каждый из нас знает, как важно соблюдать во всем порядок». Это тоже своего рода отдых.

Другие культуры

Когда в немецкой семье муж вечером возвращается домой, ему необходим покой. Такова по крайней мере традиция. Он садится у телевизора, пьет свое вполне заслуженное пиво и читает газету: «Оставьте меня в покое. После такой напряженной работы, надеюсь, я могу отдохнуть?» Для него это отдых.

На Востоке мужья отдыхают иначе. Глава семьи возвращается домой, а у жены уже собрались гости, родственники, друзья и коллеги. За беседой с гостями он отдыхает, ибо, как гласит известное изречение: «Гости - это милость Божия». Таким образом, отдых можно понимать по-разному. Каждый отдыхает так, как он привык, как было принято в его семье, в окружении, где

вырос человек, в культурной среде, к которой он принадлежит. Подобно различным видам отдыха многолики и обычаи, привычки, ценностные представления. Это вовсе не означает, что одна модель поведения лучше другой, просто различные системы ценностей могут успешно дополнять, обогащать друг друга.

Не только удовлетворяя сексуальные желания можно отдохнуть. Есть много других возможностей отдыха, когда в этом участвуют органы чувств. Например, аутогенная тренировка, прогрессивная релаксация, дыхательные упражнения, аэробика, медитация на фоне соответствующей музыки. Как говорил выдающийся врач Кристоф Вильгельм Хувеланд (1762 - 1836), «музыка продлевает жизнь». Когда он читал свои лекции о здоровом образе жизни и о продлении жизни в переполненной аудитории Йенского университета, он касался также вопроса о благотворном воздействии музыки и мечтал специально посвятить время для основательного исследования ее терапевтического воздействия.

Назовем еще один способ, как можно отдохнуть самому и партнеру, - это размышление о концепции и контрконцепции. После того как Вы закончили тренировку на расслабление, в минуту полного покоя, например перед сном, представьте себе образно какую-нибудь концепцию и соответствующую ей контрконцепцию. Такую альтернативную концепцию мы называем *«психологической сывороткой»*. Это сокращенная формула представлений о цели и о чувствах; она должна помочь коррекции конфликтно отягченных способов поведения и усилить волевой импульс, который облегчит изменение поведения.

Примеры «психологической прививки».

«Учись различать вежливость и честность /искренность» (у людей, которые из деликатности по отношению к другим забывают о своих собственных интересах).

«Учись различать любовь к порядку и терпение» (когда, например, разгорается конфликт из-за неряшливости одного партнера и подчеркнутых требований порядка со стороны другого партнера).

«Учись различать любовь и справедливость» (в тех случаях, когда сравниваются действие одного и реагирование другого в партнерской совместной жизни).

Практика. Сделайте упражнения на расслабление мышц. Когда Вы почувствуете, что расслабились, представьте себе в образах позитивные аспекты критического поведения. Например: «Моя депрессия - это постепенная разгрузка. Когда я чувствую себя в состоянии депрессии, я оставляю невыполненными всевозможные дела и обязанности, избавляюсь от всякого напряжения, даже не слежу за собой. Моя депрессия - это противовес моему стремлению всегда быть лучше других и работать лучше других».

Истории как «психологическая сыворотка». Большая часть концепций и контрконцепций отражена в афоризмах и историях. Их преимущество в ярком образном языке. Представьте себе Ваши концепции и контрконцепции в виде историй и афоризмов: «Мы не подходим друг другу, мы совершенно разные» (концепция). «Одинаковое погружает нас в состояние покоя» (бездействие). «Противоречие пробуждает в нас энергию к деятельности» (контрконцепция).

Партнерство как оковы

Свяжи двух птиц вместе — и он и не смогут летать, хоть у них и четыре крыла.
Восточная мудрость

Способность не покидать

История: «Стеклянный саркофаг»

У одного восточного короля была жена дивной красоты, которую он любил больше всего на свете. Красота ее освещала сиянием его жизнь. Когда он бывал свободен от дел, он хотел лишь одного — быть рядом с ней. И вдруг его жена умерла и оставила короля в глубокой печали. «Ни за что и никогда, — восклицал он, — я не захочу расстаться с моей возлюбленной молодой женой, даже если смерть сделает безжизненными ее прелестные черты». Он велел поставить на возвышении гроб с ее телом под стеклянный саркофаг в самом большом зале дворца. Свою кровать он поставил рядом, чтобы ни на минуту не расставаться с любимой. Находясь рядом с умершей женой, он обрел свое единственное утешение и покой.

Но лето было жарким, и, несмотря на прохладу в покоях дворца, тело жены стало постепенно разлагаться. Вскоре появились капли пота на прекрасном лбу умершей. Ее дивное лицо стало день ото дня изменяться в цвете и распухать. Король, преисполненный любви, не замечал этого. Вскоре сладковатый запах разложения заполнил весь зал и никто из слуг не рисковал зайти туда, не заткнув нос. Огорченный король сам перенес свою кровать в соседний зал. Несмотря на то что все окна были открыты настежь, запах тления преследовал его, даже розовый бальзам не помогал. Наконец он обвязал себе нос зеленым шарфом, знаком его королевского достоинства. Но ничто не помогало. Все слуги и друзья покинули его. Только огромные блестящие черные мухи жужжали вокруг него. Король потерял сознание. Хаким, врач, велел перенести его в большой дворцовый сад. Когда король пришел в себя, свежее дуновение ветра легко касалось его чела, аромат роз улаждал его обоняние, а журчание фонтанов радовало слух. Ему чудилось, что его большая любовь еще живет. Через несколько дней здоровье и жизнь вновь вернулись к королю. Он долго смотрел задумавшись на чашечку розы и вдруг вспомнил о том, как прекрасна была его жена, когда была живой, и каким отвратительным становился день ото дня труп. Он сорвал розу, положил ее на саркофаг и приказал слугам предать мертвое тело земле.

(Персидская история)

Разъяснение

Не случайно говорят «связать себя», когда вступают в партнерство. Это выражение человек с добрыми помыслами понимает как «союз», а скептик — как «оковы». За этой двойственностью скрывается проблема «дистанция — близость». Могу ли я пойти на ко многому обязывающую связь со всеми ее последствиями? Или я должен вовремя прекратить отношения, чтобы не дать себя

опутать обязательствами, запугать. Вместе с тем есть люди, которым необходимо чувствовать, что у них есть крепкие связи и привычки, это придает им ощущение уверенности, стабильности, защищенности.

Случай: «Афера с роковым исходом» (кинофильм)

Привлекательная и преуспевающая молодая женщина по имени Алекс знакомится с Даном, адвокатом, и приглашает его при всех на увеселительную загородную прогулку, хотя знает, что он женат и у него есть ребенок. Он, изумленный таким открытым приглашением, соглашается, хотя до сих пор никогда не помышлял о подобных приключениях и любит свою жену.

В конце поездки он хочет попрощаться, а она реагирует на это попыткой к самоубийству. Для Алекса роман на этом не заканчивается: она не хочет, чтобы это было приключением на одну ночь, а требует своего права на любовь и продолжение отношений. Всеми средствами она стремится поддерживать связь с Даном, постоянно звонит ему на работу и домой. Через несколько недель она сообщает Дану, что беременна, и хочет, чтобы он нес свою долю ответственности, подразумевая под этим, конечно, чтобы он оставил жену и дочь. Он же не хочет покидать дорогу для него семью, где он чувствует себя защищенным. Она начинает преследовать его и его семью: учиняет нападение на его машину, используя кислоту, шпионит за новым номером Телефона и адресом, убивает кролика его дочери и т.п.

Дан, окончательно загнанный, доведенный до нервного срыва, признается во всем своей жене Бэт, которая понимает и жалеет его. Алекс не знает границ в своем стремлении завоевать поклонение и восхищение своими женскими чарами. Она заходит после уроков за дочкой Дана в школу и похищает ее. Бэт, подозревая, кто это мог сделать, ищет дочь и попадает в тяжелую автокатастрофу. Дан в полном отчаянии, но с твердым намерением сохранить и защитить свою семью, хочет поговорить с Алекс. Вместо этого на квартире у Алекса дело доходит до ссоры с дракой. Вслед за этим Алекс тайком проникает в дом Дана и угрожает ножом Бэт, только что вернувшейся из больницы. Дан просит на помощь своей жене, но сам получает удар ножом. Бэт застреливает Алекса, когда та бросается с ножом на Дана.

В одной из рецензий на этот фильм («Франкфуртер Алгемейнэ цейтунг») читаем:

«Благодаря своей психологической достоверности фильм убедительно показывает, как любовь и ненависть возникают из одного источника - агрессивной страсти - и что от пожатия плечом до паники Дана такой же маленький шаг, как и шаг от горя к агрессии у Алекса, сомневавшейся в своей самоценности».

Толкование

Если Вы видели фильм «Афера с роковым исходом», то, наверное, с кем-нибудь говорили о нем, и Ваши собеседники понимали его по-разному, предлагая различные способы разрешения этого конфликта.

Но любой симптом можно понять только тогда, когда известны все переплетения отношений и условия, в которых он проявляется. Только с этой точки зрения становится понятным, какое значение имеет данный симптом (афера со всеми ее многочисленными последствиями) для чувств партнеров, правил их поведения в определенном социальном контексте. В фильме мы видим, как жена, муж, его возлюбленная, ребенок, друг мужа, полицейские, судьи, общество то исполняют роль козла отпущения (приписывание вины), то становятся объектом разрешения конфликта. В зависимости от того, с какой точки зрения мы смотрим на конфликт, на чью сторону становимся, кто нам симпатичен и на чьей стороне, по-нашему, правота, существуют различные стратегии разрешения конфликта. В фильме конфликт «разрешается» смертью возлюбленной. Какие инстанции считают себя вправе разобраться в этой роковой истории? По традиции, это компетенция правосудия, а не психотерапии. Правосудие, как и психотерапия, имеет дело с общественными нормами. Обязательный характер соблюдения этих норм в юриспруденции предполагает существование таких принципов, как предупреждение правонарушений и наказание.

Психотерапевт же не облачен в тогу судьи, его не интересует также вопрос о виновности. Вина как правонарушение для него не критерий, предметом психотерапии является конфликт. Если правосудие защищает общепризнанные нормы при помощи законов, то психотерапия отказывается от абсолютных масштабов ценностей и не выдвигает на первый план абстрактные нормы данной общественной группы, а рассматривает единственно неповторимую ситуацию, в которой находится человек, его симптомы и их глубинные причины. Вместо наказания, которое проявляется в форме укоров совести, самобичевания, чувства вины и других внутри личностных конфликтов, хорошо известных в психологии, мы стремимся довести до сознания пациента условия, обстоятельства, порождающие конфликты, чтобы его научить справляться с ними. Действия психотерапии, таким образом, направлены на профилактику правонарушений в интересах общества. Конфликт, изображенный в фильме, мог бы также быть разрешен посредством разрешения его содержательных компонентов. Необходимость разобраться в сути конфликта остается и после насильственного решения, с тем чтобы сделать понятным и для действующих

лиц, и для окружающих, как развивалась эта драма. Психотерапия находит в настоящее время все большее и большее признание среди представителей правопорядка.

Партнерство как «оковы» многие понимают как способ принудить партнера, до известной степени насильственно, к длительной совместной жизни, хотя существуют и другие возможности для этого. Примером является попытка использовать с этой целью половую связь и беременность. «Если у меня будет ребенок, то мой возлюбленный должен будет остаться со мной». Или: «Если она переспала со мной, она — моя».

Э.Х. Эриксон считает, что боязнь прочных связей у мужчин очень древнего происхождения.

Вслед за Х.Диксом (1967) Вилли (1975) определяет «ансамблевую» игру партнеров как «соглашение на основе некоего общего бессознательного». Баттегай (1977) считает, что у партнеров с нарциссическими отклонениями неизбежен кризис брака, если нарциссическое либидо одного не может быть распространено на другого. Но конфликты обязательно возникают и тогда, когда партнер должен служить только как идеал самого себя, как «сплав» с индивидом и как замена Сверх-Я индивида. Партнер в таких случаях, как описывает Вилли, должен полностью «раствориться», сделать «Я» другого своим собственным и привлекать его внимание тем идеализированным образом, который тот составил себе о партнере. Человек с нарциссическими отклонениями попадает все больше и больше в плен идеального представления о партнере. В этом смысле Вилли (1975) говорит о «дополняющем нарциссизме» одного из партнеров и о «нарциссическом браке», когда оба супруга имеют эти отклонения.

Другие культуры

На Востоке, насколько можно судить, страх перед партнерской связью и обязательствами не так ярко выражен. Напротив, желание привязанности велико, а желание свободы и самостоятельности (отделения) минимально. По моим транскультурным наблюдениям, существует тесная связь между отношением человека к партнерским обязательствам и традициями воспитания в той культурной среде, в которой он вырос и живет. Особую роль играет характер телесных контактов в обращении с младенцами и детьми раннего возраста.

У некоторых племен североамериканских индейцев первые три года жизни мать носит ребенка на спине в особой люльке, в которой младенец обращен лицом к внешнему миру. У взрослых этого племени бросается в глаза их открытость миру и способность переносить одиночество.

Женщины племени масаи в Кении тоже носят младенцев на спине, но лицом к матери. У этих людей наблюдается сильная привязанность к своему племени и приверженность к традициям.

В Индии ребенка сразу же после рождения так укладывают, чтобы был возможен контакт с матерью лицом к лицу. Позже женщина носит ребенка в платке у груди, лицо его также обращено к ней.

В Центральной Европе ребенка очень рано укладывают, как правило, в красиво обставленной комнате, наполненной всевозможными игрушками. Полагают, что постоянная близость может сделать ребенка избалованным и развить в нем чуть ли не патологическую привязанность. Опасаются также, что будет заторможено развитие самостоятельности. Благодаря такому воспитанию он привыкает по-иному, чем дети вышеописанных культур, воспринимать близость и привязанность, а именно двойственно и критически.

Преобладающая на Востоке тенденция к привязанности порождает и то, что эмоциональные отношения распространяются на относительно широкий круг близких: есть не только муж, но и родители, братья и сестры, кузены и кузины, подруги и друзья. Если у мужа мало времени, то его потребность в общении может удовлетворять его жена: она навещает знакомых и приглашает их к себе.

В противоположность этому, в европейских странах внимание супругов сосредоточивается только на самих себе, и нередко все общение ограничивается только этими двумя людьми.

Другие социальные связи отступают на задний план. Если у мужа остается мало времени для жены, то это обстоятельство может стать причиной острых конфликтов, ибо его занятость оборачивается для жены ее полной изоляцией. А это в свою очередь может стать причиной депрессий, страхов и развода.

Если на Востоке можно наблюдать «бегство в общительность», то в Европе, и особенно в Германии, реагируют «бегством в одиночество». Такая реакция возникает вследствие социальной изоляции и недооценки общественной значимости привязанности. Здесь из нужды делают добродетель и одиночество считают признаком силы характера.

Практические выводы

Есть смысл в том, чтобы проанализировать, какие формы объединяющих связей преобладают, чем ограничиваются общие интересы и какие возможности существуют для того, чтобы эта общность интересов была желательна и наполнена смыслом.

Назовем те условия, при которых может возникать чувство тесной принадлежности друг другу.

Общая профессия у супругов: например, муж — врач, а его жена — ассистент при нем. Или оба занимаются бизнесом (деятельность/достижение — контакт — порядок).

Разные, но взаимодополняющие обязанности: один партнер зарабатывает деньги, другой берет на себя ведение домашнего хозяйства, уход за детьми и их воспитание (деятельность/достижение — контакт).

Общие интересы и увлечения: оба любят играть в теннис, участвовать в лыжных или пеших походах и др. (тело — контакт — фантазия — деятельность/достижение).

Общие социальные, политические или религиозные интересы: оба являются активными членами одной партии или выполняют общественную работу (контакт — мы — пра-мы).

Общие финансовые интересы: строительство дома, передача ведения дела, общие долги, общая прибыль (деятельность /достижение — я — ты).

Монополия в сексуальных отношениях. Ограничение сексуального удовлетворения только рамками партнерства, основой которого является сексуальная зависимость. Удовлетворение сексуальной потребности происходит только между партнерами (я — ты — органы чувств).

Общие цели ради общих детей: дети как биологический смысл гетеросексуального партнерства; дети связывают родителей на многие годы (семья — я — ты - мы - контакт).

Разного рода эмоциональная зависимость: один партнер берет на себя функцию «Я» другого, оба окружают друг друга заботой (я — ты — тело).

Духовная связь: это надежда на общее будущее, также после смерти (я — ты — мы — пра-мы).

Партнерство как долг продолжения рода

Не следует опрометчиво выбрасывать за окно старые привычки, лучше провожать их до двери, как приятного гостя.

Восточная мудрость

Способность неуклонно придерживаться традиций

История: «Шесть буханок хлеба на всех»

Один человек ежедневно покупал шесть буханок хлеба. Каждый день при любой погоде он ходил на базар за хлебом. Однажды друг спросил его: «Скажи мне, что ты делаешь с этими шестью буханками, которые ты покупаешь изо дня в день? Ты же все равно не сможешь столько съесть?!» Человек сказал: «Я охотно объясню тебе. Слушай: одну буханку я оставляю себе, одну выбрасываю, две отдаю обратно, а две даю взаймы». Услышав такое, друг покачал головой: «Я не понял ни единого слова из того, что ты сказал. Скажи яснее». Тогда другой ответил: «Хлеб, что я оставляю себе, я съедаю. Хлеб, который выбрасываю, я отдаю своей теще. Две буханки, которые я возвращаю, я даю моим матери и отцу, а те две буханки, которые я одалживаю, даю моим сыновьям»

Разъяснение

Если смысл партнерства видят в продолжении рода, то обычно думают, что нужно жениться или выходить замуж в определенном возрасте и обязательно иметь детей. Очень часто за всем

этим стоят родители, которые берут на себя роль понуждать и торопить. Они хотят, чтобы их дочери и сыновья сделали хорошую партию, мечтают нянчить внуков. На такие свадьбы приглашают несколько сотен человек. Свадьба становится целью жизни.

Долг продолжения рода нередко связан с деловым расчетом: зять должен будет потом взять на себя ведение дела, поэтому дочь должна выходить замуж только за человека той же «гильдии», и притом очень усердного. Она осознает всю важность своего долга продолжать род и подчиняется воле отца.

Случай из практики: *«Замужество в угоду родителям»*

Дочь врача, химик-лаборантка 27 лет, страдающая состояниями тревоги и депрессией, обращала на себя внимание тем, что слабо проявляла собственную инициативу, предавалась мечтаньям и нереальным планам на будущее, но не приводила их в исполнение и, как она выражалась, «не было у нее жизненной хватки». Одну из своих самых острых проблем она описала так:

«Я знаю, что мои родители очень хотели бы, чтобы я вышла замуж и у меня были дети. Желание иметь внуков они часто высказывают в последнее время. Может быть, это оттого, что не только я становлюсь старше, но и они. Но я бы не хотела выходить замуж только ради того, чтобы угодить родителям. Больше всего моим родителям хотелось бы видеть меня замужем за врачом, который стал бы продолжать врачебную практику отца, и я бы тогда переехала со своим мужем в дом родителей. Так, вероятно, решились бы некоторые проблемы моих родителей».

Толкование: *«Три способа реагирования на традиции»*

В каждом партнерстве традиции так или иначе дают о себе знать. Во-первых, это мои ожидания, целеустановки, желания, которые являются результатом моего развития, воспитания и усвоенных традиций. Во-вторых, то же самое - но у моего партнера. Так сталкиваются оба мира традиций с их различным содержанием и целеустановками. Ко всему этому добавляется вопрос, в какой мере эти два мира соответствуют духу времени. Итак, можно описать три формы реагирования на традиции. В каждом из них следует учитывать возможные комбинации, возникающие в результате столкновения традиционных концепций (транскультурный аспект).

1. Мумифицированный тип. Отношение к традиции положительное. Традиция - это то, чем следует руководствоваться в жизни. Человек перенимает те нормы и правила, которые действовали в предыдущем поколении, твердо их придерживается даже тогда, когда изменились условия, при которых они имели силу. Это консервативное отношение к традициям дает уверенность и ясность, чтобы можно было ориентироваться в явлениях жизни, оно препятствует появлению неуверенности, сомнений, но все это только ценой косности, фиксации и абсолютизации.

В партнерстве это может выражаться, например, так: если сексуальность для супруга представляет собой проблему, то он скажет: «Об этом не говорят. Это нечто такое, что каждый человек должен сам для себя решать. Приходится с этим мириться». Сексуальность он терпит как неизбежное зло. Женитьба для него - дань традиции. Супружеские обязанности он выполняет ради продолжения рода. Его девиз в браке: «Верность до гробовой доски». Сексуальная активность вне официально дозволенных границ насколько возможно подавляется или отягчается чувством вины.

Выжидательное поведение в сексуальных отношениях сочетается со страхом перед сексуальной активностью и с последующим чувством вины. Фригидность и импотенция типичны в этих случаях. В партнерстве преобладают пассивно-выжидательные модели поведения и взгляды. Наряду с «партнерством, цель которого - продолжение рода» к этому типу относятся «партнерство как цепи», «партнерство из вежливости и благодарности» и «партнерство как компенсация», «партнерство как заветная мечта», «партнерство как собственность», «партнерство как благотворительное учреждение», «партнерство как религиозный долг», «партнерство как тихая пристань» и «партнерство как пакт о верности».

2. Мятельный тип. Он решительно отвергает все старые традиции и вообще больше всего не хотел бы с ними иметь никакого дела. Так как он пренебрегает освященными традицией способами преодоления трудностей, конфликтов, то у него появляется возможность найти новые собственные и, стало быть, современные способы решения их. Лишившись уверенности, которую дает традиция, он пытается один или вместе с партнером нести полную ответственность за партнерство. За это он расплачивается неуверенностью, перегрузкой и переутомлением, социальной изоляцией, а также характерной для этого типа людей иллюзией: протестуя против традиций семейных, классовых или своего культурного окружения, он попадает в поисках новых решений в плен других традиций. То, что он воображал революцией в отношении традиций, оборачивается зачастую заменой одних традиций другими.

В партнерстве люди такого рода часто бывают «чемпионами в сексе». Накопленный сексуальный опыт становится мерилом самооценки. «Донжуановский список» постоянно увеличивается; качество (т.е. любовь) этих встреч безразлично. Партнер превращается в объект.

Любят не человека с его свойствами, а те ощущения, которые можно испытывать от сексуальной связи с ним.

Разрыв с традицией у этих людей проявляется в показной откровенности и в желании при любом удобном случае говорить о сексуальности, следуя правилу: «Секс доставляет удовольствие, а все, что доставляет удовольствие, дозволено». Несмотря на показную вольность поведения (развязность) и у этого рода людей встречаются типичные нарушения: боязнь сексуальной несостоятельности, опасение связать себя ответственностью в партнерстве, психическая и физическая перегрузка. Наряду с «партнерством как достижение» к этому типу относятся «партнерство из деловых соображений», «партнерство как учебное заведение», «партнерство как наказание», «партнерство как отдых», «партнерство любой ценой», «партнерство как самоутверждение», «партнерство как следствие», «партнерство как наука» и «партнерство как удовлетворение влечения».

3. Индифферентный тип. Он хотел бы придерживаться семейных традиций, но в то же время и освободиться от них. За этими конфликтами солидарности чаще всего скрывается конкуренция между семьей, в которой он вырос, и его партнерством: хотелось бы следовать всему новому, однако не хочется расставаться с привычным старым. Иногда удается достигнуть мирного сосуществования, прежде всего тогда, когда новый и старый мир не так уж сильно отличаются друг от друга и партнер способен идти на компромисс. Но если представитель индифферентного типа оказывается между двух огней - приверженностью его родителей к традициям и современными притязаниями партнера, - то, пытаясь примирить непримиримое, он, находясь под гнетом этих обстоятельств, начинает испытывать типичные для него страдания. Он чувствует, как его разрывают на части, как он теряет душевное равновесие, как раздваивается в роли «послушного ребенка» то своих родителей, то своего партнера. Он хочет угодить всем, но по воле рока не может уже угодить никому.

В сексуальных отношениях с партнером типичной установкой является то, что мы называем двойной моралью. Общественные нормы приличия признаются чисто внешне, а сексуальные влечения находят выход в двойной жизни или в области фантазии. Жена, например, которая требует от своего мужа абсолютной верности и по отношению к нему проявляет предельную холодность, заводит себе любовника. Или мужчина, который в откровенных разговорах с друзьями хвастается тем, что сексуальность для него не проблема, что он спокойно воздерживается от этого, дома мечтает о том, что до этого отвергал.

Бывают люди, изображающие из себя «откровенного», но за этим стараются скрыть собственную неуверенность и опасения. Они либо преуменьшают сексуальные проблемы, либо безмерно преувеличивают их. Ни к чему не обязывающие разговоры друга, со слов некоторых женщин, в кругу подруг превращаются в обещания жениться или в страстную ночь любви. Мужчины рассказывают о своих успехах у женщин, которых они даже не видели, потому что им «это было не нужно».

Часто появляются сексуальные проблемы, которые не воспринимаются как таковые. Полагают, что это проблемы, связанные с профессией или с отношениями с другими людьми. Люди такого типа либо не способны принимать решения, либо откладывают их: «Если у меня будет... то мне легче будет принять решение».

Если человек женат, то он хотел бы лучше оставаться холостым и тоскует по утраченной свободе. К этому типу относятся также все те, кто после вступления в брак вдруг видят, что не могут жить вместе, и разводятся, потом оказывается, что они не могут жить врозь, и в конце концов, будучи разведенными, продолжают жить вместе как супруги. Обычные в этих случаях формы партнерства: «партнерство как балансирование», «партнерство, когда оба слепы», «партнерство как освобождение», «партнерство как игра в доктора», «партнерство как вынужденное решение», «партнерство как доля любопытства», «партнерство как притворство» и «партнерство как желание получать ласку».

Другие культуры

Из всевозможных течений консервативно-традиционного толка, которые, как волны, накатываются на общество, «мумифицированный тип» за последнее время вновь всплывает на поверхность. Примером этому является исламское движение в государствах Среднего Востока. Сознательный возврат к исламской традиции с помощью воинствующей фанатичной пропаганды должен защитить от мнимой угрозы религиозно-общественные ценности. Другие религии, как, например, религия Бахай, там подвергаются открытому преследованию.

Для партнерства это направление не остается без влияния: вновь восстанавливается освященное традицией жестокое распределение ролей между мужчиной и женщиной: для женщины - это чадра и строгое соблюдение запрета контактов с мужчинами, кроме членов расширенной семьи, для мужчины - это расширение его патриархальных прав. На Западе роль традиций не так велика. Тем не менее наблюдаются «подводные» течения, которые обладают удивительной силой воздействия на ориентацию людей. Есть представители и сознательной ориентации - это прежде всего тип бунтаря или тип человека терпимого и индифферентного.

Практические выводы

Принадлежность человека к тому или иному типу не зависит от его воли. Нередко это замечают только тогда, когда начинают наблюдать самого себя и анализировать свои мысли и поступки. Большая часть обычаев, обязательных для исполнения, передаваемых из поколения в поколение, тесно связана с чувством собственной значимости. Человек идентифицирует себя с ними и делает их частью своего «Я». Много зависит от того, насколько мы умеем понять позитивный аспект традиции и высвободить его из сложных эмоциональных переплетений таких чувств, как отделение, укоры совести, страхи расставания. Следующие вопросы помогут разобраться в этом:

К какому типу я принадлежу, когда мне приходится решать проблемы, волнующие меня в данный момент? Что думает об этом мой партнер, и какую позицию он занимает? Какие связанные с традицией правила поведения и свойства касаются этой проблемы (порядок, опрятность, верность, обязательства выполнить работу и т.п.), и что они означают для нас? Какие возможности социальных отношений допускает данная концепция традиций, развитию каких отношений она способствует и какие отношения остаются в тени или блокируются. Каким «инструментарием» мы располагаем в рамках нашей концепции традиций, и каким образом мы можем разумно воспользоваться им, чтобы постепенно и безболезненно освободиться от устаревшей традиции?

Партнерство из делового интереса

Жениться ради красоты — это то же самое, что ради розы купить имение.
Хотя последнее гораздо разумнее: ведь цветение розы повторяется каждый год.

Коцебу

Способность «не покупать кота в мешке»

История: «Выгодный обмен»

Одна женщина спросила свою лучшую подругу, как поживает ее последний поклонник, тот богатый мужчина в летах. Подруга ответила: «Думаю, что хорошо. У нас с ним закончилось дело по обмену. Вначале у меня был опыт, а у него — деньги. Теперь — у меня деньги, а у него опыт».

Разъяснение

Даже если некоторые представляют себе партнерство как идеальную любовь, свободную от материального интереса, то в народе считают, что деньги надежнее, чем влюбленность, которая сгорит, как солома. Итак, между деловыми и партнерскими отношениями не такая уж большая дистанция. Это начинают понимать только тогда, когда партнерство приходит к краху и заканчивается разводом. И тут уж речь идет не о чувствах, а о материальных интересах, о том, что так проникновенно и многозначительно звучит, когда говорят слово «имущество». Уже при выборе партнера его имущественное положение играет немалую роль, и тем большую, чем более замкнутым и верным традициям является общество. Об этом говорят пословицы: «Туда, где есть голуби, прилетают и другие голуби»; «Кто ничего не приобрел от женитьбы и не заработал, тот бедняком и останется»; «Пусть себе другие ведут войны, а у нас, в счастливой Австрии, да здравствуют свадьбы».

В прежние времена придавалось особое значение материальной обеспеченности и общественному положению, которое было необходимо не только для себя, но и для потомков, перед которыми чувствовали себя ответственными. Так, в сельских местностях личные желания и склонности подчинялись требованиям успешного ведения хозяйства, содержания в порядке хутора. К желанию разбогатеть, пойти в гору благодаря женитьбе добавлялось еще стремление выбрать невесту или жениха «из своих», т.е. из того же общественного и материально обеспеченного круга.

Итак, среди мотивов партнерства могут быть также материальные, финансовые и ориентированные на общественное положение аспекты. Что же такое столь желанное благополучие? На этот вопрос есть шуточный ответ: «Когда тратят деньги, которых нет, чтобы купить вещи, которые не нужны, чтобы нравиться людям, которых терпеть не можешь».

Случай из практики: «Брак как общность интересов»

Женщина 46 лет, замужем за бизнесменом, сведущая в его деле, защищает такую точку зрения: «Я считаю, что эта форма любви и выбора партнера самая распространенная. Даже среди своих знакомых я могу назвать много браков, построенных на этой основе, и чаще всего такое партнерство вполне благополучно. Главный интерес обоих партнеров направлен на общее дело, практику или финансовую независимость. Чувствам, эмоциям придается меньше значения. Брак — это прежде всего общность интересов».

После скоропостижной смерти мужа ей пришлось самой вести финансовые дела, т.е. то, чем она раньше только пользовалась. При этом она постоянно испытывала недоверие к возможным партнерам, поскольку полагала, что они зарятся только на ее деньги. Она все больше и больше отказывала себе в общении с людьми и в партнерствах, ее стали преследовать страхи, депрессии, плохое настроение и мысли о самоубийстве.

После курса психотерапии у пациентки появилось другое отношение к деньгам и бережливости; она научилась правильно распоряжаться ими, не порабощать себя деньгами и идеей бережливости.

Толкование: «Ты стоишь чего-то, если что-то имеешь!»

В жены себе берут женщину, потому что от нее ждут практической пользы в деле или в своей профессии, потому что благодаря ей может быть выгода в отношении налогов или потому что ее внешность и манеры привлекательны, как вывеска для офиса. Одна пациентка говорит: «Для моего мужа я только вывеска. Он берет меня повсюду с собой, и я имею честь его представлять. Дома же он совсем иначе относится ко мне, чем при посторонних».

Нередко можно наблюдать и такие метаморфозы: когда предприятие построено, курс обучения закончен, практика налажена, муж теряет интерес к жене и находит себе другую

партнершу. В наше время эмансипации подобное может исходить и от женщины: закончив свое образование, она вдруг начинает чувствовать необходимость свободы и требует развода, после того как муж оплачивал стоимость ее обучения.

Другие культуры

Одна из самых запоминающихся публичных сцен спектакля «партнерство как деловой интерес» - это свадьба. Вот где можно показать, кто ты, предстать перед другими во всем блеске! Как не вспомнить и о давно позабытых родственниках, о друзьях семьи, чтобы вновь оживить с ними отношения! Часто все это разыгрывается по одному и тому же сценарию: «Посмотрите, какой я богатый. Красота очень подходит к богатству».

В Центральной Европе не устраивают таких дорогостоящих шоу, там придерживаются подчеркнутой скромности: «Мы не придаем значения ничему внешнему. Мы заключаем наш союз на основе внутренних ценностей».

На Востоке другие обычаи. Выбором партнера вплоть до самой свадьбы озабочена вся расширенная семья. Но здесь не занимаются тщательным продумыванием того, подходит ли родня жениха родне невесты, стоит ли их приглашать вместе; может быть, лучше отказаться от свадебного торжества, чтобы избежать ненужных конфронтации и разочарований. Все эти вопросы были выяснены заранее окольными путями. Свадебные торжества поглощают массу денег, причем родители и родственники жениха и невесты стараются перешеголять друг друга в затратах.

В «партнерстве из делового интереса» приданое становится стартовым капиталом общего предприятия, по крайней мере это - «участие в деле» со стороны жены. Очень часто из этой доли вкладываются деньги в будущее поле деятельности жены: заботы по дому и по хозяйству. На Востоке женщины любят откладывать средства из части приданого на воспитание и образование детей. Полученное ими образование - это уже ее гордость, ее материально выраженная материнская любовь, укрепляющая также семейные узы. Другое назначение приданого — это социальное обеспечение, которое гораздо в большей степени берут на себя семьи, чем общество из своего бюджета. С этой целью родители делят свое имущество между своими уже женившимися или вышедшими замуж детьми, не дожидаясь того дня, когда те смогут войти в права наследства только по смерти родителей.

В Германии мы наблюдаем другое положение.

В обеспеченных семьях детей с малых лет приучают к скромным условиям жизни, «они должны сами испытать, что значит зарабатывать деньги».

Достигнув «самостоятельности», в начале супружеской жизни оба работают и создают свое благополучие, имея в своем распоряжении скромный капитал. Только тогда, когда упрочится их финансовое положение, они получают право наследовать дом и имущество своих родителей, с которым они нередко не знают, что делать. Родители же наряду с желанием как можно дольше оставаться независимыми и не быть в тягость детям, по всей вероятности, испытывают страх, как бы не попасть в полную зависимость от детей и их партнеров после того, как передадут им имущество. Очень часто возникают натянутые и даже плохие отношения между невесткой и свекровью, зятем и тещей; и в том, что родители удерживают за собой имущество, дети видят по отношению к себе злой умысел.

По сравнению с восточным, западноевропейское приданое напоминает скромный «цветочек». И не столько потому, что это приданое меньше. Просто об этом не любят говорить. Польза от него не создана их руками, а это нарушает иллюзию самостоятельности.

Практические выводы

Значение материальной основы в отношениях партнеров можно понять, ответив на следующие вопросы.

Имеет ли материальная сторона в отношениях главное или второстепенное значение? Что означает для меня финансовая обеспеченность, финансовая выгода или убыток? Что я стану делать, если у меня не будет никаких денежных затруднений? Могу ли я за счет своей работы полностью не зависеть от партнера или эта зависимость есть? Что могло бы произойти, если бы я/мой партнер вдруг оказались на грани нищеты? Как меня учили обходиться с деньгами, финансами и имуществом? Для чего мне нужно имущество? Для меня самого/самой? Для моих детей и потомков? Для тех людей, за кого я чувствую свою ответственность? Для социального развития общества? (Здесь возникает вопрос о собственном отношении к уплате налогов.) Для нуждающихся в своей стране и в развивающихся странах? (Отношение к пожертвованиям.)

Появлялись ли у меня мысли о том, что будет с моим имуществом и с моим творческим наследием после моей смерти?

Иногда есть смысл в том, чтобы проанализировать свое отношение, сравнить его с отношением других людей и с традициями в других культурах.

Что из моей собственности носит отпечаток моей неповторимости, без которой я не могу или не хочу обходиться, а что из этого - лишнее, что мешает мне и моему партнеру идти в ногу со временем? Каким образом мы в течение жизни приобрели собственность, какое значение она имеет для меня и моего партнера, для других людей и для моей совести, и как я могу найти новые решения и компромиссы?

Партнерство из вежливости и благодарности

Да будет благословен тот,
кто украшен мантией искренности и излучает свет вежливости.
Из творений Бахай

Способность допускать в себе чувства зависимости

История: «50 лет вежливости»

Одна пожилая супружеская пара праздновала золотую свадьбу. За общим завтраком жена подумала: «Вот уже 50 лет, как я старалась угодить своему мужу и всегда отдавала ему горбушку с хрустящей корочкой. А сегодня я хочу, чтобы этот деликатес достался мне». Она намазала себе маслом верхнюю половину хлеба, а другую отдала мужу. Против ее ожидания, он очень обрадовался, поцеловал ей руку и сказал: «Моя дорогая, ты доставила мне сегодня большую радость! Вот уже более пятидесяти лет я не ел нижнюю половину хлеба, ту, которую я больше всего люблю. Я всегда думал, что она должна доставаться тебе, потому что ты так любишь ее».

Разъяснение

Партнерство иногда становится «ответной благодарностью»: человек чувствует себя в долгу перед кем-либо. Такое партнерство приобретает до известной степени значение обменного эквивалента.

В семьях, для которых типичны ярко выраженные эмоциональные отношения, в основе которых или определенная структура семьи, или чрезмерно опекающее поведение близкого лица, могут возникать чувства обязанности, благодарности, чувства долга по отношению к другому. Так, выбор партнера — акт отделения от семьи, в которой человек вырос, — превращается в акт подчинения желаниям близкого лица. Отделения не происходит. Несмотря на расставание с родительским домом, человек остается ребенком со всей своей инфантильной зависимостью.

В жизни это выглядит так: родители или другие родственники берут на себя выбор партнера или оказывают влияние на уже совершившийся выбор, решению кого-либо из близких, принятому заранее, подчиняются из вежливости.

Выполняя эти требования подчиниться, человек испытывает двойственные чувства. Чувства же вины, появляющиеся после попыток протестовать, с избытком компенсируются подчеркнутым повиновением. Такого рода требования повиновения выглядят примерно так: «Неужели ты можешь причинить нам такое огорчение и выйти замуж за человека, который даже не считает нужным здороваться с нами на улице, уже не говоря о том, как он всегда неряшливо одет?! Мы воспитывали тебя не для такого, он тебе не пара!»

Зависимость может распространяться на финансовые и на моральные обязательства. Так, одна пациентка рассказывает, что, будучи совсем юной, стала любовницей одного человека за то, что он помог ей устроиться на работу. Другая пациентка вышла замуж за человека, потому что он помогал деньгами ее родителям.

Случай из практики: «Я не должна быть неблагодарной»

Вежливость и неблагодарность могут быть непоколебимыми столпами партнерства, когда подавляется даже желание расстаться, настолько сильно действует моральный долг: «Я не должна быть неблагодарной».

Ассистентка врача 24 лет описывает, как она из своей зависимости от родителей попала в зависимость от партнера: «Я всегда подчинялась желаниям и требованиям партнера и никогда не высказывала своих желаний, думая, что если ты будешь доброй, милой, то он не уйдет от тебя. Милую, послушную и добрую никогда не покидают! Я зависела от него, как ребенок».

Однако надежда на безоблачное счастье и гармонию, в основе которой вежливость и благодарность, бывает часто обманута. Эти обманутые надежды следует рассматривать как западноевропейский вариант в тех случаях, когда осознание собственной самостоятельности, боязнь зависимости в человеке больше, чем готовность к приспособлению, подчинению.

Служащий 34 лет, который чувствовал, что слишком запутался в сетях благодарности, приготовил своим родителям сюрприз: он самостоятельно выбрал себе жену. «Я не раз слышал от своих родителей (разведенных) такое наставление: «Найди себе девушку, которая подходила бы нам!» Когда же я женился, то «шок» был великолепным. Столь желанная усердная невестка, которая бы подчинялась почти во всем своей свекрови, народила бы внуков и внучат, умела бы хорошо готовить, вязала бы, сидя перед телевизором, оказалась женщиной, знающей себе цену, и быстро поставила на место моих родителей. О душевных и добрых семейных отношениях с моими родителями у нас не может быть и речи».

Остается сказать, что у мужа было немало трудностей с самостоятельной и независимой женой. После того как она вместо него начинала бунтовать против его родителей, ему все больше и больше приходилось занимать оборонительную позицию по отношению к ней. В конце концов он развелся со своей женой.

Как разыгрывается подобный сценарий на Востоке, можно видеть из следующего примера:

Молодой человек, закончив курс образования, возвращается в Персию. Его сразу же атакуют все родственники. У каждой тетушки есть для него невеста. Его любимая тетя, наследником которой он является, от всего сердца настойчиво рекомендовала ему одну девушку: «Она думает только о его счастье!» Ведь она с давних пор так заботилась о нем. Теперь она нашла для него прелестную невесту. Она знает ее как порядочную, аккуратную, верную хранительницу домашнего очага. Только на ней и ни на ком другом он должен жениться». Из одной только вежливости, даже не узнав ближе свою невесту, он согласился.

На любовь из вежливости очень похожа любовь из благодарности.

Толкование: «Все зависит не от того, что сказать, а от того, как сказать»

Позитивная, т.е. фактическая сущность вежливости и благодарности имеет следующие аспекты: способность допускать в себе чувство зависимости; несамостоятельность, недостаточная искренность в отношении собственных чувств, умение приспособиться и утрата идентичности, и в то же время известная готовность идти на компромисс, на взаимопонимание с целью установления общения с другими людьми. Благодарность и вежливость требуют, однако, дополнения откровенности и честности по отношению к себе и к другим.

Соотношение между вежливостью и честностью может стать ключевым конфликтом при устном выражении своих мыслей. Вежливость в таких случаях означает признание общепринятых условностей в межличностных отношениях; пренебрежение собственными потребностями и интересами по сравнению с потребностями и интересами других и, наконец, социально обусловленное сдерживание агрессивности: «Я опасаюсь высказать открыто свое мнение, ибо не хочу потерять расположения других».

Честность же означает стремление отстаивать свои интересы, даже если они направлены против интересов других: «Я всегда высказываю открыто свое мнение, и мне безразлично, нравится оно другим или нет».

Мы различаем три типа реакции:

1. *Вежливый человек.*

Из деликатности по отношению к другим он не высказывает своего мнения: «Не мог же я этого сказать!» Но, с другой стороны, он ждет от окружающих, что они поймут, чего он хочет, по выражению его глаз: «Они могли бы об этом догадаться!» Обманутые ожидания накапливаются, скрываясь за маской вежливости, и выражаются в том, что вежливый человек все больше уединяется или же у него появляются психосоматические расстройства. «Они могли бы подумать о том, что это меня интересует. Но нет, они думают только о себе! Я не могу жить вместе с такими эгоистами!»

2. *Откровенный человек.*

Он прямо, открыто, не взирая на лица, высказывает то, что думает, не считаясь с тем, обидит ли он своих партнеров или нет: «Я высказал ему свое мнение. Если он этого не выносит, то мне это безразлично!» Он отстаивает прежде всего свои интересы и потому слышит эгоистом. Его близкие порой даже ценят его откровенность, однако чаще бывает, что его не понимают, чувствуя себя глубоко задетыми его «эгоизмом». Следствием этого может быть чувство вины.

3. *Колеблющийся человек.*

Он, как маятник, раскачивается между вежливостью и откровенностью, между агрессией и чувством раскаяния. «Я очень сожалею, что обошелся с ним так беспощадно, я не знаю, как мне

загладить свою вину». Или: «Я долго ничего не говорил и все таил в себе. Но мое терпение в конце концов лопнуло. Я сказал ему буквально все, что о нем думаю».

Очень важно развивать в себе способность к общению, которая, например, выражается в том, что человек позволяет себе сказать, что ему нравится, что он признает и что отвергает, но так, чтобы другие могли почувствовать уважение к себе с его стороны и правильно понять его. Немаловажную роль играют также так называемые метакоммуникативные способности, когда человек умеет распознать появившиеся нарушения общения, их условия и причины, понять, какие в этом участвовали недоразумения и концепции, и суметь, по возможности, устранить эти нарушения.

Другие культуры

На Западе мы наблюдаем тенденцию особенно подчеркивать откровенность, которая иногда сочетается с недостаточной вежливостью по отношению к партнеру. Необходимо признавать общепринятые нормы поведения и выражать благодарность интерпретируют часто как подавление собственных интересов, а то и как подавление личности в целом. Эти качества рассматривают в отрыве от конкретной ситуации, что приводит к недоразумениям.

На Востоке, напротив, есть склонность проявлять подчеркнутую вежливость при общении с другими людьми, тогда как искренностью иногда пренебрегают. Но недостаточная откровенность не воспринимается так, как на Западе, где в этом видят неуважение к личности другого человека.

Когда встречаются люди, разные по воспитанию и культуре, то часто легко возникает напряженность в отношениях. Как правило, это бывает тогда, когда сталкиваются разные модели поведения и разные ожидания. Представьте себе, что один из партнеров привык придавать особое значение вежливости. Он будет стараться избегать агрессии по отношению к своему партнеру, и в то же время проявлять некоторую долю снисходительности к его невежливости; а другой партнер будет считать его поведение лицемерным и неискренним, ибо он привык прямо, невзирая на лица, высказывать свое мнение. Уже одна эта попеременная «игра» между партнерами может стать взрывоопасной и привести к крушению отношений.

Итак, все зависит от того, сумеем ли мы найти золотую середину в выборе «или вежливость - или откровенность», объединить Восток и Запад.

Практические выводы

Актуальная способность «вежливость» - это способность формировать межличностные отношения. Ее формами проявления являются модели поведения, регулирующие общественные нормы поведения, такие как уважение к другому человеку, уважение к партнеру и к самому себе, скромность. Вежливость как способность поступиться своими интересами и желаниями — это социально обусловленное торможение агрессии. Большую роль в воспитании вежливости играют обучение по модели (чаще всего по примеру родителей) и обучение по результатам собственных моделей поведения. Реакция родителей на кажущееся невежливым поведение детей имеет решающее значение. Тот или иной вид вежливости, который прививают с детства, в значительной степени определяется культурой и социальными нормами данного слоя общества.

Как об этом спрашивают?

Кто из Вас придает вежливости больше значения (деликатность, хорошие манеры)? Какое качество Вам больше свойственно, вежливость или откровенность? Придаете ли Вы большое значение тому, что о Вас говорят другие? Что для Вас предпочтительнее: проглотить обиду или потерять хорошие связи? Кто из Ваших родителей особенно ценил хорошие манеры?

Коррекция поведения

От вежливости нередко зависит возможность установления контактов. Вместо: «А ну, дай сюда...» лучше сказать: «Будь так добр...» Что бы Вы сказали, если бы Ваш партнер поступал бы с Вами также, как Вы с ним? В отношении каких актуальных способностей (бережливость, верность, сексуальность, порядок и др.) и по отношению к кому Вы особенно вежливы? Если Вы недостаточно вежливы, то Вам стоит контролировать этот Ваш недостаток!

Актуальная способность честность/откровенность - это способность откровенно высказывать свое мнение, заявлять о своих интересах и потребностях. Правдивость и прямота относятся к честности. Честность в партнерских связях - это верность, а в межличностных отношениях - это откровенность и искренность. В возрасте, когда ребенок начинает говорить, он еще не может ясно отличать представление от действительности. Если взрослый не понимает логики восприятия ребенка и наказывает это как ложь, то такое воспитание может привести к формированию лживости.

Как об этом спрашивают?

Кто из вас может откровеннее высказывать свое мнение? Есть ли и были ли у Вас и у Вашего партнера проблемы, связанные с несправедливостью (ситуации)? Как Вы реагируете, если Вас кто-нибудь обманывает (назовите случаи)? Всегда ли Вы бываете правдивыми или отступаете иногда от этого правила? Пользуетесь ли Вы тем, что называют ложью во спасение? Рассказываете ли Вы другим о себе много или мало (откровенность)?

Коррекция поведения

Следует говорить то, что Вы считаете правильным, но говорить это так, чтобы не обидеть партнера. Некоторые люди, обидевшиеся теперь на Вас из-за Вашей откровенности, будут впоследствии благодарны Вам за нее. Даже если Вам и не так трудно быть откровенным в партнерстве, то на работе, когда дело касается денег, это бывает не так просто. В различных сферах жизни часто измеряют честность, откровенность разными мерками. Девиз: понаблюдайте, при каких актуальных способностях, при каких обстоятельствах и по отношению к кому Вам бывает трудно оставаться искренним.

Трудности в общении нередко возникают потому, что человек видит только свой конфликт и больше ничего. Реакция на свой конфликт приобретает для него роковой, неотвратимый характер. Он чувствует, что не может ничего другого, как только сердиться на своего партнера; он уединяется или находит спасение в «бегстве» в болезнь. Задача, однако, состоит в том, чтобы найти для партнера альтернативную точку зрения или иной способ поведения, соответствующие данному, конкретному партнерству.

В этих случаях мы рекомендуем использовать метод самоконтроля при помощи техники «Реальное действие/Желательное действие».

В первой колонке (ситуация) дается краткое описание конфликтной ситуации: из-за чего, когда, где, по отношению к кому и при каких условиях Вы сердились, радовались или чувствовали себя плохо (неловко).

Во второй колонке (реальное действие) Вы записываете, как Вы реагировали в описанной ситуации: как Вы себя чувствовали, как действовали, что сказали, о чем подумали. В этой же колонке попытайтесь ответить на следующие вопросы: почему я реагирую в этой ситуации именно так, а не иначе? Кто из значимых для меня окружающих (родители, сестры, братья, учителя, шеф) действовал бы подобным образом? Какие последствия для меня и для других вызвала моя реакция?

В третьей колонке (желательное действие) Вы записываете, как, по-вашему, можно было бы лучше реагировать. Здесь желательно также указать, к чему привел бы этот альтернативный способ действия.

Благодаря такому контролю ситуации оба партнера постепенно научатся обсуждать конфликтные ситуации в духе вежливости и откровенности; кроме того, они сумеют обнаружить причины конфликтов и те актуальные способности, которые в них участвовали. Используя этот прием, каждый из партнеров поймет, что нет необходимости из вежливости или благодарности молча переносить ситуации, которые его угнетают или делают больным.

Реальное действие и желательное действие

Ситуация

Из-за чего, когда, где, из-за кого и при каких обстоятельствах я сердился(ась) или радовался(ась)?

Реальное действие

Как я себя чувствовал(а), как действовал(а), что сказал(а), что подумал(а)? Почему я реагирую в такой ситуации именно так, а не иначе? Кто из моих значимых друзей действовал бы подобным образом? Какие последствия имеет моя реакция для меня и для окружающих?

Желательное действие

Как бы я мог (могла) (лучше) реагировать? К чему бы привела эта другая реакция?

Примеры использования техники «Реальное действие/ Желательное действие»

<i>Ситуация</i>	<i>Реальное действие</i>	<i>Желательное действие</i>
Господин Б. занимает важный	Жена: «Ради кого ты живешь? Ради своей работы или	Жена: «Я знаю, какая напряженная у тебя работа, и мы умеем

<p>пост. Вечерами он приходит домой очень поздно. Дети видят его разве только в воскресенье. Времени для игры с ними у него почти нет, так как на конец недели он откладывает личную переписку.</p>	<p>ради меня и детей? Выбирай что-нибудь одно!»</p>	<p>ценить твои успехи. Не могли бы мы как-нибудь тебе помочь, чтобы у тебя оставалось время для детей и для меня? Мы попробуем все вместе преодолеть это трудное время».</p>
---	---	--

Партнерство как благотворительность

Не лъсти и не имей злобы на сынов народа твоего,
но люби ближнего твоего, как самого себя: Я - Господь!
3-я книга Моисея, гл. 19, стих 18

Способность всегда прийти на помощь

История: «Если ты хочешь навести в стране порядок...»

Хочешь привести страну в порядок? Тогда сначала наведи порядок в провинциях. Хочешь, чтобы в провинциях был порядок? Тогда наведи порядок в городах. Хочешь привести города в порядок? Тогда наведи порядок в семьях. Хочешь, чтобы в семьях был порядок? Тогда наведи порядок в собственной семье. Если же хочешь, чтобы был порядок в твоей семье, то наведи сначала порядок в самом себе.

Разъяснение

«Люби своего ближнего, как самого себя!» Эта библейская заповедь предъявляет высокие моральные требования ко всем людям, но особенно к тем, кто решил посвятить себя профессии, помогающей человеку. Часто делают ударение на слове «ближнего», а про слова «как самого себя» забывают. В партнерстве мы часто наблюдаем, как собственные интересы и желания подавляются из вежливости: один деликатно ждет, пока другой догадается о его желаниях. Партнер, таким образом, быстро попадает в ловушку таких отношений, когда он должен догадываться, чего же хочет другой.

Если мы присмотримся внимательнее к такой ситуации, то заметим парадоксальный характер поведения сердобольного человека: он отдает всю свою любовь, которую ему очень бы хотелось обратить и на самого себя, других людей, своего партнера и свою семью. Когда речь идет о самоотверженности или отказе от собственных желаний, то, с психологической точки зрения, эту самоотверженно оказанную помощь другим можно интерпретировать как скрытый призыв о помощи для самого себя. Такого рода «беспомощный помощник» (по выражению Шмидбауэра) страдает от того, что он все отдает, жертвует собой и не получает в той же мере, как ему кажется, взамен ожидаемого им «вознаграждения» - внимания, любви и др.; а в этом он опять же не смеет себе признаться.

Образно говоря, сердобольный человек - это батарея, которая только отдает ток, но не заряжается вновь. Ясно, что срок годности ее не может быть длительным. Такая батарея скорее выйдет из употребления, чем слабая, которую, однако, постоянно заряжают.

Случай из практики: «Я тебе больше не нужна»

То, что на первый взгляд кажется настоящей любовью, оказывается иной раз, при более внимательном наблюдении, просто состраданием. Страх, что партнер может что-нибудь над собой сделать, мысли о том, что он одинок, что к нему были несправедливы, что бедному страдальцу можно подарить большое счастье, приводит к тому, что человек великодушно отдает всего себя на служение другому. К такой «социальной опеке» склонны прежде всего люди, профессия которых связана с оказанием помощи другим: врачи, психологи, работники социальной сферы и т.п.

Служащий 38 лет, который с юности страдал прогрессирующим искривлением позвоночника, женился на женщине, младше его на 8 лет. Она с любовью ухаживала за ним и, вопреки всем предостережениям своих близких, превратила в цель своей жизни заботу об обиженном судьбой муже, часто страдавшем от невыносимых болей.

Через 12 лет ортопед посоветовал ему сделать операцию. В дооперационное и послеоперационное время пациент находился под наблюдением психотерапевта. Операция прошла успешно, в результате рост пациента увеличился на 10 сантиметров, он стал гораздо прямее держаться, а главное, что его уже значительно меньше, чем раньше, мучили боли. Он почувствовал себя самостоятельным и свободным мужчиной. И вот через три месяца его жена ушла от него и подала на развод: после того как муж выздоровел, для нее утратился, очевидно, смысл в этом партнерстве. Она теперь вступила в связь с учителем, который не жил со своей женой и очень страдал от этого разрыва.

Другие варианты

Замужняя секретарша 25 лет говорит: «Шесть недель тому назад я сошлась с мужчиной, с которым мы очень подходим друг другу. Но время от времени я навещаю своего мужа и сплю также с ним. Меня беспокоит то, что у него до сих пор нет подруги».

Женщина 28 лет спала со своим братом, калекой, из одного только побуждения: «Чтобы и он получил что-то от жизни».

К типу сердобольного человека очень близок истерический тип людей, которые о всех своих проблемах, конфликтах и слабостях дают знать довольно откровенными сексуальными сигналами, провоцируя у другого желание помочь, даже если это касается чисто разумных соображений.

Пациентка 32 лет говорит: «Когда мне уже ничем нельзя было помочь, я пошла на сексуальную связь со своим домашним врачом. Он был очень ласков со мной, заботился обо мне, особенно потому, что знал, какие у меня с мужем сложности сексуального характера».

Толкование: «Что бы он ни делал, я все равно люблю его»

Если в партнерстве главенствует принцип справедливости, то «улаживание» конфликтов приобретает активный характер: один критикует другого. В своих крайних проявлениях соблюдение принципа справедливости приводит к тому, что детей бьют, подростков родители отталкивают от себя, дружеские отношения распадаются, а браки расторгаются. Отец или мать просто не хотят больше ничего знать о своем ребенке или о партнере, потому что тот или другой не выполнили того, чего от них ожидали: «Ты не хочешь слушаться, тогда тебе здесь нечего делать».

Если преобладает принцип любви, то появляется угроза другой крайности. Конфликты накапливаются за маской терпения и вежливости, и не представляется случая время от времени немного «выпускать пары». Поскольку конфликты не разрешаются постепенно, то иногда дело доходит до скандалов. Такие люди все «прячут в себе»; часто это бывают преданные слуги своего партнера. Но иногда бывает достаточно самого ничтожного повода, чтобы произошло нечто

совершенно неожиданное. Эти люди не умеют распределять свою энергию. Для них важно или все или ничего.

На мать, обычно очень мирного характера, вдруг находит приступ ярости, и она наказывает детей за малейшую провинность. Отец, скромный и безобидный человек, вдруг начинает избивать своего шестилетнего ребенка, потому что тот не хотел есть то, что ему дали; этот отец до сих пор никогда не бил своих детей. Замужняя женщина уходит из семьи оттого, что муж забыл о дне их свадьбы.

На принципах справедливости и любви строятся человеческие отношения, социальная жизнь людей. Но каждый из этих принципов может стать причиной душевных и социальных конфликтов, если один из них абсолютизируется, а другой недооценивается, или если оба из них не соответствуют духу времени.

Другие культуры

Фарида - 28-летняя жена состоятельного персидского бизнесмена по торговой части. Она вышла за него замуж 10 лет тому назад. Брак был счастливым. Счастье было бы полным, если бы у них были дети. Медицинское обследование и лечение не приводило к желаемому результату. Фарида, что в переводе означает «избранная», очень страдала от своего бесплодия, но еще больше страдали ее близкие. Вся семья мужа принимала участие в этой беде. Все ломали себе голову над тем, как помочь. Советовались с друзьями, а те в свою очередь мобилизовали своих друзей и знакомых даже за границей. Общими усилиями нашли специалистов, лечащих бесплодие, а так как семья была богатой и имела много связей и знакомств, то проблемой Фариды занялись с участием на всех пяти континентах. Начались поездки по всему свету, испробовали различные методы лечения специалистов и добрые советы всех сочувствующих. Что было причиной успеха лечения, трудно сказать: Фарида родила двойню. Возникла целая свита милосердных помощников и их помощников, и все они хотели с полным правом стать крестными младенцев.

Партнерство как «благотворительность» в его восточном варианте - это не личное дело одного человека, героически жертвующего собой, но в конце концов остающегося одиноким после выполнения своей миссии. Ответственность распределяется между всеми, кто действительно чувствует себя причастным, но не обязательно сам помогает, а организует благодаря обширным связям и знакомствам целую армию помощников. Так как каждый из участников так или иначе чувствует свою ответственность, то нередко возникает опасность «организационного мыльного пузыря»: много сочувствий, но мало конкретной деловой помощи. Словом, получается так, будто помощники говорят: «Зачем тебе специалист, разве мы тебе мало помогли?» Обратная сторона медали этой социальной и семейной опеки - последующие взаимные обязательства: сохранять связь, писать благодарственные письма, распределять подарки и, наконец, самим становиться помощниками, если у другого появляются подобные волнующие проблемы.

Практические выводы

Милосердный аспект партнерства сам по себе не является чем-то отрицательным. Желание помогать - важное социальное качество, присущее каждому человеку. Оно, однако, способствует тому, чтобы прятаться за милосердием и тайком испытать близость, которую открыто требовать не хватает уверенности. Следующие вопросы помогут Вам быть более искренними.

Какая мне польза от моего поведения? Что оно даст моему партнеру? Как мой партнер дает знать о том, что ему нужна помощь? Хочет ли он вообще помощи? Как он конкретно представляет себе эту помощь? Какой помощью или поддержкой он до сих пор пользовался? Что мог бы он сам сделать? Какие действия может взять на себя общественность? Что из того, что происходит, в моих силах сделать? Или это уже predetermined судьба, которую я должен научиться покорно переносить? К каким сторонам жизни относится проблематика вежливость - откровенность? Какие актуальные способности в этом плане относительно стабильны (ДАО)? Какие актуальные способности могут порождать конфликты (верность, бережливость, порядок, точность, справедливость, время и др.)? Что станет со мной и с моим партнером, если у нас не будет больше проблем такого рода?

Отвечая на эти вопросы, человек, оказывающий помощь, лучше сумеет учесть свои интересы и понять действительные интересы партнера, не перегружать себя, а включить в помощь участие других близких и самого партнера, провести различие между исполнением долга и судьбой.

Партнерство как последствие

Дон Жуан - это мужчина, который помогает женщине при падении.
А. Вольбрюк

Способность быстро достигать цель

История: «Я не выйду замуж за такого дурака»

Безнадежно влюбленный пал к ногам своей богини: «Ты должна выйти за меня замуж, я не могу без тебя жить». Она, глядя на него с улыбкой, сказала: «Я хотела бы высказать ясно некоторые условия, прежде чем дам тебе свое согласие. Я не буду менять своей фамилии, а ты возьмешь мою фамилию». «Да, я это вполне понимаю, дорогая», — прошептал влюбленный. «Кроме того, я не смогу жить в твоей тесной каморке. Нам непременно нужен большой дом, потому что моя мама переедет к нам», — было следующее условие. Молодой человек согласился: «Ты же знаешь, как я рад этому». «Ты ведь знаешь, как я привыкла к самостоятельности, и само собой разумеется, что я буду уходить по вечерам, когда захочу. И заранее запрещаю тебе контролировать меня». «Разумеется, тебе нужна свобода, и я охотно буду выполнять твоё желание», — сказал молодой человек. «Кроме свободы, мне еще нужно много денег, чтобы выполнять все свои желания...» Молодой человек не дал ей договорить, он ответил с дрожью в голосе: «Об этом я буду заботиться всю жизнь!» И с надеждой он спросил: «Что ты теперь на это скажешь?» Его богиня ответила со снисходительной улыбкой: «За такого дурака я не выйду замуж!»

Разъяснение

Пример «партнерства как следствия» — пара, обменивающаяся нежностями. Несмотря на то что желание половой связи не является главным, все делается для того, чтобы ее добиться, потому что оба думают, что этим обязательно должно завершиться. Что бы подумал один о другом, если бы кто-то из них попытался уклониться от этого якобы необязательного завершения? Подобные отношения возникают тогда, когда один начинает флиртовать в расчете на то, что другой ожидает от него завершения половым контактом. Без полового сближения взаиморасположение, нежность почти ничего не значат. Одна женщина жаловалась: «Каждый раз, когда мой муж становится ласковым со мной или когда я бываю ласкова с ним, если сажусь к нему на колени, он ждет, что я буду с ним спать. Я даже боюсь теперь вообще прикасаться к нему и быть нежной с ним».

Случай из практики: «Также неминуемо как и «аминь» в церкви!»

«Хотя я наверняка знала, что это нехорошо, я вышла замуж за этого человека». Почему, собственно? Женщина, которой теперь 26 лет, вскоре после начала занятий познакомилась со своим будущим мужем. Оба жили на одном этаже студенческого общежития, и оба чувствовали себя очень одинокими в чужом окружении. Они вместе ходили гулять, встречались затем в комнате, не хотели проводить ночь друг без друга, привыкли друг к другу, оставались неразлучными до конца учения, не смели и думать о разлуке и, наконец, поженились, несмотря на то, что было кое-что, на что каждому следовало бы обратить внимание. Уже при первой встрече ей было неприятно, что он заботится о напитке только для себя, а для нее — нет. Позже ее угнетало то, что он предоставлял ей платить за все и считал это само собой разумеющимся. Вскоре она заметила, что он почти равнодушен к спорту, что у него даже нет купальных трусов, потому что он не умел плавать. Все это, однако, не могло затормозить автоматического развития отношений, закончившихся браком. Брак наступил, как она говорила позже, так же неотвратимо, как судьба, как «аминь» в церкви.

Для такой роковой обреченности, для неспособности приостановить развитие партнерских отношений она находила много причин. Еще на уроках Закона Божия она усвоила, что можно целовать только того мужчину, за которого позже захочешь выйти замуж. Она страдала от чувства одиночества и жаждала общения и человеческого тепла. Она также умела самоотверженно заботиться о своем партнере, что оправдывало ее, как она считала, «греховную связь». И, наконец, ее объединяла с ним привычка, точно так, как об этом говорит Вильгельм Буш: «Годы связывают, даже если ты этого не хочешь». Она сама, увлеченная лыжным спортом, сравнивала свое партнерство с лавиной: «Не слишком думая о последствиях, я сорвалась с трамплина, а потом все понеслось под гору, и наше партнерство, подобно лавине, увлекавшей за собой камни, остановилось в долине. Слава Богу, я не погибла под этой лавиной и в последний миг смогла выбраться на свободу».

Толкование: «Три ступени партнерства»

Не следует вместе с водой выплескивать и ребенка, т.е. каждое «партнерство как следствие» считать ошибкой. В нем скрыта возможность не застревать на какой-то одной стадии отношений, а развивать их дальше.

Женщина, которая из страха перед последствиями избегает проявлений нежности партнера, обрекает себя на пассивную роль и предоставляет ему свободу действий. Она теряет тем самым возможность управлять событиями и побуждает партнера брать на себя долю ее активности.

Лечение в таких случаях парадоксально. Женщина не должна применять по отношению к своему мужу еще более усиленные «меры безопасности»: она должна научиться скорее тому, чтобы более определенно ощущать свои желания и выражать их, быть ласковой с партнером, завлекать его, кокетничать с ним (может быть, вначале в обществе, под охраной присутствующих), пленять и волновать его (привязанность), но дать понять ему также последовательность, какую ей хочется (различение), и без чувства вины, но с внутренней убежденностью суметь отстоять то, чего она хочет или чего не хочет (отделение).

Другие культуры

По моим наблюдениям, многие люди на Западе очень сдержанны в проявлениях нежности. Казалось бы, что у маленьких детей и позже у партнеров все права на это. У подростков и в юношеском возрасте считается чуть ли не неприличным, когда к ним ласковы, когда их обнимают, целуют, гладят. Из этого может развиваться дефицит нежности, который в дальнейшем нарушит последовательность триады любовь — сексуальность — секс.

На Востоке проявления ласки гораздо свободнее, потому что к этому не относятся как к подготовительной ступеньке к сексуальности. Поэтому в повседневной жизни обмен нежностями — это не только привилегия партнеров, но и всех членов расширенной семьи. Женщины и мужчины гладят, обнимают, целуют друг друга без каких бы то ни было сексуальных «задних» мыслей. Это происходит ежедневно. Партнеры чувствуют себя благодаря этому более естественно и проявляют благорасположение ко всем членам расширенной семьи, оставляя за собой право на сексуальную близость.

Практические выводы

Чтобы избежать недоразумения, будто все партнерские отношения влекут за собой «логические последствия», не мешает подумать вот о чем: Чего бы я, собственно, сама хотела (наблюдение)? Чего я ожидаю от своего партнера, что он мне может предложить реально (различение)? На какие последствия я могу пойти (интеграция)? Какова последовательность моих желаний? Что для меня на первом месте: секс, сексуальность или любовь? Как на это смотрит мой партнер? У партнера, который придает сексу самое большое значение, необязательно отсутствует способность любить. У него просто иной порядок развития чувств.

Запрет на половую связь и договор о верности

При сексуальных нарушениях, например, при постоянных супружеских конфликтах, хороший результат дает запрет сексуальных контактов в течение трех недель, разумеется, при обоюдном согласии партнеров. Эта мера должна создать партнерам возможность отстраниться от сексуальных привычек партнеров. В то же время следует проявлять больше ласк, приятных для партнера (прикосновения, поглаживания, объятия, поцелуи, приветливые беседы и др.). Чтобы не усложнить дополнительно партнерские отношения и избежать реакции «бегства» и чувства вины, партнеры договариваются о том, чтобы во время лечения или самопомощи не иметь посторонних сексуальных связей.

Способность любить и быть любимым/ой требует постоянного внимания к своему телу, внешнему виду и поведению. Подобно тому, как водительские права не освобождают шофера от обязанности во время езды постоянно следить за уличным движением, обещание вступить в брак или уверенность, что партнер тебя любит, не освобождает от необходимости постоянно следить за своей внешностью и манерой поведения и, если нужно, вносить коррекцию.

Любовь претерпевает изменения во времени. Когда мы говорим о зависимости любви от времени, то нам представляются наиболее значимыми следующие четыре ступени: мы можем быть счастливы, мы можем казаться счастливыми, мы можем стать счастливыми, мы можем оставаться счастливыми.

Быть счастливыми

Именно теперь мы довольны. Возможно, у нас есть партнер, внешность которого и другие качества нас привлекают. Но будет ли он нравиться нам и завтра? Вне брачных отношений легко быть счастливым. При встречах в конце недели или во время отпуска редко возникают незначительные конфликты. Как знать, могут ли счастливо проведенные часы превратиться в счастливо прожитые годы?

Казаться счастливыми

Несмотря на то, что проблем хватает, партнеры изображают себя беззаботными. Один поцелуй при всех уже создает иллюзию, что все обстоит как нельзя лучше.

Стать счастливыми

Партнеры пытаются разобраться в существующих проблемах, обсуждая их открыто и откровенно. Это происходит, когда есть надежда на лучшее будущее. Но можно также ждать, пока проблемы не решатся сами собой, а тем временем, как страус, прятать голову в песок.

Оставаться счастливыми

Даже если человек счастлив и надеется на счастье, то это еще не гарантия того, что можно действительно оставаться счастливым. Потому что оставаться счастливым не значит остановить мгновение, которое так прекрасно. Скорее, мы оказываемся лицом к лицу перед задачей каждый раз открывать нечто новое в партнере и себе самом и принимать новые неожиданные решения в партнерстве. Желание оставаться счастливым включает в себя готовность видеть любимую вечером при гостях нарядно одетой, а на другой день - в бигудях и без косметики; и не только один раз, а, может быть, на протяжении 40 лет. Желание оставаться счастливым означает также готовность любить своего партнера не только тогда, когда весь день можно было им любоваться, но и вечером, в нижнем белье, небритым, со всеми его недугами. И тоже, если придется, то 40 лет подряд.

Партнера, с которым мы познакомились, мы знаем чаще всего только со стороны некоторых его типичных качеств: пропорций тела, выражений лица и некоторых приятных или неприятных особенностей поведения. Когда мы влюблены, мы склонны видеть только те качества, которые нам нравятся; других качеств мы не замечаем. Вследствие такого отношения легко наступает разочарование: *«Как я только мог/могла...?»*. Партнерства, в которых в начале главную роль играл секс, позже будут иметь проблемы с сексуальностью. Партнерства, возникшие на основании каких-то исключительных и заметных особенностей личности, впоследствии могут претерпеть крушение из-за проблемы секса.

Партнерство как достижение

За пятьдесят лет люди превратили сексуальный прогресс в состязание по гребле: кто сможет лучше, дольше и быстрее? Разве это не абсурд? Сексуальный прогресс очень быстро превратился опять-таки в принуждение.

Александр Митчсрлих

Способность превращать партнерство в спортивное достижение

История: «Олень и охотник»

Могучий олень смотрел на свое отражение в ясной воде источника. Что за безобразные у меня ноги?! Зато какие великолепные рога! Это самые прекрасные рога, которые когда-либо были у оленя в нашем лесу! Они сильные, изогнутые и ветвистые.

Рассматривая себя, он вдруг услышал тихий щелчок в подлеске, совсем близко. Испугавшись, он обернулся и увидел охотника верхом на коне с копьем, нацеленным на него. Он сразу же пустился наутек в лес. Чаща становилась все гуще и гуще, и рога оленя в конце концов застряли между ветвей деревьев. Беспомощный, он ждал приближения охотника, повторяя со стоном: «То, что я считал безобразным и бесполезным, могло бы спасти мне жизнь!»

Разъяснение

Многие считают, что стремление общества ко всё новым достижениям следует переносить на секс и сексуальность. Половые отношения превращаются в спортивные достижения. «Если мужчина или женщина не испытывают оргазма, то все это занятие ничего не стоит». «Если я только три или четыре раза достигла высшей точки, то у меня плохая кондиция». «Если я так преуспеваю в своей профессии, то почему бы мне не иметь таких же успехов в сексе?»

Партнерство как соперничество и противоборство

В этих случаях на первом месте не достижения спортивного свойства. Типично для такой формы партнерства непризнание уникальности, неповторимости партнера. Пытаются сравнивать его с кем-то другим или переменить на другого. «Если бы я сразу же не легла с ним в постель, он нашел бы себе другую». Сексуальность тесно связана с чувством самооценности. Признание моих достоинств другими важнее партнерских отношений. «Только потому, что я не мог вынести, что мой друг пользовался успехом у этой женщины, я сделал ей предложение».

Усиленный акцент на отдельных социальных нормах

Преувеличенное значение, которое придают отдельным социальным нормам, таким как порядок, чистоплотность, точность, бережливость, справедливость, вежливость и др., т.е. вторичным способностям, существенным в сфере преуспевания деятельности человека, ярко показывает следующий случай из практики.

Случай из практики: «Рабочий день заведующего отделом»

Один руководящий работник 38 лет пришел ко мне на психотерапевтический прием. У него были серьезные психосоматические нарушения, внутренняя тревога, приступы потливости, головокружения, состояние страха и депрессивные настроения. На первую беседу он привел жену. Поздоровавшись, я сказал: «Как хорошо, что Вы пришли вместе с женой». Она сразу же сказала: «Я поражена, что Вы это говорите. Мой муж уже пробовал лечиться у психотерапевта. На первой беседе я тогда тоже присутствовала. Врач меня совершенно игнорировал и не вовлекал в беседу. В конце приема он сказал мужу: «Вы привели свою мать? В следующий раз приходите лучше один!» Меня это

задело, и я стала очень неуверенной. Но ведь я хочу помочь мужу и быть рядом с ним! Тогда я еще раз обратилась к этому врачу, но уже одна. Я рассказала о своей ситуации и о своих чувствах беспомощности, когда у мужа бывают приступы страха. Он ответил, что если это моя проблема, то он может помочь мне лечением, но он не может одновременно лечить обоих». Уже на первом приеме стало ясно, что проблематичными были такие актуальные способности, как время, порядок, надежность. Я попросил описать пациента описать свой обычный рабочий день, а жена получила задание наблюдать поведение мужа дома. Оба принесли на следующий прием свои записи.

«Начало работы: 7.45. Привожу в порядок письменный стол. Просматриваю свой деловой календарь и папку предстоящих встреч. Торговый бюллетень и биржевая газета лежат на столе. По компьютеру я просматриваю денежные курсы.

7.55. Первый звонок. Один клиент жалуется на то, что не мог мне дозвониться, так как якобы мой телефон был все время занят. Он сообщает торговый ордер для Мадрида, окончание приема: 8.30. Чтобы исполнить это поручение, мне нужен индекс ценных бумаг, который я могу узнать в центральном управлении. Там рабочий день с 8.15. Я беру первую газету.

8.02. Следующий звонок. Клиент интересуется, выполнены ли его вчерашние поручения. Я спрашиваю сотрудницу, почему до сих пор не представлены расчеты. Она говорит, что пока еще не было почты из Франкфурта. Я обещаю клиенту позвонить сразу же, как только будут получены расчеты. Я читаю дальше. Приходит шеф. «Доброе утро. Пока я ехал сюда, мне пришлось в голову... составьте-ка Вы мне это!»

Хочу читать дальше, но опять звонок. Я записываю различные поручения, которые мне предстоит выполнить. Но сначала нужно прочитать газеты, чтобы быть в курсе дела и событий. Опять звонок, я откладываю газету. Клиент спрашивает, прочитал ли я статью о МАМ. К сожалению, я должен сказать нет, у меня еще не было для этого времени.

8.18. Время позвонить насчет испанских дел. У меня уже есть код, но выполнить поручение мешает звонок. Вот уж пила для нервов, звонит каждое утро.

8.25. Где сотрудница, которая должна передать поручение в банк? Вот она поднимается по лестнице. Она это делает в 8.28, я проверяю в 8.29. Прием поручений заканчивается, как уже сказано, в 8.30. Первый клиент приходит в 8.35. Я с досадой откладываю газету. Я направляю его к коллеге, так как мне нужно идти на утреннее совещание руководителей отделов. Между прочим мы говорили о следующем запланированном мероприятии для клиентов. Шеф ждет предложений до завтра. В 9.10. я возвращаюсь в свой кабинет. Там уже ждет клиент, который хотел бы посоветоваться только со мной. Во время беседы звонит заведующий отделом кадров, ему нужны данные за позавчерашний день. В 9.22 закончена беседа с клиентом.

Хотелось бы быстро позавтракать, но в 9.40 должно быть еще три звонка. Иду в кухню, ем стоя хлеб; чай еще слишком горячий.

Не успел я кончить завтрак, как приходит сотрудница сказать, что меня с нетерпением ждет клиент. На моем письменном столе накопилось много корреспонденции. Только в 10.05 уходит клиент. Я сразу же хватаю телефонную трубку. Ровно в 10.00 один вышестоящий клиент ждет от меня сведений о предбиржевом курсе. Затем я должен проверить и подписать расчеты. Пока я это делаю, меня четыре раза отрывают от работы.

В 10.30 я звоню клиенту, который утром спрашивал о расчетах. С одним из них он не согласен, он полагает, что курс не тот. По второму телефону я звоню биржевому маклеру. Он уверяет, что курс правильный. Я объясняю это клиенту. Затем я диктую два письма ученику-клерку. Я должен быть терпеливым: он довольно медлительный. Это занятие прерывается несколько раз: тут подписать, там дать справку. В течение всех этих действий я автоматически через каждые 10 мин смотрю на экран одного из моих мониторов, где передаются новости экономики и политики.

Одну часть писем я распределяю между сотрудниками, но большую часть прошу принести мне после проделанной работы на проверку, чтобы убедиться, прежде чем уйти домой, что все в порядке. Теперь начинают поступать различные поручения, которые срочно надо направлять дальше.

В зависимости от рода поручения время приема на биржах от 11 до 13.00.

В 11.00 звонит моя жена. У меня, к сожалению, совершенно нет для нее времени. Приходит следующий клиент. У меня уже нет для него времени - в 11.30 надо идти на биржу.

Я пытаюсь насколько возможно сократить беседу. Вижу, как мне на стол кладут несколько поручений для проверки. Но проверять я не могу, так как должен беседовать с клиентом. Сажу как на горячих углях. Я знаю случай с одним коллегой из Штуттгарта, когда неправильно направленное поручение стоило банку 45 000 марок!

Наконец-то после нескольких телефонных звонков наступило 13.00. Я иду с моим коллегой обедать. Здесь, к счастью, редко ведут разговоры о работе. После обеда я звоню еще нескольким клиентам и делаю им предложения по инвестициям. Кроме того, я продумываю предложения для предстоящего собрания клиентов. Шеф обязательно спросит завтра утром об этом.

Поручение заведующего отделом кадров я не успел выполнить. Надо будет как-нибудь ухитриться втиснуть это в завтрашний рабочий день. На сегодня до 16.30 у меня было 78 деловых телефонных переговоров и 13 личных. Дома я обычно быстро прихожу в себя, но в течение пяти минут обдумываю, какие из ряда вон выходящие дела мне предстоит выполнить завтра».

Обучение и ориентация в окружающем мире предполагают наличие способности к обобщению. Без него отдельные восприятия и впечатления распадутся на бесчисленные ни с чем не связанные события, факты. Однако именно эта способность к обобщению может стать источником типичных недоразумений, ошибочных представлений. Умозаключение и перенос одной ситуации на другую может привести к ошибочным оценкам. Жена заведующего отделом описывает перенос на семейную жизнь отдельных актуальных способностей мужа (таких как порядок, точность, вежливость и время), которые очень важны для него на работе.

Типичные привычки моего мужа

Еда в точно установленное время. Когда я познакомилась с будущим мужем восемь лет назад, я сразу обратила внимание на его привычки в отношении еды. Около 12 ч дня он, например, не говорил: «Я что-то проголодался, съесть

бы чего-нибудь», а спрашивал: «Который час? Как, уже 12?! Тогда я голоден, надо сейчас же чего-нибудь съесть!» От этой привычки мой муж почти избавился. Иногда мы вспоминаем об этом и смеемся. Другие привычки остались.

Мытье. За все годы нашей совместной жизни я помню только один или два случая, когда мой муж принимал ванну не в субботу, а в другой день. Это не значит, что он откладывает на конец недели уход за своим телом, он моется и принимает душ каждый день. Это не значит также, что удовольствие от ванны в субботу больше, чем в другие дни, когда мало времени, нет: ванну принимают только по субботам! И не то, что в 17 или 18 ч или от 20 до 21 ч, если время есть только в эти часы, нет, купание должно быть только в 19 ч! Только после этого можно считать, что наступил конец недели и отдых. Я принимаю ванну тогда, когда мне хочется, будь то понедельник, вторник или воскресенье. Эта привычка моего мужа меня не раздражает, просто я нахожу ее немного нелепой.

Туалет. Мой муж утром, встав с постели (как, должно быть, и каждый человек), идет в туалет. Но он, в противоположность мне, остается там до тех пор, пока не опорожнит кишечник. Для него это совершенно обязательно. Должно быть, его организм постепенно так натренировался, что все происходит как надо. Если же результата нет, то он уже в плохом настроении, и день для него плохо начинается. Я иду в туалет только, когда мне хочется, и у меня нет с этим никаких проблем.

Все должно быть на своем месте. Есть вещи, у которых должно быть свое место. Например, кровать должна быть в спальне, а не на кухне. Но у моего мужа это правило распространяется также на любую мелочь в квартире. Например, на нашем столике около дивана стоит, как правило, стеклянная ваза со сладостями и подставка для блюдец. Когда я пользуюсь этими предметами, то потом ставлю их приблизительно посередине стола. Когда у мужа оказывается время сделать то же самое или когда, проходя мимо, он видит, как я поставила предметы, он все ставит точно на середину стола; кроме того, должно соблюдаться точное расстояние между предметами.

Другие примеры. Закончив разговор по телефону, я кладу трубку на рычаг. Мой муж, проходя мимо телефона, кладет шнур «прямо».

На нашей кушетке лежат три маленькие подушки. Я кладу их без всякой системы, иногда две в углу, иногда все рядом, иногда у спинки кушетки, иногда на сиденье. Мой муж каждый раз перекладывает подушки так, как они, по его мнению, должны лежать: по одной подушке в правом и левом углу, а третья - посередине.

Контроль за собственными действиями и действиями других. Есть такие действия, в которых мой муж никогда не бывает уверен, сделал он их или нет. Он должен несколько раз проверить и убедиться в действии и его результате. Например, он закрывает на ключ входную дверь перед тем, как ложиться спать. Если он еще не вошел в спальню и не лег в кровать, то проверяет еще раз, закрыта ли дверь. Вот еще некоторые подобные примеры: выключить отопление, запереть дверь автомобиля, выключить газ, закрыть кран стиральной машины и др. Когда я делаю подобные действия, он всегда контролирует, спрашивая. «Закрыла ли ты дверцу машины?» - «Да». - «Действительно?» - «Да, Господи!» - «И заднюю тоже?»

После пяти терапевтических сеансов пациент сообщает: «Я стал более непосредственным и могу на короткое время отступить от своей программы. Недавно мы вдруг сразу решили поехать в субботу за город, вместо намеченной заранее уборки квартиры. Мы провели чудесный день, погода была прекрасная, а вечером в хорошем настроении мы вместе убрали квартиру. В воскресенье шел дождь... На той неделе я мечтал спокойно провести вечер после напряженного трудового дня. Вдруг звонок, открываю дверь - а там гость, которого я не ждал. Раньше я бы досадовал, а теперь попробовал извлечь только хорошее из ситуации и потом вспоминал, что это был хороший вечер.

Что касается порядка и чрезмерного стремления делать все как можно лучше, то моя профессия требует именно этих качеств. Дома я пытаюсь быть менее педантичным, однако не хотел бы отвыкать от моей приверженности к порядку, потому что среди хаоса я себя плохо чувствую.

Самое заметное изменение, которое произошло во мне, это мужество, желание жить и уверенность в своих силах, которые я приобрел за такое короткое время благодаря лечению. У меня появилась надежда, и я отваживаюсь приниматься за такие дела, которых раньше избегал. Правда, я еще испытываю в подобных ситуациях некоторую неуверенность, мне бывает не по себе, но за такое короткое время трудно ожидать избавления от всех недугов, когда в прошлом было так много негативного. Я стал себя чувствовать гораздо лучше, значительно уменьшились внутренняя тревога, приступы потливости и головокружение.

Толкование

Прилежание и достижение/успех - это необходимые условия нашего хорошего самочувствия. Как вообще можно говорить о том, что человек прилежен! Не так важно, что слишком много прилежания, а гораздо важнее то, что слишком мало других актуальных способностей.

Жена какого-нибудь очень ревностно относящегося к своей работе супруга страдает не столько от усердия своего мужа, сколько от недостатка времени, терпения и контактности по отношению к ней.

Обе записи дают нам представление не только о карикатурном примере одностороннего воспитания. Мы узнаем из них гораздо больше. Ориентация на преуспевание/достижение человека современного общества считается той меркой, которой должен подчиняться каждый индивидуум. Перенос норм преуспевания/достижения в сферу личной жизни происходит во многих семьях, затрагивая и другие вторичные способности, как, например, порядок, чистоплотность, точность, вежливость. Все эти вторичные способности усваивались с детства. Вторичные способности необходимы в условиях социального существования человека, но здесь, как и вообще в жизни, очень важно соблюдать чувство меры.

Правильное соотношение любви к самому себе и к партнеру не всегда должным образом прививается воспитанием. Оно формируется с раннего детства и в процессе общения с близкими людьми. Если приобретение знаний и усвоение социальных норм - результат образования, то развитие эмоциональной сферы человека - это результат воспитания и формирования характера.

Несмотря на то что вопросы о целях воспитания могут быть сознательно сформулированы, в большинстве случаев решение их происходит бессознательно. Детей воспитывают так, как подсказывает собственный жизненный опыт, не отдавая себе отчета в том, насколько это воспитание соответствует способностям ребенка, его возрастным особенностям и духу времени.

Другие культуры

Во многих восточных культурах сексуальная любовь не приобретает свойств спортивных достижений. Никому не приходит в голову измерять чувство своего достоинства и самооценности достигнутым количеством оргазмов. Напротив того, в тантризме и таоизме, например, считается признаком счастливой сексуальности быть в интимных отношениях с партнером как можно дольше, интенсивнее и чаще, не стремясь достигнуть оргазма: наслаждение как раз в том, чтобы растянуть наступление оргазма. Иногда, конечно, это даже превращается в «спортивное достижение».

На Западе мы наблюдаем тенденцию к усилению значения вторичных способностей, что часто сопряжено с подавлением первичных способностей, таких, как, например, общение. На Востоке, наоборот, заметна склонность придавать большее значение первичным способностям, чем вторичным, которыми даже откровенно пренебрегают.

Примером транскультурных различий может быть отношение к таким актуальным способностям, как *время, точность, терпение*, которые опять же оказывают свое воздействие на партнерство. Каждый человек наделен способностью распределять свое время. Оценка же этого распределения времени другими зависит от данного культурного окружения.

Современное индустриальное общество с высоко развитой техникой в значительной степени зависит от точности и пунктуальности его членов. В сельскохозяйственных местностях, где люди ориентируются в распределении своего времени по ритмам природы, терпение ценят больше, чем точность.

Нельзя с полной уверенностью сказать, что одно отношение к распределению времени лучше, а другое хуже. Каждое из них может порождать свои конфликты: чрезмерная пунктуальность может вызвать в условиях индустриального общества стрессовые состояния, а свободное распределение времени связано с фатализмом в различных слоях населения Востока.

Напряженная обстановка возникает тогда, когда различные системы отношений - не только в транскультурных партнерствах, но и в других сферах жизни - сталкиваются между собой. Помощь развивающимся странам, индустриализация третьего мира и в это же самое время - бегство из городов, фольклор, альтернативные общественные достижения - это примеры конфронтации столь различных образов жизни.

Практические выводы

Изложенные выше жизненные установки воздействуют не только на сферу трудовой деятельности человека, но и на его личную жизнь. Обе сферы взаимосвязаны и находятся во взаимодействии. Если возникают проблемы в партнерстве, следует ответить себе на два вопроса.

1. Являются ли партнерство или временные обстоятельства партнерства причиной трудностей (перегрузка, недогрузка, недовольство партнером)?
2. Или налицо нарушение внутреннего равновесия в результате невротического сужения представления о ценностях? В этом случае причины следует искать не в партнерстве.

Мои наблюдения убедили меня в том, что все люди независимо от их социальной и культурной принадлежности прибегают к четырем формам переработки конфликтов. Эта «квадрига» похожа на весы, на чашах которых должно быть по 25 % каждой из четырех форм, чтобы гарантировать душевное равновесие. Каждый человек в конечном счете стремится к счастью и самореализации, но средства к достижению этих целей часто выбираются односторонне. Для достижения душевного равновесия необходимо обладать способностью мыслить позитивно и творчески. Это свойство европейский человек почти утратил, однако, без сомнения, его можно вновь обрести.

Если чаши этих «весов» не уравниваются вследствие «бегства» в болезнь (тело), «бегства» в работу (преуспевание), «бегства» в общительность или в одиночество (контакт), «бегства» в мечты (фантазия), то человек реагирует соматическими или психическими заболеваниями. Поэтому мы задаем вопрос об отношении человека к следующим четырем категориям.

Как Вы относитесь к самому себе? Находите ли Вы достаточно времени для таких телесных потребностей, как сон, питание, эстетика, движение и спорт, сексуальность, телесный контакт, ласки, нежность, здоровье?

Как Вы относитесь к своей профессии? Был ли выбор профессии добровольным или вынужденным? Не было ли другой возможности выбора профессии? Интересуют ли Вас поставленные перед Вами задачи? Работаете ли Вы только ради того, чтобы зарабатывать деньги и приобрести себе что-нибудь, или Ваша профессия стала смыслом Вашей жизни и внутренней потребностью? Бывают ли у Вас конфликты на работе? Перегружены ли Вы работой или недогружены? Ладите ли Вы с коллегами, притом, что Вам нравится Ваша работа? В какой мере Ваша работа общественно полезна? Соблюдаете ли этические и моральные нормы в Вашей работе?

Какие отношения у Вас с партнером и окружающими? Находите ли Вы время для общения с женой/мужем, с детьми, со всей семьей? Доверяете ли Вы им? Внимательны ли Вы к членам своей семьи? Требуете ли Вы только послушания и вежливости или цените больше откровенный обмен мнениями?

Как Вы относитесь к родственникам, друзьям, коллегам? К своим соотечественникам, к другим людям вообще?

Общительны ли Вы? Есть ли у Вас предрассудки, страхи или агрессии по отношению к отдельным людям или группам?

Как Вы относитесь к будущему? Довольны ли Вы или недовольны настоящим? Видите ли Вы возможности развития или только застой? Какие у Вас цели и в чем суть Вашей системы ориентации? В чем Вы видите смысл жизни? Как Вы справляетесь с трудностями, которые возникают в других сферах жизни? Готовы ли Вы открыто высказывать свое мнение даже с риском потерять хорошее отношение других? Как Вы относитесь к искусству: музыке, живописи, литературе? Как Вы представляете себе жизнь после смерти?

Партнерство как менторская помощь

Каждая женщина, которая нашла себе любовника, больше думает о том, как другие женщины смотрят на него, чем о том, каким он представляется ей самой.

Шамфорт

Способность наслаждаться за счет других

История: «Два друга и четыре жены»

Два друга сидели в кофейне и курили кальян. «Как же хорошо, когда у тебя две жены», — мечтательно говорил один другому. Красноречивыми словами он описывал великолепие и разнообразие своих переживаний, не переставая восхищаться тем, что у двух цветков такой разный аромат. Глаза друга становились все больше и больше от восхищения. «Как в раю, — думал он, — живет моему другу. Ну почему же именно мне не дано испытать сладость обладания двумя женщинами, а только моему другу?!» Вскоре у него появилась вторая жена. Когда в брачную ночь он захотел разделить с ней ложе, она гневно прогнала его: «Не мешай мне спать, иди к своей первой жене. Я не хочу быть третьим колесом в телеге. Или я, или твоя другая жена!» Чтобы найти утешение, он отправился к своей первой жене. Когда же он попытался залезть к ней в постель, она стала ругаться: «Тебе здесь нет места! Если ты взял себе

вторую жену, а я тебе уже не мила, ну так и иди к ней!» Ему не оставалось ничего другого, как покинуть свой собственный дом и пойти в ближайшую мечеть, чтобы хоть там найти покой. Когда он попытался заснуть в молитвенной позе, то услышал за собой покашливание. С удивлением он обернулся. Оказывается, пришедший был не кто иной, как его добрый друг, разглагольствовавший перед ним о счастье иметь двух жен. «Чего это ты пришел сюда?» — спросил обиженный муж с удивлением. «Мои жены не подпускают меня к себе. Это длится уже многие недели!» «Но зачем же тогда ты мне рассказывал о том, как это прекрасно, жить с двумя женами?» Пристыженный друг признался: «Я чувствовал себя таким одиноким в¹ этой мечети, и захотел, чтобы рядом со мной был друг».

Разъяснение

Ситуация, когда двое остаются одинокими в партнерстве, иногда действует угнетающе, особенно на общительных людей, которые зависят от мнения и одобрения окружающих людей. Так, нередко практикуется групповой секс; некоторые, по крайней мере, поступают так, чтобы почувствовать одобрение других. В роли зрителя человек, подстрекаемый этим действием, внезапно сам входит в роль участника. «Когда я с подругой, то ничего не получается. Только после того, как посмотрю сексуальный фильм, у меня наступает эрекция, но лучше всего получается тогда, когда нас несколько пар. Тогда волей-неволей приходишь в возбуждение». Или: «Когда я занимаюсь онанизмом, я представляю себе сексуальные картины пары, это возбуждает меня. Или я представляю себе, как мой партнер спит с другой. Тогда я даю волю своей фантазии».

Очень близко к «партнерству как менторской помощи» по своей сути «партнерство как конформизм». Некоторые люди считают, что нужно поступать точно так же, как другие, и перенимать нормы поведения, принятые в данной группе. Они приспособляются, не учитывая собственных желаний и возможностей. «Если я не буду этого делать, то меня не будут признавать окружающие».

Случай из практики: «Смена партнеров - групповой секс»

«Все началось после встречи с хиппи, с которыми познакомился мой муж. Примерно пять лет тому назад каждый в моем возрасте, испытывая большее или меньшее любопытство, хотел попробовать гашиш. Когда я с мамой и сыном на пять дней уехала в отпуск, мой муж без моего ведома стал искать случая, чтобы познакомиться с хиппи. Вскоре после этого он пришел домой с этими двумя молодыми людьми. Конечно, курили гашиш, но я не придавала этому значения. Хиппи стали приходить часто и в любое время. Их отношение к сексу хорошо известно! Каждый может предаваться ему как и когда ему вздумается! Их манера так естественно говорить о сексуальных желаниях способствовала тому, что мы стали вольнее жить. Одна знакомая нам супружеская пара, по всей вероятности, захотела наверстать упущенное. Случилось так, что мы пригласили на ужин Михаэлу, 28 лет, и ее мужа Юргена, 31 года. Кроме моего мужа, никто из нас всерьез не думал, что мы зайдем так далеко. Но так как каждый из мужчин с удовольствием смотрел на чужую жену, то дело дошло до перемены пар. Однако не только секс скреплял нашу дружбу. Мы так приятно проводили время за танцами и вкусной едой! Охлаждение отношений произошло оттого, что Юрген влюбился в молоденькую девушку и захотел бросить жену и ребенка. Возможно, что я сыграла в этом определенную роль, ибо Юрген знал до меня только свою жену, которая в сексе была довольна холодна. Так что теперь он мог сравнить. После этого эпизода мой муж поместил объявление в газете о том, что мы ищем знакомства с супружеской парой достаточно вольных взглядов. Со смешанным чувством мы поехали на первое приглашение. Я была приятно поражена, встретив такую милую супружескую пару! Мы говорили о том, какие у каждого из нас представления о наших отношениях, и решили, что будем дружить, а если захотим, меняться партнерами. После третьей встречи дело дошло до этого. Я чувствовала себя вначале как-то неловко, так что пришлось немного выпить. До нашего отпуска у нас было много встреч.

Во время нашего отпуска, которые мы проводили на юге Франции, мы познакомилась с одной очень милой супружеской парой из К. Так как это был отпуск в обществе нудистов, то можно было чувствовать себя совершенно свободно. Хильга взяла инициативу в свои руки. Между мной и Петером не было ничего, так как было нечто большее, что нас связывало, может быть, немного любви, когда не хочется, чтобы был при этом кто-то третий или четвертый.

После отпуска мы встречались как в М., так и в К. Между мной и Петером возникла сексуальная связь, и поэтому мы больше не встречались вчетвером. В сентябре прошлого года я случайно познакомилась с одним очень милым молодым человеком. Во время праздника виноделов я разливала вино, а он был моим покупателем, а потом и собеседником. Он приходил каждый день. Может быть, у него было такое чувство, что он может со мной делиться своими переживаниями. Он рассказал мне, как сильно страдает из-за развода. Я пыталась утешить его, выбирая понятные для этого слова. Я рассказала ему также, как свободно мы живем. Он понял мою тоску по настоящей любви, и я почувствовала, что все больше и больше увлекаюсь им. Когда я вернулась домой в М., то с восторгом стала рассказывать мужу о своей победе. На это он сказал буквально следующее: «Все эти восторги кончатся, как только ты с ним переспшишь». Решили, что надо пригласить к нам Альфреда, и что мой муж исчезнет под каким-нибудь предлогом.

С тех пор для меня все переменялось. Я стала думать, что живу на свете только ради того, чтобы доставлять радость «венцу творения». В Альфреде я нашла настоящего друга, который понимал, что я больше не могу так жить. Я сказала мужу, как сильно влюблена, и позвонила всем своим знакомым, с которыми у нас были сексуальные связи, чтобы на меня больше не рассчитывали. Они все отнеслись с пониманием и уважением к моему образу мыслей. До сегодняшнего дня больше не было никаких разговоров об этом с друзьями.

Однако мои сексуальные отношения с мужем с тех пор нарушились. Должно быть, все это время я смешивала любовь и секс. А теперь я дошла до того, что уже ничто не может изменить моего нигилистического настроения, кроме жизни в истинном партнерстве, в которое я теперь не очень-то верю!»

Пациентка пришла ко мне на прием в связи с депрессиями, внутренней тревогой и сексуальными нарушениями. «Вот уже год, как меня волнует и тревожит вопрос, правильно ли мое поведение. Я часто спрашиваю себя, подходим ли мы вообще с мужем друг другу».

Чтобы определить сходство/различие между двумя партнерами, мы заполнили дифференциально-аналитический опросник (ДАО). Пациентка описала своего мужа, свою мать и себя. Приводим выдержки из этих записей.

Бережливость: «Моего мужа нельзя назвать в общепринятом смысле слова бережливым: он скорее расчетлив, а иногда даже скуп. На такие удовольствия, как сигареты, вино, секс-фильмы и прочее, он не задумываясь тратит деньги, но когда надо купить что-то полезное, то с утра до вечера слышишь жалобы, что от его заработка ничего не остается. Вот пример: за последние пять лет он ни разу не купил мне хоть что-нибудь из одежды, я из своих карманных денег (40 марок в месяц) сама все покупаю себе.

Моя мама, наоборот, очень щедрая. Она все эти годы нам всегда помогала. Она участвовала в покупках для хозяйства, в приобретении дачного домика на колесах или одежды для моего сына. Но она по-своему бережлива. Она хорошо распределяет деньги и привыкла за все нести ответственность, поэтому никогда не поддается соблазну истратить лишние деньги.

Я не очень привержена бережливости. Мне 31 год, и я впервые за всю жизнь стала зарабатывать собственные деньги с тех пор, как работаю ассистентом у врача. Я люблю покупать не колеблюсь вещи, которые, как я думаю, могут доставить удовольствие или быть нужными. Мне нравятся нестандартные вещи, однако я не настолько бескорыстна, чтобы не доставить иногда и себе удовольствия. На свой первый заработок я очень удачно купила себе костюм. Словом, я умею распределять свои деньги так, чтобы в начале месяца доставить удовольствие каждому члену семьи, и поэтому всегда что-нибудь покупаю».

Точность: «Мой муж, когда касается служебных дел, очень пунктуален. Но если я его прошу купить мне что-нибудь в городе, то должна много раз об этом напоминать, пока он не исполнит мою просьбу.

Моя мама, наоборот, очень точная. Я не могу привести ни одного примера, когда можно было бы сомневаться в ее точности. Про себя я могу сказать, что я не менее точная как на работе, так и дома, в личной жизни. Если кто-то просит меня об одолжении, я сразу же выполняю эту просьбу. В моей работе лаборантки точность очень важна. Если у меня что-нибудь не получилось, то я предпочитаю заново переделать работу, чем быть неуверенной в результате. Точно так же и в хозяйстве. Я, правда, не стремлюсь к такой чистоте, чтобы можно было есть с пола, но регулярно занимаюсь уборкой, так что семья и квартира всегда в порядке, в общепринятом смысле слова».

Чистоплотность: О своем муже я не могу сказать ничего определенного. На мой взгляд, он неряшливый и нечистоплотный. Если с вечера у него нет никаких интимных намерений, то он не считает нужным помыться. Для него также ничего не значит пойти на работу в брюках с пятном. Чтобы заставить его переодеться, нужно потратить немало слов на уговоры.

Я же очень часто моюсь и слежу за собой. Так же и на работе: всегда стараюсь, чтобы после моей работы не осталось никаких следов. В домашнем хозяйстве я позволяю себе быть не такой уж педантичной. Когда я была «только домашней хозяйкой», я каждый день вытирала пыль, гладила, но теперь не вижу в этой никакой необходимости. Мой муж совершенно не замечает всех этих моих трудов, а моя профессия, которая требует еще и умственной работы, значит для меня гораздо больше, чем тупая работа по дому, которую никто не ценит и вообще не считает за труд».

Порядок. «Для моего мужа соблюдение порядка дома совершенно не обязательно. Я могла бы привести бесчисленные примеры, но ограничусь несколькими. Каждое утро он ищет свой ключ от квартиры и бюро, свой кошелек и бумажник. Свои носки, которые нужно сменить, он швыряет в платяной шкаф или под кровать, правда не всегда, но очень часто. В свои 48 лет он не умеет правильно сложить пуловер или другую одежду. Это только незначительные примеры, но, как я уже сказала, их можно привести очень много.

Моя мама, напротив, слишком строго придерживается порядка. От ее порядка даже становится неуютно. У нее все, даже мелочи, должно быть в идеальной чистоте. Если мы сидим уютно рядом, а пепельница полна окурков, она вскакивает, чтобы их вытряхнуть. Я считаю, что она уж слишком основательно все делает. А я придерживаюсь во всем золотой середины».

После проработки этих действующих как «микротравмы» психосоциальных норм лечение, длившееся 15 посещений, можно было закончить. Спустя год пациентка и ее муж сообщили в полном согласии друг с другом, что сексуальные нарушения прекратились. Если и появляются некоторые отклонения от нормы, то они сами могут их контролировать и управлять ими. Образ жизни значительно изменился, у обоих супругов появились новые общие интересы и лучшие связи с внешним миром. Сексуальность для них теперь «больше не единственная и исключительная цель жизни и не основание для конфликтов», как сформулировал муж пациентки.

Толкование

Каждый человек наделен способностью подражать другим или быть образцом для подражания. Подражают не только внешним манерам поведения определенного человека, но и его взглядам, душевным качествам, наблюдаемым в его личной жизни. Подражание - одна из функций научения. В партнерстве супружеские отношения родителей между собой служат моделью для подражания. Взгляды и поведение родителей по отношению к семье и окружению формируют эмоциональную сферу личности ребенка. Задумывается ли партнер о смысле своих действий или не критично подражает лицам, группам и перенимает их нормы для себя — все это зависит от образца для подражания из его окружения с самого раннего детства, от его теперешнего круга знакомств и от его представления о целях. Особенно сильное влияние оказывает поведение близкого лица как примера для подражания, так как это конкретный и постоянно наблюдаемый пример (т.е. его первичные и вторичные способности).

При этом можно обнаружить три процесса.

1. Один подражает другому, потому что считает, что получит одобрение окружающих. «Хотя мне и не нравится групповой секс, я в этом участвую, потому что чувствую, что меня одобряют и принимают» (доверие, контакт, сексуальность).

2. Подражание ради ожидаемого «вознаграждения». «Я делаю то, чего хочет мой партнер; может быть, он станет более щедрым и аккуратным» (бережливость, порядок).

3. Подражание происходит или не происходит по той причине, что один наблюдал непосредственно или косвенно (в фильмах, книгах, песнях и др.), как поведение другого имело положительный или отрицательный результат. «У моего врача тоже, кроме жены, есть любовница. Он считает, что это хорошо».

Односторонние тенденции к подражанию могут приводить к следующим нарушениям и конфликтам: ограничение способности к самостоятельным суждениям; аффективное неприятие образца для подражания; показная самостоятельность, амбивалентное отношение к образцу для подражания; колебания между любовью и ненавистью; скованность вследствие подавляющего воздействия образца для подражания. Преувеличенные ожидания по отношению к самому себе и к примеру для подражания; нетерпение.

Другие культуры

Привязанность и принадлежность к определенной группе на Востоке длится всю жизнь. Человек с момента своего рождения вливается в расширенную семью, он участвует в организации коллективных мероприятий, ему усиленно советуют со всех сторон, кого выбрать в партнеры, он проводит время помолвки в семье жениха или невесты, отмечает праздники в присутствии многочисленных родственников и знакомых, держит открытым свой дом для гостей, строит планы для своего времяпрепровождения и своего отпуска вместе с другими, так что поездка в отпуск похожа на семейную экскурсию или экскурсию целого предприятия.

Даже смерть становится поводом, чтобы продемонстрировать сплоченность всей группы близких людей. На поминках рассказывают о прекрасном прошлом, связанном с жизнью усопшего, и тем самым еще сильнее приобщают его детей к семейному коллективу.

Некоторые европеизированные люди Востока, если они могут себе это позволить, предпочитают ездить в Европу (Германию, Швейцарию или Францию), но не с тем, чтобы уйти от строгой сексуальной морали родины. Скорее всего, им хочется хоть когда-нибудь сделать что-то самим, без участия расширенной семьи, которое чувствуется в самых интимных сторонах жизни.

Практические выводы

Чтобы проанализировать эмоциональные и содержательные компоненты поведения данного лица, мы спрашиваем о его стремлении подражать образцу. Кто из Вас, Вы или Ваш партнер, более склонен к подражанию? К каким актуальным способностям (порядок, точность и др.) оно относится? Какой человек, какой литературный герой, какой автор, какое изречение влияют на Вас и направляют Вашу жизнь? Хотели бы Вы быть как другие? Кто из Ваших родителей был для Вас идеалом? Находите ли Вы у себя (у Вашего партнера) свойства и манеры поведения, которые бы напоминали Вам кого-нибудь из прежних близких лиц?

Коррекция поведения

Наши действия и мысли могут быть примером для окружающих: ведите себя с сознанием того, что Вы образец для подражания. Но даже то, что мы переняли от самого лучшего образца, требует проверки. Итак, старайтесь видеть все своими собственными глазами, слышать своими ушами, судить обо всем своим умом.

Партнерство как проявление любопытства

Любовь на три четверти состоит из любопытства.

Казанова

Способность переступать известные границы

История: «Драгоценное украшение»

Преисполненный гордости и восхищения, один человек показывал своему другу ожерелье изумительной красоты, которое он только что купил для жены. Перед этим великолепием друг онемел. Наконец он вымолвил: «На твоём месте я купил бы своей жене не ожерелье, а автомобиль». «Я бы тоже так поступил,— сказал друг,— но пока ещё нет фальшивых автомобилей».

Разъяснение: «Любовь как проявление любопытства»

Любопытство - чрезвычайно важное свойство характера в процессе развития человека. То, что называют творческими способностями, в значительной степени сводится к любопытству. То же можно сказать и о любви. Если же в партнерство вступают только ради удовлетворения любопытства, то такие отношения легко превращаются в экспериментальное заведение; когда же не достаёт изобретательности в поисках разнообразия, очень скоро наскучивает однообразие, и тогда разнообразия ищут на стороне.

Случай из практики: «У каждого цветка свой аромат»

Впервые я вступил в брак в 1966 г. Со своей первой женой я познакомился на работе. Она проходила студенческую практику и выполняла различные работы в бюро. Ей приходилось много печатать для меня. По-видимому, меня угнетало одиночество в личной жизни. По работе я в то время был полностью загружен и вполне доволен этим. Оно, это одиночество, и побудило меня так рано жениться. Мне просто не хотелось быть все время одному. Очень скоро родился первый сын (1967), я успешно продвигался по службе; несмотря на прерванное образование, меня ценили, и вскоре я стал руководителем группы, затем - заведующим отделом коммерческого программирования. В моей карьере был один недостаток, типичный, однако, для этой профессии: я должен был много разъезжать и поэтому дома бывал мало. Для молодых супругов постоянные разъезды создают большие проблемы. В 1968 г. родился второй сын. В 1969 г. я переквалифицировался и на время испытательного срока переехал в другой город один. Через полгода приехала моя семья, но это уже была не семья. Я был очень перегружен работой и стал пить. Моя жена подала на развод - я был глубоко обижен и в общем пустил все на самотек, лишь для вида оказывая сопротивление. Брак был расторгнут уже в 1969 г.

Мой второй и третий брак - результат связи с одной сотрудницей, тоже разведенной. У нее была дочь, чуть младше моего старшего сына. В общем я не извлек никаких уроков из первого развода. На этот раз это было любопытство и неспособность жить одному, что и толкнуло меня на новую связь. Некоторую роль играла и жалость к моей падчерице, с которой я сохранил до сего дня хорошие отношения. Сексуальная связь с моей второй женой была очень интенсивной. На работе в это время было много волнений. В 1971 г. стал самостоятельным, так как мое прежнее место (несмотря на то, что я за это время доверенным фирмы) мне уже не нравилось из-за организационных и кадровых изменений.

Этот брак не обещал быть прочным. Моя жена была очень общительной, склонной к авантюрным приключениям, любила быть на людях (и как позже выяснилось, изменяла мне). Однако брак этот длился годы. В 1973 г. родилась наша общая дочь, которая до сих пор живет у меня. Первый развод со своей второй женой я не принял всерьез, мы потом опять вступили в брак (какое безобразие!), чтобы в 1978 г. уже окончательно разойтись. Никогда не возникал спор о том, что право опеки над дочерью принадлежит мне. Сегодня, оглядываясь на прошлое, я уже сомневаюсь, хорошо ли это было для ребенка, может быть, ей было бы лучше жить с матерью (однако мать уже многие годы дает понять, что совсем не хотела бы иметь постоянно при себе дочь!).

В четвертый раз я женился четыре года тому назад (я надеюсь, что это уже в последний раз). До этого я жил со своей женой уже шесть лет, с того времени, когда был расторгнут второй/третий брак. С тех пор я живу с В. Моя дочь вечно не ладит с моей женой. За последние пять лет я переехал из небольшой квартиры в маленький загородный дом, женился на моей спутнице жизни, в 1986 г., объединился для совместной профессиональной деятельности со своим коллегой, с которым долгие годы работал вместе; оба моих сына закончили школу, прошли военную и гражданскую службу и поступили в высшее учебное заведение; все это было связано с немалыми расходами; мне пришлось перенести три не очень серьезные операции.

Теперешние недомогания. «Нарушение способности к концентрации внимания не только на работе, но и при чтении книг. Головные боли, как правило, по утрам и вечерам после работы, реже — во время работы. Нарушение сна: если я просыпаюсь ночью, то сразу мне приходит в голову, что еще осталось невыполненным на работе. Я склонен откладывать «на потом» выполнение нужных работ, особенно если они мне неприятны. Сексуальное безразличие, у меня нет потребности в сексуальных связях. Меня очень тревожат отношения между моей дочерью и моей женой: они с самого начала не нашли общего языка; моя дочь ни за что не хотела мириться с тем, что у нее теперь мачеха. С моими сыновьями я почти не поддерживаю отношений, как того и следует ожидать между отцом и детьми, когда родители в разводе».

Пациент по роду своей работы должен был быть в курсе всех служебных дел и очень информированным, кроме того, ему приходилось работать с постоянно меняющимися партнерами по бизнесу. Общение ограничивалось только семейным кругом и его проблемами. Вне семьи это были только деловые контакты. Остальные формы общения пациент считал «глупостями» или избегал их из-за воображаемого или возможного соперничества. Он любил свою работу: «Всегда

что-нибудь новое, никогда не бывает скучно». Не сознавая того, он переносил свои профессиональные склонности на свои партнерские отношения.

Склонность пациента объяснять трудности прежде всего недостатками своих партнерш и отрицать свою долю вины в конфликтах представляет собой один из многочисленных видов психического сопротивления. Речь идет о проецировании содержания конфликта, суть которого человек видит не в себе самом, а вне себя, в ком-то другом. Это так называемое обобщение конфликта с целью защиты собственного «Я».

Человек пытается уйти от своего конфликта, однако носит его повсюду, как осел свой груз, находит его вновь в другом месте и с другим партнером. Вильгельм Буш метко выразился на этот счет: «Место хорошо и время ново. А старый плут тут как тут».

Толкование: «Проявление любопытства»

Любопытство - это желание выйти за пределы известного, чтобы узнать нечто новое. На первое место выступает фантазия как главная мотивация и побуждает к действию. Если бы не было воображения и связанного с ним любопытства, то не было бы ни сомнений, ни страха; но без сомнений и без страха не было бы не только никакого развития и прогресса, но и человек не мог бы открыть своего предназначения.

Способность к фантазии, воображению развивается очень рано, когда ребенок еще не отличает действительность от представления и не может пока устанавливать причинно-следственных связей. Воображение развивается в процессе игры. Развитие фантазии ребенка зависит от того, насколько семейные концепции способствуют готовности членов семьи участвовать в этой фантазии и ее содержании.

Когда мы говорим о любопытстве, мы имеем ввиду нашу готовность не быть равнодушными к другим людям, родителям, партнерам, коллегам и социальным группам, а также к животным, растениям и вещам. Это эмоционально направленное внимание у некоторых людей бывает тесно связано со страхом и агрессией. В конечном счете социальный контакт - это не только самоутверждение и принятие другого, он может таить в себе иногда некоторую угрозу: конфронтация с другим человеком может поставить под сомнение наши собственные представления о ценностях. Для некоторых это достаточный повод для того, чтобы искать только такие знакомства, когда можно рассчитывать на согласие, когда и с той, и с другой стороны преобладают одинаковые модели актуальных способностей. Как известно, мы склонны делать своими друзьями таких людей, которые одинаково с нами мыслят, у которых те же, что и у нас, взгляды на определенные вещи и которые не слишком отличаются от нас в отношении вкусов и интересов. Если возникает группа по всем этим признакам, то создается твердо установленный репертуар ответов на вопросы и тем самым общий стержень, на который нанизываются само собой разумеющиеся понятия. Через некоторое время оказывается, что уже нет ничего нового, что можно было бы поведать друг другу, остается только довольствоваться тем, чтобы слушать и повторять одно и то же, ибо это удобно. В таких отношениях любопытство окончательно затухает.

Другие культуры

На Востоке любопытство проявляется к будущему супругу или супруге. Помимо этого, любопытство в соответствии с традицией имеет такие же черты, как описано выше, т.е. это способность и готовность, приобретенная подражанием образцу, устанавливать контакты с другими людьми и группами.

На Западе люди чаще встречаются в узком кругу и не всегда при этом предлагают угощение. Приглашают на «стакан вина/пива». Контакт ограничивается беседой (средства разума).

Если на Востоке празднуют, то только при большом стечении гостей. Редко приглашают одного или двух человек. В центре внимания - обильное и вкусное угощение (путь ощущений).

Практические выводы

«Любопытство» вполне естественно для партнерства. Но для упрочения партнерства необходимо душевное тепло и общительность. Под контактом мы понимаем способность постоянно поддерживать социальные отношения. Социальный контакт — это разновидность общительности, которая может распространяться и на животных, и на растения, и на вещи. Критерии выбора контакта — актуальные способности: один ожидает от другого вежливости и порядка, общих интересов в занятиях и др. Человек ищет себе партнера, который соответствовал бы этим критериям.

Как об этом спрашивают

Кто из вас более общительный? Кто из вас любит приглашать гостей домой? Как Вы себя чувствуете в обществе, где много людей? Трудно ли Вам сходить с другими людьми? Как Вы себя чувствуете, когда у Вас много гостей? Кто из Ваших родителей был более общительным? Было ли у Вас в детстве много друзей или Вы были изолированы от сверстников? Когда у Ваших родителей бывали гости, разрешали ли Вам присутствовать и участвовать в разговоре?

Коррекция поведения

Далеко недостаточно иметь потребность в интенсивных контактах, если Вы со своей стороны ничего для этого не делаете: не пишете писем, не ходите в гости, не приглашаете к себе гостей, не звоните по телефону, не гуляете вместе и др. Устанавливать контакты, поддерживать знакомства — всему этому можно научиться. Однако одна тренировка в способности к контактам мало помогает, если причиной нарушения контакта являются другие актуальные способности: сокращение контактов может происходить по причинам бережливости, порядка, чистоплотности, вежливости, точности и др.

Партнерство как вынужденное решение

Мы ошибались друг в друге, это было прекрасное время.

Гете

Способность жить «здесь» и «теперь»

История: «Воробей и муравьи»

В чудесном лесу жили когда-то самые разные звери, их было так много! Вокруг леса были луга, полные цветов. Жил в лесу и воробей. Он построил себе гнездо в ветвях огромного старого дерева, у подножья которого, среди его корней, расположился муравейник. Со своей высоты, пронизанной воздухом, воробей наблюдал деловитую беготню трудолюбивого народца. Однажды он спросил муравьев, почему они трудятся без отдыха, без срока. Муравьи ответили: «Мы работаем здесь не только на пользу лесу, но мы думаем также о той поре, которая сменит лето». «Вот еще, -- сказал воробей, -- зачем это нужно!»

Лето и осень прошли. Снег покрыл землю толстым слоем. Воробей одиноко сидел на голой ветке. Ему почти нечего было есть, а гнездо среди оголенных ветвей уже не охраняло его. Вдруг он вспомнил о прилежных муравьях, об их муравейнике в теплой земле. Он слетел вниз, немного разгреб снег и нашел муравейник. Он стал звать к муравьям в надежде на помощь. На его зов муравьиная королева ответила: «Летом, когда ты предавался своим удовольствиям, ты смеялся над нами. Что бы ты ни делал, делай это всегда разумно и думай о последствиях!»

Разъяснение

Между желанием и его исполнением часто бывает пропасть, в том числе и в выборе партнера. Когда, наученные горьким опытом, мы сталкиваемся с собственным неумением и несостоятельностью, то и в партнерстве обнаруживаем недостатки. Как правило, они состоят в том, что партнер оказывается не таким, каким мы представляли его себе в мечтах. Даже если один из партнеров довольствовался «синицей в руках», остается все-таки в глубине души некоторое чувство зависти, связанное с престижными претензиями в отношении к партнеру. Недостижимость идеала становится причиной внутренней тревоги. Так, он или она вдруг замечают про себя, что могли бы иметь лучшего партнера. Нередко идеализации и воображаемому приближению к мечте способствует нахождение человека вдали от объекта любви.

Такому способу поведения, который вначале является освобождением от эмоционального груза и не требует никаких решений, грозит опасность пропустить возможности и шансы в будущем.

Так, после многолетней совместной жизни партнеры вступают в брак, хотя один из них никогда не был вполне доволен другим, и только чтобы уйти от риска новых знакомств и партнерства. Не расстаются с сотрудником, который недостаточно хорошо работает, только из опасения, что будет потом. Примеры можно приводить до бесконечности: люди не расширяют своего круга знакомств, ездят всегда в одно и то же место отдыхать, не хотят переезжать, ездить в

другие страны, знакомиться с другими культурами, иными политическими представлениями и мировоззрениями.

Случай из практики: *«Партнер как трамплин»*

«Я постоянно думал о том, как мне избавиться от моей подруги, потому что она не отвечает моим притязаниям. Но потом я все-таки женился на ней. Возможно, я не был способен увлечь другую, более привлекательную женщину».

«У своего друга я нахожу все то, чего мне не достает у моего мужа».

«Я чувствую определенно, что при моем теперешнем общественном положении могу позволить себе иметь другую женщину».

Партнерство как «вынужденное решение» близко к партнерству как благотворительности. Партнер, о котором заботятся, ибо он беспомощен и вся его привлекательность именно в его слабости, едва ли может удовлетворять нарциссическим желаниям этого человека. О нем, конечно, можно заботиться и чисто внешне доказывать свою собственную силу и готовность помогать. Однако такой партнер мало годится для того, чтобы его показывать другим или гордиться им.

С другой стороны, партнерство как «вынужденное решение» таит в себе возможность отделения. При желании сменить одного партнера на другого (отделение) мы наблюдаем субъективную переоценку личных качеств обоих, как я это описывал в актуальных способностях. Положительные, привлекательные качества прежнего партнера уже не воспринимаются как таковые, его способности в сфере деятельности и достижений уже не вызывают интереса к этому человеку, его стремление поддерживать контакты воспринимается как навязчивость. Партнер, которого раньше, может быть, хотелось покорить любой ценой, вдруг оказывается «вынужденным решением». Эта переоценка, как только она началась, делает возможным последующее отделение.

Примером партнерства как «вынужденного решения» служит следующая история, опубликованная недавно в одном из журналов. Один 36-летний учитель, женатый, отец двоих детей, сбежал вместе со своей ученицей (16 лет) в Бразилию, вместо того, чтобы поехать с семьей в летний отпуск. Через несколько недель один репортер напал на их след в Бразилии. На сэкономленные деньги, предназначавшиеся для отпуска с семьей, учитель купил билеты на самолет. Девочка наврала родителям, что едет с подругой в палаточный лагерь. И вот оба теперь в Бразилии, с туристкой визой на руках, почти без денег, живут в маленькой меблированной комнате, и с какими же перспективами на будущее? Как оба расценивали эту ситуацию?

Девочка: «Я знаю многих девочек из нашего класса, которые мечтали о нем - и как! Но я его получила! Я просто его люблю».

Учитель: «Я никогда не думал, что со мной может такое случиться. Но в один прекрасный день я уже не мог смотреть ей прямо в глаза. Я боялся, что мои глаза меня выдадут. Постепенно я стал испытывать тяжелые укоры совести, и я уехал из дома. Я снял себе маленькую квартиру. Я не решался говорить с женой о своей проблеме. Она думала, что я тяжело переживаю климактерический период».

Репортер: «Атмосфера в их тропическом гнездовнике колеблется между седьмым небом и меланхолией. Он пока еще не говорит о разводе. Он еще ни слова не проронил о том, хочет ли он жениться на прелестном создании, ради которого покинул родной дом. Оба живут своей запретной мечтой и каждое пробуждение нагоняет на них страх и отчаяние».

Толкование: *«Шансы и опасности идеализированных профессий»*

С особой формой «вынужденного решения» мы встречаемся чаще всего у лиц таких профессий, которые связаны с помощью другим людям. Это медсестры, врачи, психологи, теологи, работники социальной сферы, учителя, массажисты, аптекари, адвокаты. Кроме того, это могут быть лица, организующие свободное время других людей, например спортивные тренеры. Пациенты, клиенты, ученики, участники различных кружков часто превозносят их до небес и мечтают о таких партнерах для себя. Все это, однако, в меньшей степени относится к личности обожаемого и желанного, чем к тому, что он предоставляет свою помощь в особых жизненных ситуациях и тем самым — помимо своей воли — пробуждает надежды и желания.

Медсестра, которая проявляет материнскую заботу о больном, погруженном в воспоминания о прошлом, может показаться ему идеальным партнером, настоящим ангелом. В этих случаях тот, кто помогал, позволяет смотреть на себя как на «вынужденное решение» в той мере, что он является опорой и поддержкой для клиента/пациента, пробуждая в нем надежду и давая ему облегчение, и не может осудить его за то, что эту помощь он хотел бы сохранить для себя и в будущем.

Партнерство такого рода питается идеализированными представлениями, абсолютизацией отдельных желаемых способов поведения. Эта идеализация большей частью бывает достаточно приятной, но иногда воспринимается как нечто угнетающее, как перегрузка. Некоторых лиц эта

идеализация побуждает даже отчасти к самопознанию: человек начинает замечать у себя положительные качества, которых раньше он и не решался бы замечать, не будь этой идеализации.

Если же вернуться к реальности, то идеализированный человек, как правило, не выдерживает этой роли. Он едва ли может в течение длительного времени соответствовать этим придуманным представлениям и вскоре разочарует партнера, т.е. освободит его от собственного самообмана, даст ему понять, что он искал вымышленный образ, какую-то «часть» прежнего близкого лица, но не конкретного человека с его достоинствами и недостатками. Как ни горько вначале это разочарование, оно станет, однако, предпосылкой того, что этот человек уже вполне будет способен вступить в реалистическое партнерство. В этом смысле разочарование лучше, чем иллюзия.

Другие культуры

В восточных культурах браку придается особое значение, поэтому расставание и развод сопряжены там с большими трудностями. Нужно просто жить со своим избранником вследствие «вынужденного решения». Вместе с тем семья и расширенная семья, в лоне которой живут супруги, предоставляет различные возможности компенсации. Пожалуй, самую большую роль играют в этом дети супругов, которые уже одним своим существованием примиряют даже самых нелюбящих друг друга родителей. Дети и другие члены большой семьи заботятся о психологической разгрузке, о чем на Западе пекутся люди помогающих профессий. Опору и поддержку находят как раз у тех членов восточной семьи, которые активно участвовали в устройстве брак.

Само расставание происходит гораздо труднее, часто это длится многие годы; в это время может наступить реакция горя. Если нет никаких нарушений общественной морали, то прежние посредники в сватовстве берут на себя ту же роль, т.е. хлопочут, чтобы состоялся второй брак.

Практические выводы.

В партнерстве как «вынужденном решении», как показывает опыт и вышеприведенные случаи, кроме ключевого конфликта «вежливость-честность/искренность», существенную роль играет такой фактор, как «время». Это относится также и к профессиональным «партнерствам».

Найду ли я время для того, чтобы подыскать подходящего для этой работы сотрудника? Будет ли у меня время на то, чтобы обсудить и разработать существующие проблемы? Найду ли я время, чтобы после расставания (отделения) разобраться в причинах (различии), прежде чем вступить в новое партнерство (привязанность)? »

Актуальная способность «время» - это способность распределять течение времени и наполнять его действиями и определять свое отношение к прошлому, настоящему и будущему. Это может происходить пассивно, иногда просто перенимаются распределение времени и его наполнение действиями, и активно, когда по своему собственному усмотрению происходит членение и заполнение времени. Уже с самого раннего детства ребенок приобретает навыки своего отношения ко времени, активного, когда он пытается сам как-то заполнить свое время, или пассивного, когда он просто подчиняется всему ходу событий.

Как об этом спрашивают?

Кто из Вас может уделять больше времени себе и своему партнеру? Как Вы себя чувствуете, когда у Вашего партнера не хватает времени для Вас (ситуация)? Как Вы распоряжаетесь своим временем, бывает ли Вам скучно или Вы в постоянной спешке? Хватает ли Вам времени для себя, можете ли Вы что-нибудь сделать за это оставшееся для себя время? Что бы Вы стали делать, если бы у Вас оказалась целая неделя свободного времени? Нормированный ли у Вас и Вашего партнера рабочий день? Какие у Вас планы на будущее? Часто ли Вы думаете о своих оплошностях или неправильных поступках в прошлом? У кого из Ваших родителей было больше времени для Вас?

Коррекция поведения

Продумайте заранее, на что бы Вы хотели употребить свое время, поговорите об этом с партнером, со своей семьей; благодаря планированию времени можно ослабить нарушения; учитесь справляться с неожиданностями; определите для себя, что важно и что менее важно, а затем выполняйте дела в соответствующей последовательности.

Продумайте, для чего Вам потребуется время: для себя, для партнера, для семьи, для социальных контактов, для работы, для общественной работы, для мировоззрения, религии.

Проверяйте, как Вы используете свое время записывая в дневник, что Вы сделали за день. Распределение времени по плану на день очень помогает формировать свое отношение ко

времени. Выполняя вовремя все намеченное, человек обретает известную уверенность и удовлетворение.

Партнерство любой ценой

Женщина, которая хочет во что бы то ни стало обольстить мужчину,
почти всегда добивается своего.

У мужчины же шансов на такой успех гораздо меньше.

Житейская мудрость

Способность добиваться своего любой ценой

История: «Получаешь то, чего заслужил!»

На отчаянный крик муллы сбежались испуганные соседи: «О, мулла, что с тобой?» — «Друзья, мне больно!» — «Почему тебе больно?» Мулла отвечает навзрыд: «Потому что это так больно!» «А почему тебе так больно», — спрашивают друзья. «О! Какие же вы глупые, мне больно, потому что я проткнул себе руку этой громадной иглой!» Соседи с удивлением качают головами. «Зачем ты проколол себе руку иглой, если ты знал, что будет больно?» — «Потому что иначе я не мог бы кричать и жаловаться», — ответил мулла и завопил что есть мочи.

Разъяснение

Паника перед закрытием магазина.

Иметь партнера, быть замужем или женатым считается хорошим тоном. Это своего рода перевод в следующий класс, к которому должны стремиться молодая женщина или молодой мужчина. Иначе будут говорить: «Она осталась на второй год» или «Какая дура пойдет за такого

неряху». Подтекст этих высказываний такой: человек чего-нибудь да стоит только тогда, когда он в одной упряжке с другим, сам по себе он ничего не стоит. Словом, для него без спутника жизни уже не может быть счастья на земле.

Некоторые люди в таких ситуациях впадают в панику. Как и мулла в нашей истории, которому во что бы то ни стало нужно было кричать, так и некоторые люди связывают себя без оглядки с первым попавшимся партнером, не думая о том, подходят ли друг к другу, испытывают ли взаимные чувства симпатии. Если оказывается, что оба действуют друг другу на нервы и не могут жить вместе, то Нередко делают такой вывод: «Лучше вообще отказаться от партнера, чем еще раз испытать такое разочарование».

Случай из практики: «Не считаясь с потерями»

Желание партнерства - для многих это достаточное основание идти напролом. Тут не принимаются в расчет ни осторожность, ни уважительность. На языке военных это называется «тактикой выжженной земли» в соответствии со словами «после меня хоть потоп». Если человек по причинам, объяснение которых можно найти в описанных выше формах партнерства, вбил себе в голову, что любит определенного человека, то он любой ценой постарается его завоевать, а если нужно, то и силой. «Я люблю его/ее больше всего на свете».

Одна секретарша, влюбившаяся в своего шефа, женатого врача с четырьмя детьми, говорили в порыве экзальтации: «Я люблю его больше всего на свете! Все другое мне безразлично. Разве я могу думать о его жене и детях, раз я его люблю?»

Средствами достижения в таких случаях могут быть давление или угроза самоубийства: «Если я тебя потеряю, если ты не останешься со мной, я что-нибудь сделаю над собой». Действуя по принципу «все или ничего», такие партнеры уже не могут правильно дозировать свою энергию и реагируют, применяя насилие.

«Ты не любишь меня - мне остается только умереть».

В лесу нашли 46-летнюю женщину. Она уже давно была без сознания. Рядом с ней лежала бутылка коньяка и несколько пробирок со снотворными таблетками. Врачи сумели спасти жизнь и вылечить ее. В первой беседе с врачом она сказала, что хотела лишить себя жизни, потому что ее друг покинул ее. Жизнь для нее потеряла тогда всякий смысл. Пусть же он вечно будет испытывать угрызения совести, — так думала она тогда.

Толкование: «Неужели любовь должна ослеплять?»

Бескомпромиссность, с которой домогаются партнера, вызывает у него двойственные чувства.

Это поведение может иметь различные причины. Для человека, который «любой ценой» идет на связь, самым главным является потребность к привязанности. Две другие стадии взаимодействия («различение» и «отделение») у него недостаточно развиты или совсем отсутствуют. Сильная потребность в привязанности связана с прежним опытом, с незнанием и непониманием действительности или с ограниченными представлениями о будущем. Утрата или даже представление об утрате партнера для такого человека имеет особое трагическое значение, так как партнерские отношения (Я — Ты — отношения) строились за счет других сфер, таких как здоровье, профессиональные интересы, контакты с другими людьми и группами, вопросы о смысле жизни.

Пережитая или предполагаемая утрата партнера порождает безнадежность, страх перед будущим, экономическую неуверенность, появляются сомнения в собственной самооценности. Смерть близкого человека воспринимается как собственная смерть.

Другие культуры

На Востоке партнерство «любой ценой» захватывает главным образом холостых и незамужних. Если они кажутся привлекательными или желанными, то на них ведется настоящая «охота». Если выбор пал на потенциального партнера, то за дело берутся члены расширенной семьи: родители, братья, сестры, тети, дяди, кузины, кузены, друзья семьи и их друзья и помощники. Они говорят только хорошее о желанном партнере, изображают его в самом привлекательном виде, говорят много лестного о нем, дают ему понять, как было бы выгодно для него и его семьи породниться с новой семьей. С другой стороны, любая конкуренция энергично устраняется. Про других претендентов/претенденток говорят только плохое, ставят под сомнение их доброе имя, добропорядочность семьи. Претенденткам или их семьям с особым удовольствием приписываются три качества: «Она не целомудренна», «Они нечестные», а главное — «Они неверующие».

Вступление в брак - это уже нечто окончательное. Замужняя женщина не может быть потенциальной женой или партнершей другого. Это исключено. Расширенная семья бдительно контролирует ее поведение (Мы - чувство и добропорядочность). Все это в сочетании с религиозными представлениями о значении брака охраняет замужнюю женщину или женатого мужчину,

т.е. делает их не столь интересным для других, тогда как на Западе брак не является помехой для нарушения супружеской верности.

Постоянный интерес в расширенной семье к любовным делам поощряет вновь отправляться на «охоту», но не ради себя, а для другого члена семьи: брата, сестры, кузины или кузена. Их успех воспринимается как свой собственный. В результате подобных проекций и идентификаций в расширенной семье возникает особая профессия: «эксперты по сводничеству и сватовству женихов и невест».

Практические выводы

Даже если положение кажется безвыходным, оно не должно быть таким. Женщина, о которой мы рассказали выше, совершила попытку самоубийства, но через некоторое время она совершенно не могла понять, почему она вообще решила прибегнуть к таблеткам. Поэтому при каждой кажущейся в данный момент безвыходности следует спросить себя, не может ли эта ситуация приобрести совершенно другое значение, если посмотреть на него с другой точки зрения и в другое время. Бездна означает, что протяженность времени сплавилась в одно единое мгновение.

Вопросы, относящиеся к более широкому взгляду на перспективы,

Что занимает Вас в Ваших размышлениях: тело (сексуальность, сон, спорт), работа (успехи, неудачи), контакты с другими людьми, будущее (мечты, утопии, мировоззрение, религия)? Любите ли Вы предаваться воспоминаниям о прошлом? Думаете ли Вы иногда о том, какой была бы жизнь с другим партнером, что было бы, если бы у Вас была другая профессия и др.? Какие качества партнера имеют в Вашем воображении самое большое значение? Любите ли Вы думать о будущем? Любите ли Вы читать книги в жанре фантастики? Появлялись ли у Вас когда-нибудь мысли о самоубийстве? Если бы Вы могли на неделю поменяться с кем-нибудь местами, то с кем бы Вы поменялись? Почему? Если бы на один день Вы стали невидимкой, как бы Вы использовали это время? Каких людей Вы выбрали бы для себя как образец для подражания? Можете ли Вы вспомнить о мечтах и фантазиях Вашего детства? Кто из Ваших близких проявлял больше понимания в отношении фантазий и мечтаний? С кем Вы можете (могли) вместе предаваться мечтам? Имеете ли Вы какое-нибудь отношение к искусству (живописи, музыке, литературе)? Рисуете ли Вы сами? Что выражают Ваши рисунки? Как Вы представляете себе жизнь после смерти? О каких случаях Вы вспоминаете в связи с поставленными вопросами?

Партнерство как тихая пристань

Под дискуссиями мужчины понимают искусство подвести партнера к молчанию.

Способность использовать партнерство как бензоколонку

«О некоторых супружеских парах»

«Идут ли они, сидят или лежат,
они всегда вдвоем.

Уже все высказано, уже вволю намолчались.

Что же остается еще...

Ночью они лежат в плену своих постелей и тихо стонут,
а сны превращают их кровать и подушки в цепи и гроб

Они могут себе ходить, сидеть, лежать,
но все равно они обречены быть вдвоем.

Уже обо всем говорено. Уже вволю намолчались.

А теперь час пробил...»

Эрих Кестнер

Разъяснение: «Проблемы поколений»

Семья как прибежище эмоциональной защищенности у многих в наше время вызывает саркастическую улыбку. Для них семья - это скорее место для угнетения, недоразумений, стеснений, душевной холодности и изолированности. «Я рад(а), когда ухожу из дому, могу больше не видеть своих стариков и сам(а) распределять свое время». Шарман (1958) говорит в связи с этим о дефункционализации, которая особенно заметно проявляется в уменьшении значения квартиры как домашнего очага. В естественном процессе расщепления семьи на разные поколения уже коренятся конфликты. Между детьми и родителями возникают трудности, непонимание. Но даже если не признают семью, уходят из нее, то так или иначе появляется чувство, что чего-то главного не хватает; возникает потребность в замене. «Я окончательно порвала со своей семьей, но у меня есть друзья, у которых мне хорошо» (школьница 19 лет, пришла на прием по поводу депрессий и привела для беседы с терапевтом своих друзей, заменяющих ей семью). Конфликты «отцов и детей» не происходят абстрактно, а каждый раз в конкретных жизненных обстоятельствах участников. В этих конфликтах переплетаются представления, ожидания и желания участников, так что возникает единственная в своем роде ситуация, требующая индивидуального подхода. Тем не менее, несмотря на особенности каждого отдельного случая, можно сделать некоторые обобщения, которые помогут лучше ориентироваться.

Гораздо больше, чем симптомы и жалобы пациентов, нам помогают получить представление о проблематике конфликтов отношения в семье и социально ориентированные системы ценностей. Какое место занимает сын в семье? Как родители обращаются с ним? Как родители относятся друг к другу? Какие взаимоотношения существуют по отношению к бабушке и дедушке? Как эти отношения сказываются на данном конфликте? Каких принципов и взглядов придерживаются в семье?

Случай из практики: «Неожиданные вопросы»

В сентябре 1984 г. мы продали наш дом и купили отдельную квартиру, чтобы жить одним и самостоятельно. В это же время я ушел со своей работы в гастрономическом предприятии и отказался от многих почетных должностей в различных организациях (городском совете, транспортном объединении и в других союзах). С этих пор я занимаюсь передачей других моих предприятий преемнику. На этой стадии меня все больше и больше начинают беспокоить мысли и заботы о том, как все должно пойти дальше. Достаточно ли я буду обеспечен, если уйду на пенсию, не выбьют ли меня из колеи всевозможные недомогания и болезни? Или же мне уготовано медленное угасание и немощность?» (бизнесмен 67 лет с психосоматическими нарушениями).

Толкование: *Отношение к пожилым людям*

Когда мы говорим о старшем поколении, то это ни в малейшей степени не означает какого-либо отрицательного отношения к нему. Процесс старения человека начинается с самого зачатия и продолжается до его естественной смерти. Если у древних римлян средний возраст составлял 22 года, а 140 лет тому назад у англичан он равнялся 40 годам, то современные мужчины в Германии в среднем живут до 71 года, а женщины - до 78 лет.

В Северной Рейнской Вестфалии в результате обследования было установлено, что родственники посещают только 6 % мужчин и 2 % женщин; о 55 % мужчин и 43 % женщин вообще никто не заботится.

В 1987 г. в Германии было 9,6 млн. людей в возрасте более 60 лет и 3,5 млн. одиноких. В 2025 г. в Западном культурном регионе будет проживать более 40 % человечества в возрасте свыше 60 лет, как показывает статистика, опубликованная ООН (Таблица).

Неизбежно возникают следующие вопросы, если мы будем рассматривать эти явления с транскультурной точки зрения: связаны ли различные показатели уровня развития с такими

внешними факторами, как питание и медицинское обслуживание? Не являются ли причиной психических нарушений какие-то психические изменения, которые в свою очередь различны в зависимости от данной культуры? Если да, то каковы эти психические факторы?

Численность лиц пожилого возраста, процент от общего числа населения

<i>Континент</i>	<i>1975г.</i>	<i>2025 г.</i>
Европа	17,4	24,7
Северная Америка	14,6	22,3
Советский Союз	13,4	20,1
Океания	11,1	17,8
Восточная Азия	8,2	19,6
Южная Азия	5,0	10,9
Латинская Америка	6,3	10,8
Африка	4,9	6,6

Как аргумент против стариков, которые остаются в семье, мы часто слышим: «Квартира слишком мала... У нас разные представления о порядке... Пожилые люди такие косные и консервативные; они делают много лишней работы. Они сами ограничивают свою свободу... Их содержание требует денежных затрат. Другим неприятно видеть, когда в доме есть старые или больные люди».

Но есть аргументы и в пользу того, чтобы пожилые оставались в составе семьи: «Они своей пенсией поддерживают семейный бюджет... Они помогают в хозяйстве... Они берут на себя выполнение важной задачи — пока родители работают, они воспитывают внуков... Они — живые носители семейных традиций...»

Во всех этих аргументах за и против включения престарелых в состав семьи решающую роль играют актуальные способности, представляющие собой субъективные ценностные категории, сформировавшиеся на протяжении жизненной истории данной семьи. Они моделируют отношения между молодым и старшим поколениями. Мы часто наблюдаем, как некоторые люди строго придерживаются раз и навсегда выработанных привычек в повседневной жизни, несколько похожих на навязчивые идеи, как это подмечено в стихотворении Эриха Кестнера «О некоторых супружеских парах».

На Западе — иначе, чем, например, в некоторых культурах Востока — старение воспринимается как нечто отрицательное. Требования, предъявляемые к профессиональной деятельности, сопряжены часто с утратой контактов в сфере человеческих отношений, следствием этого бывают тревожные настроения, связанные со здоровьем в будущем.

Многие пожилые люди живут отдельно от своих детей и родственников и в этой изоляции стремятся найти смысл своего существования. Они находят его с поражающей регулярностью в двух сферах. Первое, что их занимает, это собственное тело, возрастные и болезненные изменения которого становятся предметом не только многолетних размышлений, но и поводом обращаться за бесчисленными консультациями к различным врачам. Недуги, на которые они жалуются, — это как бы предлог сохранить контакты и необходимость что-то делать, а это им так необходимо.

Вторую сферу их интересов можно определить как проблематику справедливости». Вся их жизнь дает достаточно оснований чувствовать несправедливость по отношению к себе. Двадцать лет или более они жертвовали собой ради своих детей. И что же осталось им взамен? Чувство, что они больше не нужны, что они лишние. Сорок лет или более они выполняли свою работу. И теперь, как только они достигли определенного возраста, их лишили места работы и передали его более молодым. Всю свою трудовую жизнь они добивались уважения и признания своих заслуг. А теперь они идут «на слом». Врачи твердят им об утрате гибкости суставов, закупорки артерий и ничего иного не могут предложить, кроме того, что с этим нужно примириться, как с неизбежностью. Здесь проблематика справедливости оказывается тесно связанной с конфликтной сферой «тело».

Жизненная ситуация старшего поколения характеризуется специфическими особенностями четырех сфер.

1. *Тело/органы чувств:* состояние здоровья, болезни возрастного характера или неожиданные заболевания.

2. *Достижение:* требования профессии; непризнание прежде всего со стороны окружающих, их способности к трудовой деятельности.

3. *Аспекты будущего:* заторможенная деятельность воображения, фиксация на прошлом, страх перед будущим, неспособность или неумение найти ответ на вопросы о смысле жизни и смерти.

4. *Контакты*

Другие культуры

На Западе конфликты между поколениями играют большую роль в жизни пожилых людей, чем на Востоке, где желательно, чтобы сохранялась связь между детьми и родителями. На Западе стремятся достигнуть как можно большей дистанции между собой и родителями, освободиться от раз и навсегда установленных семейных порядков и сбросить с себя тиранию родителей. Этот процесс способствует становлению независимости собственного «Я», и поэтому большинство психотерапевтических направлений одобряет его как цель терапии. Отделение от родителей, разрешение этой проблематики расставания отождествляется со становлением сильной личности и ее цельности. Старые и нуждающиеся в уходе члены семьи не только переезжают на другое место, но изолируются социально и психологически от семьи.

На Востоке семья связана прочными узами, чего уже нельзя найти в индустриальных государствах. Там к единой семье принадлежат не только родители и дети, но и дедушки, бабушки, прадедушки, прабабушки, дяди, тети, кузены, кузины различной степени родства. Эта расширенная семья представляет из себя целую сеть отношений и связей, для поддержания которых требуются уважение, сплоченность и готовность к контакту, что в свою очередь дает человеку душевное тепло, чувство уверенности и защищенности. Расширенная семья на Востоке выполняет те функции, которые в индустриальных государствах с современным социальным законодательством берут на себя учреждения социального обеспечения.

На Западе с достижением «пенсионного возраста» человек получает возможность углубиться в себя, познать самого себя. Различные интересы, которые отодвигались на задний план ради семьи, вновь приобретают значение; женщина находит новое самоутверждение в профессиональной деятельности. Расширяются интересы и завязываются новые знакомства. Роль бабушки также наполняется новыми и важными задачами для женщины. У европейской бабушки задачи более прикладного характера - она заботится о внуках, если мать работает или разведена с мужем.

Женщины в культурных кругах Востока с наступлением критического возраста проявляют часто бьющую через край материнскую любовь, чтобы подчеркнуть зависимость детей. Все трудности в жизни детей вызывают сильную обеспокоенность, а их успехам радуются как своим собственным. Чтобы легче пережить ломку, связанную с критическим возрастом, некоторые женщины мечтают в это время о беременности. С рождением ребенка они вновь обретают молодость и чувствуют себя полноценными. Женщина благодаря этому не теряет смысла жизни и рада, что может нести ответственность. В расширенной семье бабушка - это естественная притягательная сила для внуков.

Конфликт с родителями жены или мужа на Востоке иной, чем на Западе. Ведь родители здесь выбирают партнеров для своих детей, часто даже в присутствии непосредственно заинтересованных лиц. Они таким образом могут выбрать по своему вкусу невестку или зятя. Конфликты возникают здесь, если не считать случаев «ошибочного выбора», как раз вследствие сильной привязанности обоих супругов к своим родителям. Если в Германии родители супругов слишком вмешиваются в их дела, то это вызывает открытое недовольство супругов или ревность. На Востоке подобные чувства скрывают, так как традиция предписывает поддерживать хорошие отношения с родителями мужа и жены. Если такая ревность и существует, то восточная женщина хорошо знает, что без союза со своей свекровью она пропала, даже если этот союз - вынужденный.

На Востоке мы наблюдаем во время ритуалов траура проявления чувств в состоянии экзальтации. Тот, кто потерял близкого человека, бьет себя кулаками, рвет на себе волосы, обвиняет Бога и людей или же рыдает у одра усопшего, а ему вторят плакальщицы.

Практические выводы

Мы рекомендуем следующие вопросы для пожилых людей, думающих о будущем.

К сфере *тело/органы чувств*. Придаете ли Вы значение уходу за телом, одежде, причёске? Занимаетесь ли Вы гимнастикой, туризмом, плаванием и другими видами спорта, чтобы сохранить спортивную форму? Делаете ли Вы время от времени глубокое дыхание? Можете ли Вы расслабиться и отдохнуть при помощи аутогенной тренировки, йоги или других упражнений? Следите ли Вы за составом и количеством Вашего питания? Является ли для Вас угощение поводом для поддержания знакомства и завязывания новых знакомств? Придерживаетесь ли Вы предписанной для Вас диеты? В порядке ли Ваше пищеварение? Соблюдаете ли Вы определенный ритм сна (отхода ко сну и вставания)? Придаете ли Вы значение телесным контактам и проявлениям нежности? С кем у Вас бывает этого рода контакт? Бывают ли у Вас сексуальные контакты? Предоставляется ли случай для этого или у Вас больше нет склонности к этому? Что Вы делаете, когда у Вас появляются боли? Принимаете лекарства? Отдыхаете? Ведете себя скорее активно, чем пассивно, терпеливо или агрессивно?

К сфере: *достижение /профессия*. Чем Вы занимаетесь в свободное время? Есть ли у Вас увлечения? Чувствуете ли Вы себя в состоянии заниматься «полезной» деятельностью? Хочется ли Вам начать что-то новое (например, изучить еще один иностранный язык, научиться какому-нибудь ремеслу или рукоделию)? Можете ли Вы помогать другим в учении или в профессиональной работе, используя свой опыт и знания (например, помогать детям при выполнении домашних заданий)? Можете ли Вы что-нибудь «организовать» (например, путешествие, выставку, доклад с диапозитивами)?

К сфере: *контакт*. Какие актуальные способности Вы больше всего цените в людях, с которыми Вы общаетесь или хотите познакомиться и общаться: порядок, чистоплотность, точность, вежливость, честность, усердие, надежность, бережливость, послушание, справедливость, верность, терпение, время, контакт, доверие, надежда, нежность, сексуальность, религия? Какие из этих актуальных способностей являются для Вас «аллергическими пунктами», затрудняющими контакты или делающие их невозможными? Где Вы научились этим жизненным установкам, кто их Вам преподавал? Какие контакты у Вас с Вашими родственниками? Способны ли Вы одобрять или дать понять, что одобряете, дела, поступки Вашего партнера, Ваших детей и других людей? Можете ли Вы по своей инициативе возобновлять старые знакомства? Можете ли Вы встречаться с одинокими людьми и предпринять или что-нибудь создать вместе с ними (например, клуб для любимых занятий)? Можете ли Вы через знакомства предложить кому-либо помощь (например, проверять выполнение уроков у детей занятых родителей, быть няней у новорожденных...)? Участвуете ли Вы в каких-либо обществах, гражданских инициативах, в церковной общине, являетесь ли членом какой-либо партии?

К сфере: *фантазии, будущее, жизненная философия, религия и мировоззрение*. Какие позитивные аспекты имеет для Вас преклонный возраст? Какие мысли чаще всего Вас занимают: о теле, о Вашей (прежней) профессии, о возможностях контактов, о вопросах философского характера, мировоззрения? Есть ли у Вас планы на ближайшее время и на отдаленное будущее, которые Вы можете осуществить? Занимаетесь ли Вы - активно или пассивно - музыкой, живописью, скульптурой, литературой? Кто Ваш любимый автор? Какую роль играет религия в Вашей жизни? В чем Вы видите смысл Вашей жизни? Смысл здоровья и болезни? Делаете ли Вы что-нибудь для окружающего мира (воздух, почва, растения, животные) или Вы просто сочувствуете этому? Можете ли Вы вспоминать о Ваших детях без сожаления? Чувствуете ли Вы себя свободно и в хорошем настроении, когда встречаетесь со своими родственниками? Можете ли Вы прощать своим родственникам обиды и не напоминать постоянно об ошибках в прошлом? Если Ваших родителей, братьев и сестер уже нет в живых, часто ли Вы думаете об этом? Думаете ли Вы о смерти? Существует ли для Вас жизнь после смерти?

Партнерство как самоутверждение

Не верь тому, что душа самодовольного человека открыта для правды.

Саади (персидский поэт)

Способность от «Я» идти к «Ты»

История: «Козлиная борода»

В течение месяца поста Рамадан мулла обычно после общей молитвы читал прихожанам проповедь. Взмолвленно он говорил об общности верующих и об обязанностях мусульманина. В течение этого месяца один человек каждый день сидел на этих собраниях верующих и плакал во время проповеди. Мулла думал про себя: «Наверняка моя речь трогает до глубины души этого человека. Он проливает слезы умиления». Но когда это повторялось изо дня в день, то мулле уже не терпелось узнать больше. После проповеди он подошел к человеку и сказал: «Аллах да благословит тебя! Я вижу, как ты сидишь здесь день за днем, как ты слушаешь мои слова и плачешь. На других верующих мои слова не производят такого глубокого впечатления. Скажи, мой друг, что тебя так волнует?» Верующий ответил: «Я прихожу сюда почитать Аллаха и служить ему, но я плачу, слушая тебя, по другой причине». Мулла был растроган этими словами и сказал верующему: «Аллах даст тебе силы и упование. Чем я могу тебе помочь?» Человек ответил с дрожью в голосе: «Я вырастил козленка и очень привязался к нему. Его внезапная смерть повергла меня в тоску и печаль. Каждый раз, когда ты, благородный господин, говоришь, я вспоминаю своего козла, ведь у него была такая же красивая борода, как у тебя».

Разъяснение

Партнерство и любовь высоко ценятся. Многие думают, что тот, кого любят, у кого сексуальные успехи, тот чего-нибудь да стоит. У кого нет таких успехов, тот чувствует себя неудачником. Между привлекательностью «завоеванного» партнера и собственной ценностью мы в своих мыслях ставим знак равенства: «Моя подруга высокая, блондинка, чудесно выглядит, у нее восхитительная фигура, она могла бы на каждом пальчике иметь по поклоннику, но только я один смог ее покорить. Должно быть, я неотразим!»

В сиянии партнера сам начинаешь сиять. Престижными качествами у женщин считается их внешняя привлекательность и то, что называется сексапильностью. Это сложившийся стереотип, особого ума или профессиональной квалификации здесь не требуется. В мужчинах женщины тоже ценят привлекательную внешность, однако в качестве «вывески» нужны и другие достоинства: состояние, свой автомобиль, престижная профессия или сведения о том, что соперница жаждет его заполучить. Карикатурой такого типа мужчин можно назвать обожаемого студентками преподавателя высшей школы, за которым целенаправленно охотятся, чтобы заполучить его в мужья. Нужды нет в том, что им не получить этой докторской степени.

С точки зрения общепринятой морали и скромности, которую родители старались привить своим детям, это называется «рядиться в чужие перья» и многими осуждается. Однако за партнерством, которое воспринимают как самоутверждение, скрывается способность дополнить чувство личной самооценки положительными качествами партнера, а также способность считать его положительные качества своими собственными. Эта форма самоутверждения, однако, редко удается на Западе.

Случай из практики: «Неужели я неудачник?»

Контакт с другим телом, как критерий чувства самооценки побуждает к сексуальной активности.

«Мне бы так хотелось иметь подругу, но очень робею перед женщинами. Я не знаю, как надо поступать. Если я вижу симпатичную девушку в университете, то чувствую себя вдруг так, будто я парализован, и не могу вымолвить ни слова. Мне ничего другого не остается, как заниматься мастурбацией».

«У всех есть подруги, только у меня никого нет. Я неудачник!» Молодой человек, студент, стал постепенно понимать, в чем состоят его внутренние конфликты и отягощающие их факторы. У него, правда, была способность посредством фантазии найти правильное отношение к собственному телу (Я), однако обнадеживающим и плодотворным оказалось налаживание отношений с партнершей (Ты), межличностных контактов (Мы) и соблюдение таких социальных норм, как вежливость, честность и чистоплотность.

Кроме того, благодаря изменению точки зрения он понял, что могут быть другие реакции на его конфликтные ситуации, что нужно уметь отличать собственные желания от желаний других лиц. Лечение закончилось за 15 посещений в течение шести месяцев.

«У меня нет цели - смысла жизни»

Когда я была маленькой, я постоянно слышала от взрослых: «Ах, какой прелестный ребенок!» Я всегда интересовалась мальчиками, постоянно была влюблена в кого-нибудь из них, и мне удавалось очаровывать их, но тогда сразу же пропадал мой интерес к ним». В 16 лет я по-настоящему влюбилась. Он был на шесть лет старше меня. Я хотела обязательно быть с ним вместе, все равно как. В наших отношениях не было ничего постоянного и определенного, ОН часто обманывал меня, а я многое позволяла ему. Через полтора Года все было кончено, и я уже больше не хотела влюбляться. Но у меня всегда были какие-то встречи, потому что мне было очень трудно оставаться одной: мне доставляли удовольствие только мои успехи у мальчиков. В этом есть что-то чарующее, когда знаешь, что ты желанна. Правда, это чувство довольно быстро угасает, но я не успевала как следует об этом поразмыслить, как у меня появлялся новый поклонник, а вместе с ним и приподнятое настроение.

В то время я познакомилась с Э. Сначала он мне не показался таким уж неотразимым, я заинтересовалась им только после того, как узнала от него, что у него есть другая девушка. Я делала вид, что мне это безразлично, но на самом деле была огорчена. Через неделю он пришел ко мне, и с тех пор мы вместе. Я была влюблена, но тем не менее не упускала случая пофлиртовать с другими мальчиками, а иногда это заходило далеко. Я не была влюблена в других, но это всегда были очень увлекательные приключения. Конечно, через некоторое время Э. узнал об этом. Он был ревнив, как зверь. Мы основательно испортили и осложнили себе жизнь. Я не могла жить с ним, но не могла и быть без него. Так продолжалось четыре года.

После этого у меня были связи с разными мужчинами, всякий раз я была вначале влюблена, а затем это чувство быстро пропадало. Самым главным для меня в большинстве этих связей были необычные ситуации вначале.

Год тому назад я познакомилась с К. и решила на этот раз вести себя совсем по-другому. Я стала понимать, что отношения могут быть Прочными только тогда, когда твои поступки последовательны. Я больше не хотела обманывать своего партнера и придерживаюсь этого до сего дня. Но зато со мной уже не бывает приключений. С самого начала я сказала К., что иногда принимаю наркотики. Он даже нашел это «о'кэй», но потом он задал постоянно говорить со мной об этом, и мы стали ссориться. Такой, какой я теперь стала, я ненавижу себя, нахожу себя безобразной, ни на что не способной, голова моя часто совершенно пустая. Я не хочу жить так, как жила раньше, но я не умею жить иначе. Мне не достаёт цели – смысла. Я думаю, что К. уйдет от меня, если я буду продолжать так же, потому что он меня не любит. А как же он может любить меня, если сама себя больше не люблю! Теперь у меня могли бы быть все условия для хороших отношений, ведь я, наконец, встала на правильный путь, но я уже не та, которая всегда пользовалась успехом у мужчин, была привлекательна и неотразима. Теперь я утратила эту уверенность в себе».

Восточная мудрость гласит: «Тот, кто хорошо относится к себе, тот хорошо относится и к другим». Это изречение в сжатой форме выражает проблематику нарциссизма, суть которого заключается не в безмерно преувеличенном себялюбии и самолюбовании, а включает в себя и отношение к объекту, т.е. к другому человеку. Для того чтобы проработать с пациенткой стадию расширения системы целей, необходимо было довести до ее сознания, что ее отношение к партнеру омрачается не сиюминутным конфликтом, но, что этот конфликт — лишь одно звено в цепочке других конфликтов. Всегда есть целый ряд других отношений к партнеру, кроме тех, которые в данный момент чреваты конфликтом. Столь характерное для ошибочного поведения пациентки сужение кругозора стало предметом наших бесед, с тем чтобы перейти к проработки стадии расширения системы целей.

Толкование

Перенесение ожиданий нарциссического «Я» на партнера имеет различные причины.

1. Только желательные качества партнера делают его интересным. Как только его образ, созданный воображением, затмевается его недостатками, разочарование становится нестерпимым.

2. Положительные качества, из-за которых так мечтали завладеть партнером, превращаются в обидные: «Почему не я пользуюсь этим успехом, почему не меня так признают и почитают, почему только он (она), а не я?» Человек начинает чувствовать себя так, будто он стоит в тени, которую отбрасывает его партнер.

3. Положительные качества партнера воспринимаются как нечто совершенно чужое, будто не имеющее никакого отношения к человеку. Женщина 58 лет, супруга одного очень удачливого и преуспевающего бизнесмена, реагировала на комплименты, которые ей делали по случаю юбилея предприятия, такими словами: «Почему Вы мне это говорите? Я не имею к этому никакого отношения, ведь это его заслуги!»

4. Желание и удовольствие «рядиться в чужие перья» предполагает то, что человек чувствует себя «достойным этого украшения». Минимум способности любить и принимать себя таким, каков ты есть, обязательно должен быть у каждого, чтобы вообще быть в состоянии вступить в партнерские отношения. Если этот минимум отсутствует, то возникает роковая ловушка этих отношений: «Я не стою любви, потому что я не люблю себя. Если меня кто-то любит, то значит что-то с ним неладно, потому что он любит нечто вовсе не стоящее любви. Или же он втайне имел совсем другие виды (например, на мое имущество), т.е. на то, чем я не являюсь. Того, кто растрчивает свою энергию на то, чтобы любить нечто недостойное любви, я не могу любить».

Другие культуры

Если на Западе граница между «Я» и «Ты» довольно отчетливо проведена, то на Востоке мы наблюдаем тенденцию к стиранию этой грани. Партнеры идеализируют друг друга, создается положительная атмосфера взаимной симпатии, в которую каждый начинает верить. Некоторые из моих западных читателей могут подумать: «Ведь это самообман, нельзя же самому себе внушить то, чего нет. Кроме того, это нечестно и неискренне». Все это верно.

Но верно также и то, что благодаря безграничному проявлению доверия, веры в значительность личности и в успех партнера, в его неповторимость и непревзойденность в нем пробуждаются и «подстегиваются» способности, которые, возможно, заглохли бы при трезвой, критической оценке. Слияние чувства самооценности обоих партнеров, уничтожающее границы между Я и Ты, создает взаимные прочные узы, которые полезны и для партнера, которым восхищаются и для того, кто как в трудные, так и в счастливые времена, не сомневаясь в своей вере, остается верным партнеру и не покинет его.

Практические выводы

Для психоанализа центральными понятиями являются сила «Я» и зрелость «Я». Эти понятия рассматриваются как критерии психоаналитических способов индикации и как цель терапии. Понятие силы «Я» становится, однако, тогда проблематичным, когда эта сила «прикреплена» только к «Я» и оставляет вне поля зрения другие функции социального характера (отношение к «Ты» и к «Мы», отношение к фантазии и будущему). Психотерапия вплоть до недавнего времени занималась индивидом и укреплением его «Я»-функции, тогда как качественные характеристики отношений в партнерстве, в семье и в отношениях к непосредственно значимому социальному окружению вовсе не рассматривались.

Представления о партнерстве, браке, общности, сексуальности черпались в значительной степени из общепринятого опыта, взглядов и моделей для подражания: «Я хотел(а) бы, чтобы в будущем у меня тоже был такой счастливый брак, как у моих родителей». Или: «Я совсем не хочу выходить замуж, чтобы иметь детей и вести такую же постыльную жизнь, как мои бабушка и дедушка, и мои родители».

Не существует какого-то единого, общего мнения о партнерстве и семье, а есть множество точек зрения, способов поведения и правил игры.

Как муж приходит домой после работы, и как его встречает жена; как мать в его отсутствие разговаривает с детьми; как муж реагирует на личные внесемейные интересы своей жены; каковы семейные ритуалы еды, отхода ко сну, проверки успеваемости детей в школе, свободного времяпрепровождения; проявляют ли родители нежность друг к другу (поцелуи, объятия, поглаживания, комплименты) в присутствии детей; в какой мере родители могут обсуждать между собой вещи, которые выходят за пределы повседневности и затрагивают ли они такие темы, как собственные чувства, проблемы, желания и цели; в какой мере они могут открыто обсуждать конфликты; выражается ли критика в молчаливых упреках или она «застревает» в нежелании обидеть друг друга.

Родители демонстрируют свою зависимость друг от друга и, вдобавок к этому, свою стратегию, когда дело доходит до отделения или расставания. Поведение родителей, их отношение друг к Другу оказывают воздействие не только на них самих, но и на всю семью: косвенно, когда дети перенимают то, что наблюдают, и непосредственно, когда, например, мать цепляется за ребенка, а отец дает понять, что хочет оставить семью.

Вопросы, которые могут быть полезными для Вас

Как Вы представляете себе партнерство и отношение к «Ты», какие ситуации Вам при этом вспоминаются? Как Ваши родители решали проблемы? (Могли ли они откровенно говорить друг с другом? Применял ли кто-нибудь из них насилие? Наказывали ли они друг друга полным игнорированием? Или конфликты скрывались за притворством: «У нас нет проблем»?) Разводились ли Ваши родители или тема расставания проявлялась остро в другой форме? От кого

исходило желание расстаться? Что было причиной? Было ли у Вас чувство, что родители были справедливы друг к другу? Что Вы думаете о верности, как относитесь к ней? У кого из Ваших знакомых или друзей счастливое партнерство? Как Вы относитесь к партнерству, к браку? Есть ли у Вас опыт в этом? Какие положительные аспекты Вы видите в семейной жизни?

Партнерство как притворство

Наслаждайся дарованным тебе счастьем
и терпеливо переноси горе, выпавшее на твою долю,
спокойно жди, что принесет с собой время,
как крестьянин ждет созревания плодов.
Восточная мудрость

Способность жить на грани реальности

История: «Только часть правды»

О пророке Магомете рассказывают следующее. С одним из своих спутников он пришел в город, чтобы учить людей. Вскоре к нему обратился один из сторонников его учения: «Господин! В этом городе глупость не переводится. Жители здесь упрямы, как ослы, ничему не хотят учиться. Тебе не удастся наставить на путь истины ни одного из этих бесчувственных людей». Пророк ответил благосклонно: «Ты прав!». Вскоре другой член общины с сияющим от радости лицом подошел к пророку: «Господин! Ты в благословенном городе. Люди жаждут услышать праведное учение и открыть сердца твоему слову!» Магомет благосклонно улыбнулся и опять сказал: «Ты прав!». «О, Господин, - обратился тогда к Магомету его спутник, - одному ты говоришь, что он прав. Другому, который утверждает обратное, ты тоже говоришь, что он прав. Не может же черное быть белым!». Магомет ответил: «Каждый видит мир таким, каким он хочет его видеть. Зачем мне им обоим возражать? Один видит зло, другой - добро. Мог бы ты утверждать, что один из них сказал неправду, ведь люди как здесь, так и везде одновременно и злые и добрые. Ни один из них не сказал мне ничего ложного, а всего лишь неполную правду».

Разъяснение

Наше поведение определяется распределением ролей, в том числе и в партнерстве. Мы играем роли, которые выучили с самого раннего детства и которые настолько перешли нам в плоть и кровь, что мы уже не можем различить, где Я, а где моя роль. Ролевое поведение по половому признаку говорит, как мне можно и следует поступать по отношению к партнеру, если я - мужчина

или если я - женщина. Это общечеловеческие правила игры партнерской коммуникации. Разумеется, едва ли кому-нибудь придет в голову считать актерской игрой кокетливый взгляд, походку привлекательной женщины или уверенную красивую осанку мужчины. Важно то, что скрывает человек за своим поведением, в какой мере то, что он говорит, соответствует его чувствам, насколько он искренен, правдив в выражении своих чувств. Конечно, очень трудно достигнуть согласованности с самим собой и полной искренности.

Случай из практики: «Я тебя никогда не любила!»

Первый акт

Он: Ты прекрасна! Я могу себе представить, как чудесно прожить всю жизнь рядом с тобой. Вместе с тобой мне не страшны никакие трудности, я все их смогу разрешить.

Она: О дорогой! Я так горжусь тобой. Как прекрасно быть вместе с таким мужчиной как ты. Жизнь без тебя я не могу себе представить.

Второй акт (25 лет спустя. Супруги живут в достатке. На висках у него появилась седина, она - крашеная блондинка).

Она: Мне надоело быть всегда только твоей тенью. Твое самомнение и все твои успехи по службе мне вовсе не импонируют. Ты наводишь на меня скуку, и вообще, я ведь тебя никогда не любила!

Он: Это было просто притворством

Третий акт (прошло еще шесть лет; несчастный случай унес его жизнь. Она вторично вышла замуж. Мы случайно слышали разговор ее второго мужа со своим хорошим другом).

Второй муж: Господин В., по всей вероятности, был прекрасным человеком, надежным, душевным и добрым. Таких людей теперь больше нет. Сколько хорошего он сделал для своей семьи, и каким он был обаятельным.

Хороший друг: Ты так хорошо его знал?

Второй муж: Его нет, но я женился на его вдове.

Толкование: «Неужели все было только притворством?»

Правда ли то, что говорит жена во второй сцене? Притворялась ли она во всем перед своим мужем? Если в первой сцене она говорила правду, то во второй - притворялась, например, в роли разочарованной, обиженной и уязвленной супруги. Третья сцена тогда изобличает ложь во второй сцене. Спрашивается, не все ли три сцены - притворство? Когда она притворялась?

Где правда, мы не можем установить только из этих трех сцен. Возможно, что все было притворством, тогда мы знали бы, с кем имеем дело. Но вероятно также и то, что эта женщина никогда полностью не притворялась, не изображала чувств, которых нет, а просто в каждой из сцен есть какая-то доля правды ее жизни. То, что мир чувств и переживаний человека не следует обычным правилам логики, ярко показано в истории «Только часть правды»

Все мы склонны «расщеплять» чувства. Два противоречивых чувства по отношению к одному и тому же партнеру мы переносим с трудом. Воображаемый образ влюбленного не может вместить в себя отрицательные качества. И наоборот, партнер, от которого хотят освободиться, вдруг оказывается плохим, у него только отрицательные качества. Положительных сторон в нем уже не замечают и даже забывают о том, что когда-то были причины его любить. Почему же так бывает? Так как мы не переносим противоречивость одновременно испытываемых чувств к другому человеку, мы отделяем хорошее от плохого и связываем хорошее с нашими собственными желаниями и надеждами, а плохое - со страхами, с агрессиями и упреками.

Такое расчленение носит искусственный характер. Восточная мудрость гласит: «Никто из нас не может быть таким белым, как белый конь, и таким черным, как вороной конь. Мы все более или менее серые, как осел».

Чтобы понять, есть притворство в моих поступках или его нет, нужно ответить на вопрос: насколько откровенно я могу выражать свои чувства, и остаюсь ли я последовательным (ой) в отношении к ним? Ответить на этот вопрос не всегда бывает легко, если мы постоянно имеем ввиду, к чему по своей сути относятся наши чувства и в какой сфере выражаются наши базовые способности, т.е. способность познавать и способность любить. Верю ли я в себя и свои способности, а также в своего партнера, или же я, подвергая сомнению свое поведение и поведение партнера, и то и другое расчленяю на притворство и правду, на то, что есть на самом деле.

Вот один из примеров.

«В самом начале наших отношений мой муж постоянно спрашивал меня, *был* ли у меня оргазм. Если у меня его не было, у него делались печальные, преданные, как у собаки, глаза, и он казался себе очень плохим и эгоистичным. Вскоре мне это стало невыносимо, и я начала притворяться, будто испытываю это состояние. Такое притворство длится уже восемь лет, но я больше не могу. Мне противно мое притворство и вообще вся сексуальность».

Партнерское и особенно сексуальное поведение разыгрывается в поле взаимных ожиданий. Может случиться, что один партнер из страха, из вежливости, из отказа от своих интересов, а также из-за недостаточной твердости характера (вежливость и честность) приспособливается к

кажущимся или действительным ожиданиям другого партнера. Это приспособление связано с отказом от своих естественных влечений. Если нет любви, а только притворство, то это оборачивается утратой доверия. За игрой в роли скапливаются отказ от естественных влечений, обманутые ожидания, постоянное недоверие и подозрение (а не притворяется ли мой партнер тоже?) и переживания неудачи. Из этого конгломерата развиваются иногда совершенно неожиданно для партнера непредвиденные конфликты и нарушения, которые уже трудно держать под контролем.

«Я не хочу видеть больше моего мужа. Он думает только о себе и о том, как удовлетворить свои сексуальные потребности. Чтобы его не обижать, я многие годы притворялась, чтобы угодить ему. О себе же он всегда думал, а о том, что я чувствую, никогда. Я твердо решила, что я не желаю больше иметь дела с этим человеком и вообще с мужчинами».

Другие культуры

На Западе конфликты разрешаются более откровенно, прямо, резко и без сдерживающих принципов, чем, насколько мне известно, на Востоке. На Востоке не спрашивают, является ли поведение искренним или притворным, там манеры поведения настолько отличаются подчеркнутой вежливостью, вычурными выражениями и всевозможными ритуалами, что некоторый элемент театральности считается вполне естественным и не осуждается. Подчеркнутая вежливость, наряду с ее привлекательным свойством, облегчающим контакты, таит в себе одну опасность: человек может утратить свойственные ему важные чувства.

Вежливость как способность щадить партнера играет важную роль прежде всего в таком обществе, где каждый отдельный человек оплетен узами такого сложного организма, каким является расширенная семья. Там партнеры редко используют свое окружение как зрителей, перед которыми они разыгрывали бы свои партнерские неурядицы. Притворство в восточном смысле слова означает примерно следующее: представлять своего партнера перед другими, преувеличенно изображая его хорошие качества; в западном смысле слова, наоборот, представлять своего партнера перед другими хуже, чем он есть на самом деле.

Практические выводы

В своем индивидуальном развитии, а также в партнерской ситуации человек проходит постоянно три стадии межличностных отношений: привязанность, различение и отделение.

Даже если формы проявления привязанности очень похожи на типичный способ поведения человека в раннем детстве, то привязанность никак нельзя назвать инфантильным поведением или «рисовкой». В любом возрасте и в любой социальной ситуации привязанность играет свою роль, хотя и изменяет формы проявления в зависимости от ролевых и возрастных ожиданий. Даже человеку преклонного возраста на смертном одре нужна привязанность.

Привязанность - это не только постоянное повторение детской зависимости; в каждой особой ситуации она проявляется по-разному, но, конечно, то, что запечатлелось в детстве, может оставаться и в поздних проявлениях привязанности. Привязанность в партнерстве может приобретать характер какого-либо доминирующего признака.

Привязанность в партнерстве - чувствовать себя беспомощным, рассчитывать на внимание партнера, надеяться на любовь и защищенность, ожидать от партнера, что у него найдется время для меня, что он принимает меня, готов выслушивать меня, что он проявляет терпение по отношению ко мне и предоставляет мне время измениться к лучшему, доверяет мне и со своей стороны ведет себя так, что внушает доверие и т.п.

Различение - это основная функция, которая тесно связана с актуальными способностями. Только благодаря различению человек учится согласовывать свои естественные потребности с требованиями социального окружения.

Иными словами: мы можем чему-либо научиться, только научившись различать.

Родители приучают ребенка, чтобы он знал: когда время для еды, когда нужно ложиться спать, что нужно мыть руки перед едой, здороваться, учить старательно уроки, как обходиться с деньгами, когда и как задавать вопросы и правильно их формулировать, где границы между вымыслом и действительностью и каким интересам и формам социальных отношений, в том числе и их эмоциональности, следует уделять внимание.

Та же структура отношений, очерченная еще в раннем детстве, сохраняется и в межличностных отношениях, в отношениях с партнером и в субъективных ожиданиях на протяжении всей жизни.

Различение отнюдь не означает того, что человек некритически поглощает всю обрушивающуюся на него информацию, все правила добропорядочного поведения и массу научных сведений. Речь идет скорее о том, чтобы отбирать нужную информацию, проверять,

обмениваться мыслями по этому поводу и таким образом устанавливать социальные связи (способность учиться и учить).

Различение в партнерстве: чтобы научиться различать, необходимо разъяснение. Почему это так, а не иначе, как это функционирует, и чего можно этим достигнуть. Учись различать сущность и свойства: если человек делает что-нибудь неправильно, то он не является поэтому плохим, просто он не оправдал определенных ожиданий или нарушил какие-нибудь правила. Разъясни ему, в чем особенность ситуации и о каких актуальных способностях идет речь. Он скорее сможет изменить отдельные актуальные способности, чем самого себя. Даже если дело дошло до болезненных нарушений и конфликтов, различение может помочь: нарушения и конфликты по своей сути не являются только чем-то негативным, они могут иметь и позитивные последствия, например, беседу партнеров.

Каждое наше действие, каждый поступок, каждая актуальная способность, которую мы развиваем в себе, помогают нам развить свою самостоятельность, которая делает нас способными на отделение. Отделение означает, что человек самостоятельно вступает в отношения с другими людьми, что он расстается с одним партнером и находит интерес в другом или возвращается к прежнему партнеру, но уже по-иному. Способность к отделению в этих случаях равносильна личной свободе.

Если мы вежливо и честно сказали о чем-то своему партнеру, причем достаточно убедительно, то ему нужно время, чтобы принять решение. Нельзя отнимать у него это право решать самостоятельно. Он решит сам, если не сегодня, то завтра или, может быть, в далеком будущем. Не всякий способен к отделению в определенное время: одному нужно больше привязанности, другому больше различения (неповторимость личности).

Отделение в партнерстве: если человек отделяется от партнера или от группы, то это не обязательно связано с прекращением отношений, а означает перестройку, переоценку и новое развитие отношений. Если кто-либо отделяется, то ему нужно не только согласие близкого лица на это отделение, но и его соответствующая новым отношениям привязанность и способность к различению.

Партнерство как пакт о верности

Ничто не может иметь большего значения при любых обстоятельствах, чем появление третьего лица. Я знал друзей, братьев и сестер, влюбленных, супругов, отношения которых полностью изменялись, становились диаметрально противоположными благодаря появлению среди них званого или незваного гостя.

Гете

Способность вести себя так, чтобы пробуждать к себе доверие

История: «Смысл горькой дыни»

У одного господина был очень преданный слуга. Однажды господин дал слуге превосходную спелую дыню; когда ее разрезали, она была такой душистой и сочной! Слуга съел один кусок, потом еще и еще с

большим удовольствием, пока не остался один кусок. Господин был очень удивлен, что слуга его не предложил ему ни кусочка дыни! Тогда он взял последний кусок, попробовал и нашел, что дыня очень горькая и несъедобная. «Ведь она горькая! Разве ты этого не заметил?» - спросил он слугу. «Да, мой господин, - ответил слуга, - она была горькая и невкусная, но я так много сладкого получил из твоих рук, что какая-то горькая дыня не стоит упоминания».

Разъяснение

Под верностью мы понимаем способность сохранять длительное время прочные отношения и вести себя так, чтобы вызывать к себе доверие. Верность в более узком смысле слова в партнерстве относится прежде всего к сексуальности. Благополучный брак основан на верности. Верность может проявляться и по отношению к учреждениям, образцам для подражания, идеалам, принципам (например, верность конституции) и по отношению к самому себе. Верность связана в общем с честностью и откровенностью, но не является тождественной им: «Если у моего мужа есть связи с другими женщинами, то я не хотела бы об этом узнать». Другое отношение: «Я могу простить мужу измену, только если он будет честным и откровенным со мной».

Случай из практики: «Я была верна обоим»

«В июне 1981 г. я развелась со своим мужем, а в августе 1982 г. я познакомилась с одним человеком. Мой муж сошелся с молодой женщиной, которую мы знали еще совсем юной, и она не разрешала ему встречаться ни со мной, ни с нашим сыном. Велись бесконечные споры о разделе имущества и о содержании, так и не решенные до конца 1983 г.

Я узнала, что в конце 1983 г. мой муж перенес тяжелую операцию на сердце. В начале 1984 г. он расстался с молодой женщиной. Я позвонила ему по телефону. Мы долго разговаривали. После этой беседы отец захотел видеть сына и они стали встречаться. Мой муж навестил меня, к большому неудовольствию моего знакомого, который оказался очень ревнивым. Но не только в этом случае. Стоило мне в ресторане взглянуть на кого-нибудь за другим столиком, как он тут же делал вывод, что я близко знакома с этим господином.

Его ревность невероятно стесняла меня. А однажды, когда мы вернулись домой, он меня избил. Вошел сын, взял меня за руку и сказал: «Уйдем отсюда».

Когда мы уже выходили из дома, раздался выстрел, и я хотела было вернуться, но сын уговорил меня, и мы ушли. Мы поехали к моему мужу, который трогательно стал о нас заботиться. Через несколько недель повторилась подобная сцена, и тогда я решила переехать. Мой муж помог мне найти квартиру и даже заплатил за половину вещей, которые необходимо было купить. В мае 1984 г. я переехала. Мой знакомый умолял меня остаться и пообещал исправиться, но я не поддавалась на его уговоры, и почувствовала облегчение только тогда, когда уехал фургон с мебелью.

Не прошло и нескольких дней, как мой знакомый снова появился. Он каждый день звонил мне на работу, просил помочь ему в разных делах, что я и делала. Он безумно ревновал меня к мужу, который помогал в устройстве квартиры и очень заботился о сыне. И все-таки я поехала в отпуск со своим знакомым. Там дело доходило до ужасных сцен, так как он слишком много пил. Я хотела сразу же уехать домой, но, к несчастью, не было возможности улететь раньше срока.

На осенние каникулы, последние в этом году у моего сына, мы поехали вместе с мужем и сыном на одну неделю. Нам всем было очень хорошо. Мой знакомый устроил мне потом неслыханный скандал за то, что я уезжала отдыхать с мужем. Мы очень ссорились, а потом опять помирились.

В начале 1985 г. здоровье мужа сильно ухудшилось. Его взяли в больницу, а через две недели, почти не выходя из состояния комы, он умер. Мы с сыном навещали его в больнице каждый день и делали для него все, что могли. Мы очень горевали об утрате. Мой же знакомый причинил мне боль, выразившись крайне неуважительно об умершем. 240

Мы опять то расставались, то мирились, как и раньше, но в этом году я поехала в отпуск только с сыном. Я получила там курс психосоматического лечения. Благодаря беседам с врачом мне кое-что стало понятно. Прежде всего мне стало ясно, что я в теперешнем моем положении стараюсь прочно привязать к себе сына, но тем самым мешаю его развитию. На настойчивые просьбы моего знакомого я сказала, что готова выйти за него замуж. Несмотря на лечение, мое здоровье все-таки не улучшилось и пришлось пройти всестороннее обследование у врача по внутренним болезням. Я делилась опасениями о моем здоровье со своим знакомым, и однажды по телефону он сказал мне, как бы между прочим, что он не женится на больной женщине.

На этом для меня все было кончено. Несколько дней он не объявлялся. Я отказалась ехать с ним в отпуск. Мы встретились через несколько месяцев случайно на каком-то официальном приеме. Он сказал, что пора бы нам покончить с этими глупостями. Я ответила, что для меня это не глупости и что теперь все кончено. Он очень обиделся. Потом мы встретились еще раз, и я заметила, что, когда мы поравнялись, он не поздоровался со мной. Прошло уже немало времени с тех пор, и несмотря на все, что было, этот человек не выходит у меня из головы...»

Вежливость пациентки и обусловленное этой актуальной способностью поведение мешали ей расстаться с мужем (отделение) и в то же время испытывать привязанность к ее знакомому. Роль сына и актуальная способность бережливость (содержание и разделение имущества) тщательно прорабатывались во время терапии. Пожалуй, сильнее всего на роль в партнерстве оказывает воздействие тот пример отношения родителей друг к другу и к детям, который запечатлелся в сознании с детских лет. Именно тогда ребенок начинает познавать основные формы партнерских отношений, их границы и ограничения, а также следствия, которые каждый потом испытает на себе: фиксированная верность, ревность, бредовая ревность, неверность, чувства вины, утрата доверия, измена, безнадёжность, страх, агрессия, депрессии, сексуальные нарушения, самоубийства.

Толкование

Отношение человека к верности зависит в значительной степени от того, какой опыт он приобрел, чему научился в общении с родителями, со своим социальным окружением, своей культурой и религией (базовый конфликт). Жизненные ситуации, такие как профессия, межличностные отношения, здоровье и представление о целях, играют также большую роль (актуальный конфликт). Содержательная сторона базового и актуального конфликтов проявляется в актуальных способностях (верность и доверие, верность и контакт, верность и бережливость, верность и время, верность и порядок и др.)

Предлагаемая анкета поможет Вам разобраться в теме верность - неверность не изолированно, а в более широком контексте.

Анкета о верности (ответы: Да, Нет)

Что я думаю, если я (он, она) завожу (заводит) на стороне любовные шашни:

Один раз не в счет

Он/она не должен(на) ничего знать о связи с другой(им)

Любить другого мужчину (женщину) - в этом нет ничего плохого

Если я (он, она) люблю/ит кого-нибудь другого, я (он, она) хотел(а) бы иметь с ним/ней половую связь

Если я (он, она) прихожу иногда после работы домой позже, он (она, я) сразу думает, что я был(а) кем-то другим

Я не нахожу себе покоя, если моя жена (мой муж) начинает флиртовать с другим(ой) мужчиной (женщиной)

Если вечером мне приходится ждать моего партнера, меня не покидает мысль, что у него (нее) с кем-нибудь связь.

Если бы я знал(а), что мой партнер мне изменяет, я бы не мог(ла) оставаться больше с ним (не вместе).

Одна мысль о том, что у моего партнера может быть связь с кем-нибудь другим, лишает меня покоя физически неприятна мне

Время от времени у меня появляется соблазн сойтись с кем-нибудь другим

Мой девиз: «Верность до гробовой доски»

Я требую от своего партнера, чтобы он вел себя согласно девизу: «Верность до гробовой доски»

Стоит мне только подумать о том, что мой партнер мне изменяет, как жизнь теряет для меня всякий смысл (верность и смысл)

Мой партнер постоянно требует, чтобы его оставили в покое, что ему нужно отдохнуть, так что у меня часто возникает желание уйти из дома, и я начинаю представлять себе жизнь с другим партнером (верность и контакт)

Мой партнер такой скупой, что мне часто хочется уйти и представить себе жизнь с другим человеком (верность и бережливость)

Мой партнер такой невежливый, что мне часто хочется уйти и представить себе жизнь с другим человеком (верность и вежливость)

Мой партнер такой педантичный в отношении порядка, что мне часто хочется уйти и представить себе жизнь с другим человеком (верность и порядок)

Я считаю верность очень важной чертой характера Верность — это ущемление личной свободы

Моя религия (мое мировоззрение) придает большое значение соблюдению верности

Обет верности для меня свят по отношению к моему партнеру, независимо от того, состоим ли мы в браке или нет

До сих пор я часто менял(а) свою профессию

Меня больше привлекают непрочные дружеские связи, чем одна, но прочная

Каким бы ни был мой партнер, я всегда буду с ним

Изменить свою религию (свое мировоззрение) для меня невозможно

Если мне нужно принять решение, я от этого не отступаю

Даже если у моих родителей или у моих близких появятся большие сомнения насчет моего партнера все равно останусь верным(ой) ему

Мои родители развелись

Еще ребенком (в юности) я уже стал(а) понимать, что мои родители не ладили между собой из-за неверности

Мои родители не очень-то серьезно относились к верности

Для моих родителей верность была самым главным заветом

Другие культуры

Насколько различно люди могут относиться к верности и неверности, можно видеть из следующего сопоставления. Требовать верности от партнера на Западе часто равносильно подавлению личности, ограничению принципа брать все от жизни, не упускать возможности

получить наслаждение. На человека, требующего верности, смотрят как на «зацикленного». Верность многие понимают как недостаток возможностей. Как для замужней женщины, так и для женатого мужчины не считается предосудительным флиртовать и иметь связь на стороне.

На Востоке верности, особенно верности женщины, придается большое значение. Сексуальное воздержание до брака тоже входит в понятие верности. В былые времена только мужчине принадлежало право решать жить вместе или расстаться. Это обусловило сильную зависимость женщины. В наше время, когда женщина имеет возможность получить образование, она не придерживается этой традиции. Муж уже должен мириться с тем, что его любовные похождения на стороне, которые раньше терпели, теперь осуждают, а жена, более уверенная в себе благодаря материальной независимости, может требовать развода.

На Западе возможностей для неверности больше вследствие большей анонимности мужа и жены (за исключением сельских местностей, где все знают друг Друга). Мотивы могут быть самые различные: самоутверждение, справедливость, светская забава.

Преобладание малых семей приводит к тому, что жертва неверности обоего пола часто остается совершенно беспомощной, растерянной, как говорится в пословице: «Лежачего всегда бьют». Преобладает такое чувство, что все нужно начинать с нуля, так как приходится создавать совершенно новый круг друзей и знакомых.

На Востоке мужчина часто женится на женщине, которая будет хорошей матерью и хозяйкой, будет холить и лелеять его и заботиться о его здоровье, а современные, образованные, женщины ему несимпатичны. Тем не менее за всем этим скрывается желание - как компенсация чувства самооценности - завоевать женщину своей мечты. Это отнюдь не вынужденный шаг. И несмотря на прочные традиции, на защищаемые законом обязательства мужа по отношению к жене, такие побуждения толкают его на неверность.

Реакции мужа: он чувствует, что из-за измены жены поругана его честь. Традиционной реакцией было убийство соперника, соблазнителя. Причина этого - нарциссизм мужчины: «Моя жена по своей воле никогда бы этого не сделала, ведь она замужем за лучшим из всех мужчин».

Реакция жены: чаще всего терпимость. Она находит себе утешение в детях и поддержку, сочувствие среди членов большой семьи.

Практические выводы

Если кто-либо из супругов или друг изменил, то можно восстановить «справедливость и честь» при помощи огнестрельного оружия. Можно реагировать и по-другому: топить свое горе в вине, одурманивать себя наркотиками, пытаться найти забвение. Можно из мести изменить самому. Но можно выбрать иной способ разрешения конфликта и решить проблему активно. Все это называется самопомощью, однако некоторые приемы этой самопомощи имеют тот недостаток, что вызывают еще больше раздражения, озлобления и трудностей. Поэтому очень важно найти такие способы самопомощи, которые приемлемы для обоих партнеров.

Как можно выяснить свое отношение к верности? Есть ли у Вас с Вашим партнером проблемы, связанные с верностью (ситуация)? Что Вы понимаете под неверностью? Есть ли у Вас теперь или были раньше трудности от того, что Вы изменяли Вашему партнеру? Как бы Вы реагировали, если бы Ваш партнер Вам изменил? (Как Вы реагировали в подобной ситуации?) Не приходит ли Вам в голову иногда мысль иметь другого партнера? Считаете ли Вы возможным, чтобы Ваш партнер изменил Вам в Ваше отсутствие? Не находите ли Вы, что чуть-чуть измены бывает очень привлекательным? Были ли Ваши родители верны друг другу? Выбирали ли Вы себе партнера так, чтобы Вы могли быть ему верны? Что бы Вы стали делать, если бы у Вас не было (больше) проблем относительно верности/неверности? Если остановить свой выбор на одном партнере, то это обычно легче, чем в нерешительности колебаться, не зная кого выбрать из двоих. Если Вы решили, что Ваш партнер не подходит Вам или что он изменяет, спросите себя: Какие хорошие качества у него есть? Почему я его выбрал(а) тогда? Спрашивал(а) ли я совета у постороннего лица? О чем говорит Вам история «Смысл горькой дыни?», если Вы отнесете ее к своему партнерству?

Прежде чем выбрать нового партнера, можете ли Вы жить, например, в течение года без партнера и уделять внимание четырем сферам: телу (здоровье), профессии (достижение), контакту (межличностные отношения) и фантазии (представления о целях, мировоззрение и жизненная философия)?

Партнерство как удовлетворение влечения

Тот, кто спит только с одной, ограниченный буржуа.

Изречение 60-х годов

Способность видеть только одну сторону партнера

Песня: «Целую ручку, красотка»

Он вошел в ресторан и ищет себе даму по вкусу.

Обратившись к ней с пустой фразой, сразу сразил ее.

И пошло: ди-дельдум, дидельдай, есть ли еще свободное местечко?

В таком одиночестве, красотка?

Как хороши Ваши голубые глаза!

Тирили, когда-то, тирило, я как будто Вас уже где-то видел.

Шалалай, шалала, официант, принесите нам еще две порции.

Поммери, поммеру, чокнемся и выпьем на брудершафт!

А раз мы так одиноки, выпьем все до дна и пойдем домой...»

(Первый куплет песни в исполнении австрийской поп-группы).

Разъяснение

Способность замечать только одну сторону партнера и придавать ей больше всего значения - это значит не воспринимать его как личность. В силу неравномерности распределения доминируют в восприятии определенные сферы, а другие затеваются. Например, если любят партнера только за привлекательность его внешности: «Мне нравятся только такие женщины, которые выше 170 см, с высокой и полной грудью. Я люблю женственное очертание фигуры. Все, что не соответствует этим требованиям, для меня может быть только временным увлечением».

Не следует забывать о том, что подобные эстетические мерки зависят от представлений определенных культурных кругов, от влияния моды, а также от зафиксированных в детстве представлений и не могут претендовать на абсолютный идеал.

Если из такого партнерства возникает прочная связь, легко представить себе последствия. Что будет тогда, когда красота начнет блекнуть, когда появятся морщины, поседеют волосы, грудь потеряет упругость, или вдруг несчастный случай оставит шрамы на лице, обезобразит тело? Если привлекательная внешность - единственная основа взаимной любви, то в один прекрасный день она рухнет.

Так как человек - это единство тела, души и духа/ума, то нарушения в партнерстве могут привести к психическим конфликтам и телесным недугам. Человек в своих партнерских отношениях - это в высшей степени чувствительное и уязвимое существо. Такие нарушения в партнерстве, как расставание, перемена партнера, любовные похождения на стороне - это крах доверия, который может иметь серьезные последствия. Возникают ожидания, определенные установки и точки зрения, имеющие непосредственное отношение к партнеру и общему будущему.

Случай из практики: «Три вопроса, которые обычно задает молодежь»

Вопрос: «Как я могу узнать лучше моего партнера, если у меня не было половой связи?»

Ответ: У каждого человека много разных способностей. Чтобы хорошо узнать человека, недостаточно проверить только его сексуальные способности. Большое значение имеют также и другие качества: внешность, улыбка, вежливость, точность, чистоплотность, отношение к порядку, надежность, жизненные позиции, представления о будущем и др.

Секс - это сфера поведения, одна среди многих других. Она состоит из многих возможностей контакта: от флирта до проявлений нежности и ласки, от поцелуя до полового акта. Как только возникает симпатия, а затем влечение к какому-нибудь человеку, сразу появляются следующие вопросы: Почему я иду на эту связь? Что в этом партнерстве доставляет мне радость, а что создает проблемы? Какие у меня есть возможности, чтобы решить эти проблемы? Какие мотивы скрываются за моими поступками? Какое значение имеет это партнерство для меня, для моего партнера и для моих близких?

Вопрос: «Почему у меня с моим партнером плохие отношения, несмотря на то, что до вступления в брак у нас была сексуальная связь?»

Ответ: Сексуальная связь - это не единственный критерий, определяющий ценность партнерства. Когда влюбленность постепенно уменьшается, начинаешь видеть партнера другими глазами. Правда, мы замечали многие хорошие качества, но теперь приходится признать, что у партнера есть и такие черты характера, которые для нас невыносимы: «У моего партнера другие взгляды на денежные траты, а я по-другому представляю себе, что такое

точность. У нас обоих совершенно противоположные взгляды на воспитание детей, между нашими семьями тоже проблемы...

Вопрос: «Почему мы не можем любить друг друга, несмотря на то, что у нас хорошие отношения?»

Ответ: Часто можно наблюдать то, что дружба или брак страдает от того, что у партнеров друг к другу существует амбивалентное, двойственное отношение. Отчасти у них хорошие отношения, но с другой стороны существует столько конфликтов, что это в конечном счете ставит под вопрос их партнерство. Если мы спросим себя, какие содержательные факторы определяют это поведение, мы обнаружим отдельные сферы отношений и поведения, которые играли значительную роль в воспитании, в семье и культурной среде этого человека. Например: пренебрежение или предпочтение по отношению к ребенку; переоценка одного пола («Ты всего лишь девочка, а я хотел(а) иметь сына!»); ограничение социальных контактов из-за отсутствия времени и чрезмерное внимание к порядку; постоянное осуждение поступков других людей; супружеские проблемы; предостережение и запреты любящих родителей («Все мужчины хотят только одного!»); «Пойми же, наконец, я хочу только предостеречь тебя от беды. Ты для мужчин только средство для наслаждения!»); различные взгляды родителей в отношении религии; односторонняя косность родителей, приверженных к одной религии (например, отрицание смешанных браков); атеизм родителей; негативное отношение к смерти; показная скорбь по случаю утраты кого-либо из близких.

Такого рода образцы для подражания обуславливают «штамповку» некоторые семейные традиции разрешения конфликтов: партнерство, дружба или брак становятся сферой для выяснения отношений, ожиданий и поступков.

Толкование: Секс — сексуальность—любовь

За партнерскими конфликтами скрывается множество факторов. Различие между сексом, сексуальностью и любовью играет здесь особую роль. Подобно тому, как многие молодые люди представляют себе религию только как собрание ритуалов, догм и предрассудков, так многие пожилые люди считают, что секс - это покушение на добрые нравы, нечто аморальное и вообще - «свинство». Если в первом случае - неумение проводить различие между верой, религией и церковью, то во втором случае - неумение отличать секс от сексуальности и любви.

Все физиологические и телесные процессы в связи с сексуальной активностью мы объединяем в понятие секс. Но секс - это не только эти процессы сами по себе, но и знание человека о них: строение половых органов, их функции, процессы в организме во время сексуальной активности, процессы зачатия и течение родов. Секс относится к сфере тела. Он ориентируется на телесные функции и признаки. Очень важно вовремя сообщить точные и объективные сведения о функциях тела. Нельзя недооценивать телесных особенностей в партнерских отношениях.

Сексуальность относится к душевным, психическим особенностям человека, к его личностным и поведенческим признакам, к свойствам и особенностям человека, проявляющимся в половой жизни партнеров. Социальные нормы и актуальные способности, как, например, порядок, чистоплотность, точность и др., включаются в эти особенности человека.

Любовью мы называем такое эмоциональное отношение, которое может быть направлено на целый ряд объектов в самых различных формах проявления. Эта способность присуща каждому человеку. В своей самой ранней первоначальной форме мы наблюдаем любовь в отношении матери и ребенка. На протяжении всей своей жизни человек учится сам любить и вести себя так, чтобы быть любимым. Особую роль при этом играет пример родителей в их отношениях к другим людям и к религии. Способность любить подводит человека к пониманию того, что такое равноправие между людьми и что такое ответственность.

Общие рекомендации вроде того, что «Уделяйте Вашему партнеру больше любви и внимания», мало помогают, если неизвестно, в каких сферах есть дефицит любви и какому роду эмоционального отношения следует придать особое значение. Наиболее важные формы выражения любви в партнерстве - пример для подражания, терпение, время.

Другие культуры

На Западе брак - это связь между мужчиной и женщиной, необходимая для функционирования общества. Брак должен строиться с учетом наибольшей пользы для обоих партнеров; он индивидуален и романтичен. Полагают, что высшего счастья могут достигнуть не только в браке. Если счастья нет в браке, то можно расстаться и искать других партнеров, не ограничивая себя. Если романтическая сторона не удовлетворяет, то, как некоторые считают, эта связь потеряла всякий смысл. Западный европеец ожидает слишком много выгод от брака, а сам мало прилагает к этому усилий. Он понимает супружескую жизнь слишком индивидуалистично, почти не прислушивается к советам родителей и слишком поспешно разводится. От брака ожидают слишком многого прежде всего потому, что возлагают надежды на определенные качества человека, а не на его личность в целом.

На Востоке брак — это не только общественный долг по отношению к сообществу, но и обязывающее ко многому дело всей семьи, которое решают прежде всего родители. Восточный человек не рассчитывает на какую-то идеальную любовь или идеальные отношения. В браке он

видит жизненную необходимость, благодаря которой увековечит свое имя и внесет свой вклад в продолжение рода человеческого. Он немногого ожидает от брака, который дает такие большие возможности для обогащения смысла жизни. Брак - это связь, которая должна дать потомство.

Практические выводы

Секс и сексуальность сами по себе делают человека заменимым. В таких случаях он только носитель определенных качеств, которые оцениваются положительно или отрицательно. Неповторимость человеческой личности при доминировании секса и сексуальности не замечают. Любовь же в сочетании с сексом и сексуальностью утверждает эту неповторимость человека и гарантирует оптимальное удовлетворение естественных влечений.

Как спрашивают о любви?

Довольны ли Вы своей внешностью (своим телом)? Кто из Вас больше склонен принимать другого партнера таким, каков он есть? Хотели бы Вы иметь Вашего партнера только для себя? Чувствуете ли Вы себя хорошо, спокойно среди других людей или, наоборот, стесненно? Что побуждает Вас делать для других что-нибудь хорошее? Хорошо ли к Вам относились Ваши родители в детстве и в юности? Какое значение имеют для Вас телесные качества, своеобразие, здоровье и болезнь? Какие черты характера Вам особенно нравятся у Вашего партнера (точность, порядок, бережливость, верность и др.)?

Ответы на эти вопросы зависят от трех установок:

1. Отношение к прошлому.

Положительное отношение к собственному телу, к сексуальности, к изменившемуся социальному окружению, к другому полу зависит от того опыта, который человек приобрел в прошлом. Огромную роль в этом играет стиль воспитания. Трудности и конфликты, пережитые в детстве, затрудняют становление характера в юношеском возрасте и отрицательно сказываются на переработке его жизненных впечатлений.

2. Отношение к настоящему.

Переходный возраст - это ломка. Подросток уже больше не ребенок, но и не вполне взрослый. Он переживает стадию отделения (Я-отделения) и расставания с детскими привязанностями. Он становится самостоятельным, а это с необходимостью влечет за собой расставание с родителями. Слишком сильная привязанность родителей может, например, блокировать это отделение и самореализацию, в результате возникают конфликты.

Если развитие протекает естественно, то возникает цепочка процессов. Подросток может через отделение осуществлять становление своей личности. Эта самореализация является продолжением первого поведенческого измерения, а именно отношения к «Я». Развивается обостренное чувство самоценности, подросток становится более самостоятельным, а также более уверенным в принятии собственных решений. Однако развитие не ограничивается индивидуумом. Подросток стремится найти социальные контакты, он завязывает более или менее прочные партнерские отношения («Ты» - отношения).

По мере того как происходит самореализация подростка и нахождение «Ты», он старается при благоприятных условиях восстановить и стабилизировать прежние связи с семьей. Став самостоятельным, он знакомится с другими группами и находит новый путь к «Мы».

Здесь мы также видим, что формирование отношения подростка к «Мы» связано с впечатлениями детства, с тем, каким было это отношение к «Мы» у родителей, являвшихся примером для подражания. На этом фоне подросток уже может стабилизировать свое отношение к профессии и к другим людям («Мы» - стабилизация).

3. Отношение к будущему.

Будущее - это пока нечто неизвестное. Особенность человека в том, что он не только думает о прошлом и настоящем - он строит планы и на будущее, думает о том, чего пока еще нет. Он пытается представить себе свое будущее и организовать его. Можно сказать, что представление человека о том, как он хотел бы распорядиться своим будущим - это его план жизни. Планирование будущего не ограничивается только своим будущим. Каждый человек чувствует свою ответственность за других, а в более широком смысле - за все человечество. Можно говорить в этом смысле о чувстве справедливости, которое есть у каждого человека. Несправедливость ограниченных людей - это могут быть родители, братья и сестры, воспитатели, учителя, коллеги, моралисты - может оказать отрицательное воздействие на чувство справедливости, а тем самым и на доверие и на надежду. Как раз для подростков их первые впечатления о справедливости и несправедливости в мире играют решающую роль. Нарушения подросткового возраста в этом

аспекте не бессмысленны. В них есть смысл, который мы еще должны научиться понимать. Нестабильность в мире создает, с одной стороны, страхи, агрессию, внутреннюю тревогу и чувство незащищенности. С другой стороны она, эта нестабильность, дает нам шанс проверить некоторые наши ставшие косными традиции и сделать их более человечными и соответствующими духу времени.

Партнерство как наука

Если бы мы были без недостатков,
то нам не доставляло бы столько
удовольствия замечать их у других.
Древнеримское изречение

Способность все иметь под контролем на тонущем корабле

История: «Явный признак глупости»

Жил-был когда-то один учитель. Однажды, готовясь к уроку, он прочитал в одной умной книге, которую написали семь мудрецов, такую фразу: «Маленькая голова и длинная борода - явный признак глупости». Схватив зеркало, он стал долго и внимательно себя рассматривать: «У меня длинная белая борода». Он продолжал напряженно всматриваться в зеркало: «Господи, помилуй: мою голову никак не назовешь большой. Если завтра я буду читать слова мудрецов своим ученикам, что они скажут, глядя на меня!» Злополучное совпадение признаков глупости с его внешностью заставило его так же быстро действовать, как и соображать: «В книге ничего не сказано о короткой бороде и маленькой голове как о признаках глупости». Как назло, ни ножниц, ни острого ножа не оказалось под рукой, чтобы укоротить бороду. Тогда учитель, недолго думая, схватил свечу, чтобы сократить предательскую длину бороды. В один миг пламя охватило бороду. Не успел он потушить его, как оно сожгло всю бороду и опалило лицо, покрыв его черной копотью. Разве мог он в таком виде показаться людям и особенно своим ученикам?! У него было достаточно времени для размышлений. Рядом с роковой фразой «Маленькая голова и длинная борода — явный признак глупости» он отчетливо написал красивым почерком: «Это высказывание подтвердилось на практике». (Персидская история)

Разъяснение

Все держать под контролем - вот то, чего больше всего хочет европеец. Он хочет быть хозяином в собственном доме и не любит никаких неожиданностей. Люди такого толка пытаются строить свою личную жизнь, подражая ученому-естествоиспытателю, наблюдающему всевозможные явления природы, создающему строгие теории и гипотезы. Все должно быть чисто, корректно, в полном порядке и идти по строгому расписанию. То, что на Западе послужило прогрессу в промышленности, технике, медицине и др., то для иного партнерства может оказаться роковым. В своем стремлении к максимальной прочности отношений оба партнера прибегают к такому методу, который в индустриальном обществе скорее всего гарантирует надежность, т.е. к научному подходу. Говоря это, я не имею в виду научную психологию, одна из целей которой - наблюдение и объяснение поведения человека с помощью научных методов. Я имею в виду скорее не критическое применение ее результатов обоими партнерами.

Первое заблуждение, с которым мы сталкиваемся, это представление о том, будто «теоретик» может вести себя в собственном партнерстве как ученый, как бесстрастный наблюдатель со

стороны. Партнер этого не может. Более того, он полностью «завяз» в партнерских отношениях. Его судорожные попытки сохранить теоретическую дистанцию оборачиваются для партнерства конкретным содержанием: своими теоретическими измышлениями он пытается поставить себя вне партнерской динамики, сделать себя неуязвимым и приобрести власть над другим членом партнерства.

Второе заблуждение касается теории чувств. Когда рассуждают о ярости и гневе как о проявлении агрессии - это совсем не то же самое, что самому испытывать эти чувства. Невольно закрадывается подозрение, что резонерство на психологические темы, превращение повседневной жизни в «науку» — это попытка создать некий «эрзац» жизни с ее непосредственным миром эмоций.

«Партнерство как наука» выполняет прежде всего важную защитную функцию. Человек защищает себя самого, используя теорию как щит, как оборонное заграждение между собой и партнером. Он оберегает себя также от непредсказуемости собственных живых чувств, которые оскудевают под гнетом рационализации и влечат свое жалкое существование, превращаясь в депрессивные настроения, т.е. заменители подлинных чувств. К тому же теоретизирование создает видимость силы. Подобно тому, как в обществе, строго придерживающемся традиций, ссылаются на авторитет преданий и на действующий моральный кодекс, в сфере партнерских отношений ссылаются на создателей теорий. Одно только упоминание таких имен, как Зигмунд Фрейд, Альфред Адлер, Карл Юнг, Карл Роджерс, Виктор Франкл уже достаточно авторитетно. Теории берут на вооружение и оперируют такими отнюдь не бесспорными понятиями, как «комплекс неполноценности», «страх кастрации», «мужской протест», «нарциссическая личность», «истерия», «инфантильная зависимость» или «садистское сверх-Я».

Случай из практики

«Я рассказал врачу о том, что меня беспокоит. Потом он стал расспрашивать меня о моих родителях, потому что я немного вспыльчивый. Потом он завел разговор о каком-то сверх-Я и об идеале, который я сам себе создаю. Когда он меня спросил, ощущаю ли я воспитание репрессивным, я это еще как-то понял. Но потом мне уже не захотелось ломать голову над этой заумью, и вдруг было сказано, что я веду себя агрессивно. Я чуть не полез в бутылку. А еще у нас зашел разговор о «мельнице» (мы так называем тяжелый мотоцикл), я ему тогда с три короба порассказал о РЗ, но тут уж он ничего не понял. В отместку он мне наплел что-то про омнибусовые или омнипотенциальные чувства!» (школьник 18 лет, злоупотребление наркотиками, проблематика «отцов и детей»).

Иногда начинает казаться, что эта научная психотерапия ищет свое оправдание в труднодоступной манере выражаться. Это как раз импонирует тем, кто поклоняется психотерапии, видя в ней замену религии. Иногда возникает непреодолимая пропасть между психотерапевтом, который хочет предложить данные науки, и пациентом, который ждет от врача лечения.

За свое право на существование как самостоятельной науки борются не только аналитики, но и представители поведенческой терапии и глубинной психологии.

Толкование: «Теория и практика»

Особенно отличаются таким труднодоступным языком все те, кто, как специалисты, так и профаны, занимаются наукой о поведении. Интерес к собственному поведению заставляет обращаться к науке, а она, в свою очередь, учит рассматривать самого себя и свое партнерство с точки зрения уже известных теоретических концепций.

Было бы несправедливым приписывать эту тенденцию только психологии. Правда, психология дает объяснение и способы решения партнерских проблем, но «партнерство как наука» может в целях интерпретации воспользоваться помощью любой другой социальной дисциплины. Так, например, партнерство можно рассматривать как юридическую систему, можно описать его с помощью математических объективных данных, можно объяснить партнерские структуры отношений с помощью коммуникативной теории, можно также биологическую регулирующую и управляющую систему назвать «мотором» партнерства в зависимости от направленности мышления того, кто об этом рассуждает.

В деле воспитания детей «научные партнеры» создают особую атмосферу и придерживаются определенных правил.

«Ходячая энциклопедия». Мать относится к воспитанию своих детей как к исполнению долга, она воспитывает их по плану и по книгам, она педантична, но в ее отношении к детям не хватает естественного душевного тепла и любви.

«Отец-теоретик». Слова - это его конек, дела его не касаются. Он воспитывает в духе теории. Своеобразие ребенка он почти не замечает.

Широкое поле для создания всевозможных теорий предоставляет сексуальность. Любовь уже больше не тайна. Эта важная сфера человеческих отношений стала предметом систематических

исследований. Пытаются постигнуть, в чем сущность любви, каковы ее разновидности, как протекают процессы коммуникации в связи с сексуальностью. Особый интерес привлекает к себе сексуальный акт.

Что происходит со мной и с моим партнером во время сексуального возбуждения? Как реагируют женщины, испытывая возбуждение, и как во время оргазма? Как ведет себя мужчина во время полового акта? Есть ли различия в поведении мужчин во время оргазма?

Такие вопросы направляют познавательный интерес «частной сексологии»: «До сих пор я спала с очень многими мужчинами, так что даже не могу их всех вспомнить. В моем дневнике их около 400. Каждый мне нравился чем-то особенно, и каждый прикасался ко мне по-своему. Бывали мужчины, у которых преждевременно все заканчивалось. Они были безутешны от этого, и мне приходилось их успокаивать. Другие были неутомимы. Иногда для меня это было уже слишком. Но в одном они были все одинаковы: они все хотели только одного» (38-летняя хозяйка магазина, обратилась к психотерапевту по поводу отвращения к сексу (сексуальной защиты), фригидности и вспышек агрессивности).

Другие культуры

Научное мышление - это сопутствующее явление промышленного развития со всеми своими преимуществами и недостатками - до сих пор еще господствует на Западе. Для Востока эта форма мышления пока не так обычна. Здесь вступают в партнерство, не обременяя себя решением научных вопросов: вместо психологических и психоаналитических размышлений (поисков смысла), придерживаются существующих, большей частью религиозно обоснованных представлений (обретение смысла).

Чувства выражаются витиеватым языком, изобилующим метафорами, афоризмами, пословицами; предпочтение отдается фантазии, воображению, а не интеллекту.

Практические выводы

Можно легко сконструировать партнерские диалоги, в которых без всякой логики нанизываются одни за другими всевозможные понятия и термины:

Она: «Разве ты не замечаешь, какой ты неуверенный? Ведь у тебя явно комплекс неполноценности. То, как ты в споре с шефом поджал хвост, говорит о твоей боязни кастрации».

Он: «Не устраивай истерики. У меня нет ни малейшего желания удовлетворять твои нарциссические желания. То, что ты здесь наговорила, - это просто зависть к мужскому члену».

Я считаю, что в этом диалоге оба партнера обменялись достаточно важными информацией. Прежде всего можно заметить, оба говорят в раздраженном тоне. Почему раздраженный? Почему оба не обозначают, что их раздражает? Затем - вопреки всей мнимой учености - оба партнера высказывают критические замечания друг о друге.

Свою нерешительность партнер, вероятно, воспринимает как проблему. Но он не готов к тому, чтобы услышать это именно сейчас и именно от своей партнерши. Это делает его еще более нерешительным и агрессивным, тем более что у него действительно возникли трудности в общении с шефом. Почему партнерша не дает ему понять, что она чувствует себя солидарной в этом пункте с ним?

Его ответ остается формальным, хотя в своих объяснениях он как бы пытается понять особенности ее отношения. Но он продолжает начатую игру, и не говорит о том, как обстоят его дела на самом деле. Этот же диалог мог бы принять другие формы коммуникации в духе позитивной психотерапии.

Она: «Твой спор с шефом ты сегодня принял слишком близко к сердцу. Ты был сдержанным, может быть потому, что не хотел обострять отношений из-за возникшей проблемы (смеется). Уж не твое ли это качество страдать, не жаловаться?»

Он: «Ты попала в самую точку. Если это так, то у шефа как раз есть свойство жаловаться и не страдать при этом».

В ее словах слышится желание, чтобы он был более настойчивым, более принципиальным. Может быть, у нее еще не было подходящего случая поговорить с ним об этом. Но этот случай обязательно представится.

Партнерство как заветное желание

Знаете ли Вы, что самое смешное в любви к ближнему:
мы никогда не любим того, кто рядом с нами,
а всегда только ближнего, т.е. того, кто должен появиться».

Мартин Кэссель

Способность предаваться фантазиям

История: «Прощание с прошлым»

Жена муллы умерла — и он женился на вдове. Когда вечером они лежали рядом в постели, жена вздыхала: «Мой первый муж был такой хороший человек...» Мулла рассердился и отпарировал: «О, моя покойная жена... Она была такой милой, такой желанной и такой послушной!» Когда же жена без умолку продолжала восхищаться своим первым мужем, то мулла, не выдержав, толкнул ее с постели, и она сломала себе ногу. Тогда она потащила муллу к судье и подала на него жалобу. Судья спросил муллу, что он может сказать в свое оправдание. Мулла ответил: «Ваша честь! У нас дома одна кровать на двоих. А в этот вечер к нам присоединились еще первый муж моей жены и моя первая жена, а поэтому мою жену потеснили к самому краю постели, и она упала на пол и сломала себе ногу». Судья все понял, положил дело под сукно и отослал домой муллу и его жену.

Разъяснение

Когда действительность приносит разочарование, мечты не сбываются и страх мешает осуществлению желаний, то фантазия становится заменой любви. Встреча с партнером

переносится в мир грез. Там все очень гармонично. Партнерство чисто и благородно, любовь искренняя и теплая, партнер сильный, мужественный и с ним рядом можно чувствовать себя под надежной охраной и защитой. А если партнер - женщина, то она обязательно слабая, ее надо спасать и защищать. Партнерство, «сотканное из той же материи, что и мечты», не нарушается ни своеволием, ни капризами, оно приятно в любой ситуации, так как оно часть собственного «Я». Партнера создают по своему образу и подобию, потому что едва ли такое идеальное существо пребывает где-нибудь на воле, совсем близко от тебя. У всех этих мечтаний длинная история, уходящая в глубь европейских традиций.

У рыцарей-миннезингеров предмет обожания был далек от тривиальных земных помыслов, перед ним можно было преклоняться только издали. Это придавало рыцарю силы в его сражениях.

Другой пример такой платонической любви мы находим в немецком идеализме с типичным для него разрывом между идеалом и действительностью. Только через отказ от осуществления мечты любовь может сохранить свою чистоту, иначе она погибнет, так считали романтики.

Подобная жизненная установка - гарантия того, чтобы постоянно быть несчастным. Когда человек живет только в мире фантазии, то он сам себе преграждает путь для полноценной здоровой жизни, для конкретных поступков, ориентированных на успех, лишает себя возможности испытать счастье близости. Почему? Оттого, что идеал слишком недостижим? Оттого, что человек сам страшится действительности? Оттого, что он не испытал многообразия жизни и не научился активно проявлять себя в других ее сферах?

Грезы, мечты могут сосредоточиваться на том, что когда-то было воспринято, часто даже если это впечатление так и оставалось в памяти.

Один 18-летний школьник, очень неуверенный и робкий среди других, с мечтательным выражением лица говорил: «У девушки, которую я тогда видел, были такие чудесные глаза, что я и теперь не могу ее забыть! Я до сих пор жду, что встречу ее опять. Другой такой женщины, как она, нет на свете».

Случай из практики: *«Должно быть, я неисправимая фантазерка!»*

Когда я смотрю на некоторых людей, то с трудом могу представить себе, что у них есть какие-то проблемы. Таким человеком была одна 36-летняя домашняя хозяйка, очаровательная, темноволосая, с элегантной походкой. Голос у нее был приятный, молодой. В ней было что-то эротически притягательное. Это первое впечатление беззаботности оказалось обманчивым: у нее были проблемы, связанные именно с ее прелестной внешностью. Вот ее история.

«Когда мне было 17 лет, то моей заветной мечтой была всепоглощающая любовь. Один мужчина был моим идеалом. Слава Богу, эта мечта не исполнилась. В первом браке с моей стороны не было ни влюбленности, ни сексуального влечения. Как я помню, я очень страдала от этого, хотя и считала чем-то неизбежным. Когда я познакомилась с моим будущим вторым мужем, все эти чувства стали бурно проявляться. Я очень хотела сойтись с этим человеком. Мне не было трудно расстаться с моим первым мужем. Но вскоре эти бурные чувства во мне угасли. Я нахожу это ужасным. Я не могу больше ничего добавить к этому. Объяснить себе это я тоже не могу. Я очень страдаю от этого, наверное, я неисправимая фантазерка».

Толкование: *«Чувствую ли я, что он меня понимает?»*

В воображении люди охотно предаются переживаниям сексуальных страхов, конфликтов, связанных с привязанностью, проблем отделения. Так, некоторые хотели бы сохранять верность до гроба по отношению к партнеру, которого они видели, может быть, только один раз, или даже никогда не видели. Хорошо известный литературный пример - образ Дон-Кихота, следовавшего за призраком своей Дульцинеи. Конкретные партнеры с их достоинствами и недостатками, с которыми такой человек встречается в жизни, настолько отличаются от его воображаемого идеала, что связь оказывается невозможной. Ученик в поисках своей мечты отнюдь не был пассивным, но все другие связи его разочаровывали: «Я всегда хотел доказать как мужчина свою огромную потенцию. Я уже был близок с несколькими женщинами, но каждый раз все что-то было не так. Я думаю, что я еще не нашел для себя настоящую партнершу».

Искусственная форма межличностных отношений - партнерство, в котором избегают непосредственного сближения, переводя сексуальное желание в русло общих интересов. Так, в мнимой эротической ситуации он заводит с ней разговоры о всевозможных тонкостях культуры, обходя возможность опасного в данном случае для него сексуального сближения, либо из страха быть отвергнутым, либо из нежелания нести ответственность за последствия в случае длительной связи.

Одна 42-летняя секретарша, которая каждый раз после какого-то времени знакомства прерывала партнерство, чаще всего ссылаясь на какое-нибудь физическое недомогание, сказала

следующее об очередной фазе знакомства: «Этот мужчина на той же волне, что и я. Все земное ему так же чуждо, как и мне. Мы занимаемся искусством, музыкой и религией».

В воображении человек склонен фиксироваться на достижимом и недостижимом будущем. Из страха заполучить в партнеры не такого человека, какого бы хотелось, неравного по общественному положению, отнимающего свободу, неверного, недостаточно представительного, с низким заработком, не отвечающего эстетическим требованиям к внешности, отвергают всякое сближение и создают себе недостижимый идеал партнера, нередко ориентируясь на родителей, как на пример для подражания: «У меня могло бы быть столько поклонников, если бы я только этого захотела! Но ни один не подходил к моему идеалу мужчины. Все недостатки были слишком заметны. Иногда мне кажется, что как раз в тот момент, когда Бог распределял настоящих мужчин, меня не было. Все достойные мужчины, которых мне хотелось бы иметь в мужа, женаты, а те, что остались, мне не пара».

Этими словами выразила свою партнерскую проблематику одна 50-летняя женщина, работающая в сфере торговли. Она вспомнила о том, как ее мать, за которой она несколько лет назад самоотверженно ухаживала до самой ее смерти, осудила одного из поклонников дочери такими словами: «Это не настоящий кавалер. Я заметила, что он ни разу не открыл перед тобой дверцу машины».

Другие культуры

На Востоке принято считать само собой разумеющимся, что когда-то, желательно пораньше, человек должен жениться или выйти замуж. Брак - это представление о цели жизни, заветное желание, особенно для девушек и молодых женщин, которые считают, что могут осуществить свое назначение только в семье с детьми. Брак остается вполне реальным желанием, входит в программу жизни. Если мечта не осуществляется, то остается место для параллельно протекающей действительности в фантазии. Реальный муж и воображаемый муж (реальная жена и воображаемая жена) стоят рядом и соперничают друг с другом, даже не подозревая об этом. Реальный партнер борется против воображаемого соперника, который всегда лучше его.

В нашей либеральной западной культуре «партнерство как заветное желание» принимает форму внебрачного сожительства с партнером. Оно не сразу приходит к прочной связи, чаще всего это целый ряд неудавшихся попыток. Такая форма партнерства оказывается возможной благодаря более свободной западной сексуальной морали и менее строгим правилам вступления в партнерство. Люди устраивают свою жизнь так, как им хочется: путешествуют, ходят в театр, наслаждаются искусством, много читают, тратят деньги на красивые наряды, много времени уделяют здоровью и вступают часто в легкие, ни к чему не обязывающие связи. Широко распространенная необязательность оставляет достаточный простор для мечтаний о партнерстве.

Другие строят свои партнерские отношения, с уверенностью лунатика рассчитывая на то, что каким-то образом эти отношения потерпят фиаско; иные люди умудряются постоянно влюбляться в женатых или замужних партнеров, возлагают большие надежды на совместную жизнь в неопределенном будущем, чтобы потом с поразительной регулярностью вновь испытывать разочарование.

Практические выводы

Способность давать волю игре воображения приводит к тому, что человек идет на риск, решается сделать шаг в неизвестное, взваливает на себя бремя сомнений и тем не менее живет в постоянной надежде на то, что в чем-нибудь откроет новое свойство или какую-то новую грань. Если бы фантазия не порождала любознательности, не было бы ни сомнений, ни страха. Но без сомнений и страха не было бы развития, принятия решений, прогресса, не было бы также и способности найти свое место в жизни, найти партнера.

Актуальная способность «надежда» - это свойство развивать в себе положительное отношение к своим способностям, к способностям партнера или группы в будущем. В этом смысле мы надеемся, что завтра, в будущем году или через неопределенное время что-то произойдет, что наполнит смыслом наши действия или всю нашу жизнь. Позитивная концепция надежды - это оптимизм, негативная - пессимизм. Надежда формируется на основе приобретенного человеком познавательного и эмоционального опыта, она зависит также от объективных возможностей, которые представляются человеку его окружением. Надежда как отношение к будущему контролируется положительным опытом (успехом) или разочарованием (неуспехом), имеющим отношение к отдельным конкретным актуальным способностям.

Как об этом спрашивают?

Кто из Вас более оптимистично настроен? Каковы Ваши планы в отношении Вашей личной жизни и работы? Как Вы (Ваш партнер) реагируете, когда у Вас неудачи, неприятности (ситуации)? В каких сферах Вы особенно уязвимы? Надеетесь ли Вы на то, что у Вас или Вашего партнера все изменится к лучшему (обоснование)? Кто из Ваших родителей был больше оптимистом, а кто больше пессимистом? В чем это выражалось?

Коррекция поведения

«После каждой темной ночи обязательно придет рассвет». Вместо того, чтобы сказать: «Ведь Вы это не умеете делать», лучше сказать: «Вы пока еще не умеете это делать». Необходимо отличать то, что мы можем изменить, от того, что нужно принимать как неизбежность (рождение, смерть, прошлое). Жду ли я просто, что моя надежда осуществится, или я что-то делаю для этого? В чем реальные причины'безднадежности? Какие актуальные способности в этом участвуют? Несмотря на то что все было тщательно спланировано, в жизни всегда оказывается что-то, что ускользает от точного расчета. Пусть Вашим девизом будет: «Я радуюсь тому, на что определенно могу рассчитывать в будущем, но я радуюсь также и неожиданностям».

«Я тебя не понимаю! В прошлом году ты говорил, что нашел женщину своей мечты. А теперь ты хочешь развестись с ней?» — «Да, за это время я проснулся».

Партнерство как желание ласк

Женщина - это не гитара, которую можно после игры повесить на стену.

Русская поговорка

Способность наслаждаться до тех пор, пока сам не станешь непригодным для наслаждения

История: «Ворона и попугай»

Попугай сидел вместе с вороной в одной клетке. О, как страдал бедный попугай от присутствия этого чудовища в черном оперении! «Какой отвратительный черный цвет, какая безобразная фигура, какое ординарное выражение лица. Кто увидел бы при восходе солнца нечто подобное, у того хорошее настроение было бы испорчено на весь день. Более отталкивающего соседа, чем ты, нет на целом свете». Самое удивительное, что ворона тоже страдала от общества попугая. Грустная и подавленная, она сетовала на судьбу, что свела ее с таким неприятным пестрым малым: «Почему именно на мою долю выпало это несчастье? Почему, как на зло, меня покинула моя счастливая звезда? Почему мои счастливые дни должны кончиться таким мраком? Мне было бы куда приятнее сидеть с другой вороной на каменной ограде какого-нибудь сада и радоваться тому, что мы вместе!» (По Сзади)

Разъяснение: «Кому не везет, тот счастливо выпутывается»

Ритуалы проявления симпатии, расположения часто оказываются очень устойчивыми. Их действие иногда бывает даже сильнее, чем само половое влечение: «Мне достаточно, если мой друг щекочет мне затылок. Это восхитительное чувство. Я могла бы часами его испытывать. Иногда мне кажется, что мне совсем не нужна интимная близость. Но все-таки я сплю со своим другом, потому что после этого он гладит меня столько, сколько мне захочется».

У многих людей есть сильное желание, чтобы их гладили. Эта ласка особенно высоко ценится. При этом проявляются регрессивные желания, которые иногда совпадают с желаниями партнера. «Если мой муж гладит мне подошвы ног, то я испытываю полное блаженство. Так было со мной раньше, когда папа щекотал мне подошвы столько, сколько я хотела. Это очень приятное ощущение. Оно дает мне больше, чем оргазм».

Кожа - зеркало души

Кожа отражает все психические процессы и внутренние конфликты. Этот орган поразительно быстро реагирует на эмоциональную перегрузку изменением притока крови, отчего появляются краска стыда, желание почесать кожу, побледнение и даже шелушение ее. Наряду с врожденной предрасположенностью индивида к таким реакциям появляются и временные, психические нагрузки, вызывающие их: неприятности на работе, партнерские конфликты, безнадежность и страх перед будущим и т.д.

Кожный покров - это орган, выполняющий многообразные жизненно важные функции. Вся кожа пронизана кровеносными сосудами и богата чувствительными нервными окончаниями — рецепторами, воспринимающими такие ощущения, как тепло, холод, надавливание, боль. Чувствительные точки рассеяны по всему телу. Все эти особенности кожи отразились в пословицах, которые нам издавна знакомы: у меня руки чешутся; я не хотел бы быть в его шкуре; быть толстокожим; из кожи вон лезть и др.

Способность принимать ласки от другого и давать их может дойти до зависимости одного человека от другого. Ласки и нежности могут выполнять функции компенсации нерешенных проблем на работе, в партнерстве и воображении (психосоматические нарушения). Наряду с гиперсексуальными существуют гомосексуальные и так называемые педофильные ласки. Такого рода зависимость может проявляться в изнасиловании, садизме или мазохизме.

Примеры из практики

«Мой сын очень любит, чтобы я его поглаживала. Он часто приходит ко мне в постель. Я глажу его по голове и затылку, по спине, груди, попе, иногда по члену, и я знаю, что ему это очень нравится. Мою дочь я тоже поглаживаю. Часто, когда моюсь в ванне, она приходит и гладит меня по груди, прижимается ко мне и даже пытается сосать грудь. Я только не знаю, правильно ли я поступаю, позволяя это».

Как только я заметила, что моя дочь начала трогать между ног в штанишках, я сразу же ударила ее по ручкам и сказала: «Не смей этого делать».

«Я разрешаю моим детям играть со своим телом, а также друг с другом. Они очень любят друг друга».

«Когда я начинал играть с моими половыми органами, то мама очень ругала меня и строго наказывала. Я должен был часами стоять в углу лицом к стене. Тогда мне было, помнится, года четыре».

Желание ласки: «Я бы хотел, чтобы моя жена позволяла себя целовать, гладить и быть с ней в интимной близости и чтобы она воспринимала это как нечто прекрасное, чтобы она научилась правильно понимать мое желание близости и сама проявляла бы активность, а не просто терпеливо сносила все это».

Любовные ласки могут принимать другую форму и адресоваться по-иному, например ласки между женщинами, ласки между мужчинами, ласки в оковах, ласки с чужими детьми; ласки и потенция, защита от ласк вплоть до сексуальной защиты, отвращения к сексу.

Любовные ласки между женщинами: «Одна моя подруга научила меня этому. То, как она коснулась меня... С тех пор я бываю вместе только с женщинами, потому что они знают лучше, что нравится женщинам, и они гораздо ласковее мужчин...»

Любовные ласки между мужчинами: «Я чувствую себя одиноким и не знаю, как подойти к девушкам, - только с мужчинами мне хорошо. Меня возбуждает внешний облик мужчины, сердце начинает биться. Таких ощущений у меня не бывает, когда я вижу хорошенькую девушку, а если и случается такое, то длится все это недолго. Помогите! Я глубоко несчастлив. Я бы хотел быть нормальным человеком, который мог бы любить - свою семью и вести разумную жизнь».

Отвращение к сексуальной близости: «Мне противны ласки моего мужа и сексуальная близость с ним; я терплю их через силу, не испытывая при этом никаких приятных ощущений. Я пытаюсь думать о чем-то другом, но мне это не всегда удается».

Любовные ласки с чужими детьми: «В понедельник я была в бассейне. Выходя из своей кабины, я увидела девочку лет семи - восьми. Она была совсем голой. Я посмотрела между ее ножек. Это было прелестно».

В поисках любовных ласк: формы замещения

Если по каким-то причинам телесная близость с другим человеком и обмен ласками оказываются невозможными, то взамен этого могут появляться различные виды действий с собственным телом, например добровольно голодать или чрезмерно наедаться; мучить себя длительным бегом или обрекать себя на неподвижность; купаться в ледяной воде или находиться в сауне чуть не до обморока.

Иные люди готовы даже идти на риск ранений или заболеваний: чтобы похудеть на несколько килограммов, они истощают себя недоеданием или строго выполняют программы различных тренингов; чтобы похвастаться великолепной мускулатурой, поднимают в общей сложности тонны железа, увлекаются односторонними диетами, а перед состязанием отказывают себе в питье. Некоторые тренируют гибкость своего тела с детских лет, чтобы особенно элегантно выполнять сложные гимнастические упражнения. Иногда это заканчивается для некоторых спортсменов заболеваниями позвоночника.

Из своего опыта я могу сделать вывод, что за всеми вышеописанными вариантами проявлений ласк и их заменителей скрываются определенные нормы социализации, которым можно дать их содержательную характеристику: это верность, справедливость, чистоплотность, точность, бережливость, контакт, время, терпение, доверие, вера и надежда. Любовные ласки - это, следовательно, не только инстинктивное желание, но в формах своего проявления поведение, сформированное воспитанием. Итак, когда мы спрашиваем, какие факторы формируют любовные ласки и сексуальность, то мы затрагиваем сферу социального научения, норм и образа-«Я».

Толкование: Оральная или тактильная фаза?

Думается, что Зигмунд Фрейд переоценил значение оральной фазы как первой фазы детства. Несмотря на то что питание и вскармливание грудью через рот вполне естественный и очень важный процесс удовлетворения инстинктивных потребностей, по крайней мере в первые полгода жизни не менее важными, а может быть, даже еще более жизненно необходимыми являются тактильные отношения с внешним миром. Поэтому мы говорим об этом времени как о тактильной фазе развития ребенка.

В нашем культурном регионе, где на прикосновение наложено табу, младенцам в этом, как правило, отказывают. Тактильным отношениям, которые так важны для здорового чувства своей самооценности, не уделяется достаточно внимания, а это приводит к тому, что многие современные люди чувствуют себя очень незащищенными, с дефицитом изначального, врожденного доверия. (Эриксон, 1965 и Баттегей, 1979).

В европейском культурном регионе маленьких детей почти не ласкают, а по мере их взросления перегружают всевозможными требованиями к достижениям. Ласку выражают словами. Со школьного возраста ласки уже считаются чем-то предназначенным только для маленьких детей. «Взрослый» - это тот, кто может добиваться поставленных перед ним задач без ласки и эмоциональной поддержки. Прикосновение к себе дети и подростки воспринимают часто как ограничение их свободы или недопустимое вмешательство в свободу личности.

Другие культуры: Различные способы ласки

Для многих европейцев бывает трудно привыкнуть к ритуалам ласк на Востоке, ибо они противоречат усвоенной с детства сдержанности в контактах. И наоборот, человеку с Востока очень трудно вести себя на европейский манер сдержанно среди европейцев и воздерживаться от непосредственного проявления чувств: вместо объятий — рукопожатие или просто кивок головой. Ласковое обращение вытесняется и скрывается за деловыми формами общения. Почти обычными становятся случаи, когда восточный человек, женившись на европейской женщине и находясь в Европе, приспосабливается к принятым там нормам поведения. Но как только он возвращается на родину со своей женой, он попадает в трудное положение. Здесь он должен вести себя так, как не мог себе позволить на Западе. Он обнимает друзей, знакомых, целует их, словом, ведет себя так, как привык с детства. А для его европейской жены это, конечно, очень неприятно. Подчеркнутая близость с семьей, открытость, самобытные ритуалы общения - все это ей чуждо. Она чувствует себя лишней среди них. Почти автоматически формулируется альтернатива: кого мой муж любит больше, меня или свою семью и своих друзей?

На Востоке никто не обратит внимания на то, если на улице двое мужчин при встрече, здороваясь, целуются (эта форма приветствия стала за последнее время общепринятой в международной политике), идут, держась за руки или под руку по улице. Если бы такую сцену перенести на европейскую улицу, особенно в Германию, то сразу бы сказали: это могут быть только гомосексуалисты.

Народ массаи живет в маленьких поселениях, разбросанных по всей территории. Каждое поселение состоит из определенного числа семей, которые все, что у них есть, сдают в «общий котел» и помогают друг другу в повседневных делах. Низенькая лачуга - с давних пор удобное и надежное убежище; там же держат молодняк или большую скотину. Массаи очень любят детей. Мать повсюду носит своего ребенка на спине, за плечами, она очень часто кормит его; грудное вскармливание продолжается до двух или трех лет. Теплый и постоянный телесный контакт и тщательный материнский уход за ребенком - это первая прочная основа доверия, которое ребенок будет испытывать к своим родителям. Народ массаи таким способом создает основу для безграничной преданности ребенка семье и клану в будущем.

Практические выводы

Стадии партнерского взаимодействия - привязанность, различение и отделение - позволяют нам лучше понять тему «ласка и телесный контакт». При анализе конфликта следует прежде всего установить, в какой стадии взаимодействия находятся партнеры. Советуем ответить себе на следующие вопросы, характеризующие стадию привязанности.

Есть ли у моего партнера потребность (именно сейчас) быть вместе со мной? Нужно ли ему мое внимание? Какое у меня выражение лица, приветливое или хмурое, улыбающееся или серьезное? Выражают ли мои глаза интерес или безразличие? Смотрю ли я на своего партнера или мимо него? Блещат ли мои глаза или в них нет блеска? Пробуждает ли доверие моя осанка или производит отталкивающее впечатление?

Какая у меня мимика, искренняя или скрывающая мои мысли и чувства? Держусь ли я так, что располагаю к себе, или отталкиваю? Выражает ли «язык моего тела» заинтересованность или равнодушие? Произвожу ли впечатление человека веселого или озабоченного, радостного или грустного? Я могу держать себя раскованно, агрессивно, цинично, неприлично, иронично, скептически, самодовольно или выражать отчаяние, словом, диапазон выразительных средств может быть очень широким: от благосклонного понимания до презрительного снисхождения к партнеру.

Одеваюсь ли я «слишком молодежно», неряшливо или по-старчески? Исходит ли от меня оптимизм, рассудительность или пессимизм? Какая у меня походка, прямая или сутулая под бременем забот? Подхожу ли я к своему партнеру быстрым или медленным шагом, с высоко поднятой головой или опустив голову? Выражает ли моя манера сидеть открытость, приветливость или скрытность? Как я подаю руку партнеру? Или я подаю ему только палец? Какие при прикосновении у меня руки (влажные, сухие, теплые, холодные, жесткие, мягкие, вялые)? Как я отношусь к таким ласкам, как поцелуй, объятия, поглаживание? Какое значение имеют эти виды ласк в различных культурах?

Спрашиваете ли Вы себя, а иногда при случае свою партнершу/своего партнера, как Вы действуете на нее/него?

Взаимодействие состоит не только из эмоциональных отношений. Партнеру в некоторых случаях нужна информация. Следующие вопросы относятся к стадии различения. Достаточно ли мой партнер осведомлен? Может быть, мой партнер чего-то не знает? Нужен ли ему мой совет?

Нуждается ли он в моем мнении, которое помогло бы ему принять решение? Умею ли я внимательно выслушивать до конца все, что мне говорят, или я нетерпелив/а? Может ли мой партнер поговорить со мной, когда я ему/ей нужна/ен? Критикую ли я вечно или хвалю, высказываю одобрение, когда оно заслужено? Доказываю ли я свою правоту вежливо или невежливо, откровенно или в обидной форме, дельно или аффективно, спокойно или раздраженно, объективно или субъективно? Сообщаю ли я что-нибудь новое своему партнеру сам/а или жду, пока меня не спросят об этом? Умею ли я не отклоняться от темы разговора или говорю вокруг да около? Касаюсь ли я в разговоре возможных конфликтов или оставляю их без обсуждения, преувеличиваю их, преуменьшаю их значение, откладываю на потом разговор о них? Что скрывается за моими аргументами: страх, спокойствие или агрессия? Умею ли я выслушивать различные мнения и идеи партнера или других людей и принимать их к сведению? Перебиваю ли я собеседника или даю ему высказаться до конца? Как часто я употребляю слова «пожалуйста» и «спасибо»?

Стадия отделения означает то же самое, что и расставание. Как люди расстаются, какую роль при этом играют ласки, нежность, в какой мере радуются встрече в будущем, что переживают и чувствуют, что успели сделать за время разлуки, все это очень много значит для степени эмоциональности встречи после разлуки.

На этой стадии мы спрашиваем себя: Хотел ли мой партнер самостоятельно, без моей помощи принять решение? Не ограничивает ли мой совет его личную свободу? Может быть, ему хочется независимости? Ожидаю ли я от своего партнера самостоятельности? Хотелось бы мне больше не нести за него ответственности? Считаю ли я правильным предоставить его самому себе? Какое значение имеют для меня при прощании поцелуй и объятия? Как я устанавливаю связь с партнером (письмо, телефонный звонок, личная встреча)? Даю ли я о себе знать во время разлуки? Как я представляю себе встречу после разлуки? Скрываю ли я свою радость или печаль от других или говорю об этом с другими? Очень ли я злопамятен/а? Как я переживаю чувства вины? тоски? По каким причинам нам пришлось расстаться? Какие уроки я из этого извлек(ла)? Как я готовлюсь к новой встрече?

Эти три формы взаимодействия могут помочь ориентироваться в тех случаях, когда возникает необходимость проанализировать свои конфликты с партнером. С их помощью можно достаточно ясно понять проблемы повседневной жизни и решить их, имея уже собственную точку зрения. Такой феномен, как ласки, нежность, партнеры научатся понимать в узком и широком смысле слова и найдут им соответствующее место в своей жизни.

Одна-единственная форма партнерства

В каждом человеке нужно видеть только то, что достойно похвалы.

Если поступать так, то станешь другом всего человечества.

Если же мы будем замечать в людях только их недостатки,
тогда будет крайне трудно дружить с ними.

Абдул-Баха

Душа партнерства - любовь

Любовь - это всеохватывающая, свойственная каждому человеку способность устанавливать эмоциональные связи со своим окружением. На протяжении всей своей жизни мы учимся любить и вести себя так, чтобы нас любили. В этом смысле любовь - это свойство принимать партнера во всем его своеобразии (пассивное измерение способности любить), не закрывая глаза на его «недостатки» (активное измерение способности любить).

Формы партнерства, встречающиеся нам в повседневной жизни, это не только пародии и карикатуры. В мотивации, которая лежит в основе партнерских отношений, всегда есть отдельные стороны, напоминающие ту или иную форму. Партнерство и его душу - любовь - невозможно сохранить в платонической чистоте; между прочим, достаточно часто эмоциональную стерильность и мечты о неосуществимом идеале принимают за платоническую любовь. Каждый из нас может у себя самого обнаружить эти формы партнерства в самых различных проявлениях и комбинациях, поэтому очень важно проявлять готовность и желание вместе обсуждать угрожающие и острые конфликты. Предпосылка такого отношения - полное осознание мотивации партнерства. Это, однако, вовсе не означает, что партнерам следует расстаться, если они поймут, что мотивация их взаимоотношений была не такой уж идеальной. Можно, конечно, закрывать глаза на какие-то недоразумения, по крайней мере до тех пор, пока не споткнешься.

Модель партнерства в духе позитивной психотерапии не ограничивается отношениями между двумя людьми (в узком смысле слова) или в рамках семейной группы (в более широком смысле слова). Позитивная психотерапия учитывает также всю систему социокультурных отношений, оказывающих свое воздействие на партнерство, счастливое или несчастливое.

Возможна ли одна-единственная форма?

Можно ли при всем многообразии стилей и методов воспитания, экономических условий, неповторимости биографий, индивидуальностей, особенностей духовных и материальных запросов человека, при всех этих разнородных факторах сформулировать какое-то одно правило для партнерства. Кроме того, следует учитывать еще и бесконечное разнообразие интересов сообществ, наций, рас и народов, которые отличаются друг от друга обычаями, направлениями

вкуса, темпераментами и моральными представлениями, как и отдельные люди отличаются своими мыслями, взглядами, мнениями. Не превратится ли тогда партнерство, которое претендует на образец для всех, в подобие прокрустова ложа. Нельзя забывать и о том, что многообразие общественных и индивидуальных особенностей представляет собой повод для социальных конфликтов невиданного размаха. Тогда остается ответить на два принципиальных вопроса: «Что общего у всех людей?»; «Чем отличаются люди друг от друга?»

Из специальной психологии известно, что мы тем скорее сближаемся с другим человеком, чем больше сходства находим в нем с собой, с нашими самыми сокровенными мыслями, идеями. Базовые способности (любить и познавать) являются на этом фоне той основой, на которую мы прежде всего можем опереться, если серьезные конфликты омрачают наши отношения с партнером. У меня есть эти способности любить и познавать - и у моего партнера, у которого в данное время разногласия со мной, они тоже есть. Тем самым мы не забываем о фундаменте межличностных отношений: осознание общности, побуждающее к сопереживанию, становится тем самым знаменателем, который объединит нас в самопомощи. Даже если вследствие конфликтов у меня создалось искаженное представление о партнере и я уже не в состоянии видеть в нем человека во всей его целостности, а замечаю только те его качества, которые заставляют меня испытывать обиду, и если в своем гневе я уже не вижу в нем хороших качеств, то в одном я не могу ему отказать, в его базовых способностях, а тем самым и в человечности. Из этого следует, что, несмотря на обиду, и у меня сохраняется мостик к его способностям и возможностям развития - со мной или без меня. Как я не могу отрицать наличие базовых способностей у моего партнера, точно так же он, критикуя меня, не сможет отрицать их наличия у меня.

У каждого из наших партнеров есть при этом своя система ценностей.

Участие в жизни общества, зависимость от него требуют сближения наших точек зрения, установок с существующими и общепринятыми. При этом столкновении выявляются индивидуальные отличия наших концепций, достаточно односторонних, а потому и чреватых конфликтами. Вследствие этой односторонности отдается предпочтение отдельным аспектам и при определенных условиях оказывается, что собственные желания, желания партнера, социальная ситуация не учитываются, а возникающие проблемы не могут быть решены. Так возникают недоразумения. Примеры этого многочисленны. Так, люди вступают в брак только для того, чтобы уйти от родителей; выбирают партнера, потому что он внешне привлекателен; выбирают профессию, которая не доставляет им никакого удовольствия, но зато дает много денег; выбирают себе религию или мировоззрение, соответствующие инфантильным представлениям и потребностям. Во всех этих примерах спрятано «взрывное устройство», которое даст о себе знать тогда, когда окажется, что ожидания обмануты или изменились потребности. Эти недоразумения гораздо серьезнее, чем повседневные неприятности, которые могут возникать между партнерами; они касаются всей программы жизни человека!

Помимо всего этого, в нашей повседневности мы постоянно сталкиваемся с так называемыми мелочами жизни. Может быть, мы считаем их мелочами оттого, что они сопровождают нас изо дня в день. Эти постоянные мелочи, как капли, точат камень личности и формируют ее. Если однократное и подходящее к случаю замечание партнеру иной раз бывает полезным, то постоянно повторяющиеся одни и те же замечания вызывают агрессию, страхи и зависимость.

В жизни употребляют обычно такие выражения: «Сколько лет подряд я волнуюсь из-за этого и страдаю»; «Я уже успела за это время с этим смириться»; «Каждый раз одно и то же»; «Скоро я этого уже не смогу выдерживать»; «Тысячу раз я ему это говорила»; «Это уже бесполезно»; «Что бы я ни делала, все остается по-старому»; «Это уже продолжается многие годы»; «Я всегда везла этот воз на себе»; «Я никогда не могла сказать «нет».

Все эти фразы указывают на особо уязвимые стороны характера. Легко понять, что партнера (или другие социальные партнеры) постоянно раздражают эти болевые точки и наносят микротравмы. Для «страдающей стороны», в противоположность партнеру, это в большинстве случаев уже не мелочи, вызывающие конфликты. Если мы обратим наше внимание на причинную связь вышеизложенного, то мы увидим, что содержательный аспект партнерских конфликтов можно описать при помощи актуальных способностей, таких как верность, честность, вежливость, справедливость, бережливость, прилежание, достижение, время, терпение и т.д. Так, фраза «Мой партнер просто чудовище» может превратиться в примерно такое высказывание: «Сегодня меня задело то, что мой партнер был со мной невежлив и несправедлив. Он заставил меня слишком долго ждать и даже не извинился передо мной за это. Я придаю большое значение вежливости,

мой партнер не всегда!» Итак, мы видим разницу между этими двумя высказываниями. В первом случае - эмоционально окрашенное обобщение, которое не дает возможности по существу разобраться в конфликте; во втором - попытка дифференцировать, узнать о причинах раздражения, определить истинное значение этой проблемы и открыть новые возможности для самопомощи. Разумеется, что самопомощь - это не собрание каких-то правил, одинаковых для всех конкретных случаев: каждая партнерская ситуация имеет свои особенности, которые следует учитывать при самопомощи. Это означает также, что при существующих конфликтах следует обращаться за советом к специалисту.

Проблемы и конфликты имеют свою историю. Они не возникают из ничего, у них есть свои условия возникновения и предпосылки. Этот комплекс истории конфликта мы называем базовым конфликтом, а возникающие в данное время проблемы получили название актуального конфликта.

Как Вы представляете себе одну-единственную форму партнерства?

Тот, кто любит цветы, должен прежде всего к ним хорошо относиться. Одного доброго отношения, однако, мало - растение скоро завянет.

Тот, кто любит цветы, должен также знать, какие цветы он предпочитает, он должен знать, если любит цветы, что им нужно. Он должен поливать их и удобрять, обеспечивать чистый воздух и солнечный свет. Но и тогда его цветы могут завянуть.

Тому, кто любит цветы, нужен собственный опыт и совет знающих людей. Их совет поможет ему избежать ошибок в уходе за цветами, устранить нарушения "в росте, всевозможные заболевания или последствия слишком усиленного удобрения. Этот пример с цветами можно применить к одной-единственной форме партнерства.

Кому принадлежит мой партнер?

«Мой партнер принадлежит прежде всего мне! Об этом по крайней мере говорит притяжательное местоимение «мой». В какой-то мере эта мысль наполняет меня гордостью собственника, но в то же время мне как-то не по себе от этого сознания, и я испытываю укоры совести. Имею ли я право так завладеть им, превратить в свою собственность?

Не должна ли я скорее признать то, что он принадлежит самому себе? Когда я так думаю, то чувствую себя благородной, готовой от многого отказаться, и все-таки мне становится грустно. Неужели мой партнер несет ответственность только за одного себя? Эта мысль мне не нравится».

Кто еще претендует на него?

«У него есть родители, они говорят «мой мальчик» и даже теперь все еще хотят ему указывать, каким он должен быть. Еще я думаю о его шефе, который говорит: «Мой служащий и сотрудник». Он купил свое право на собственность тем жалованьем, которое платит ему.

Но, думаю я, какая же часть моего партнера принадлежит ему самому? Прежде чем я вышла за него замуж, у него были друзья, с которыми он делил радости и невзгоды. Неужели оттого, что прошлое моего партнера едва ли можно отделить от них, неужели поэтому он принадлежит им? Но ведь еще есть и государство, которое делает его своим гражданином, возлагает на него обязанности, притязает даже на какую-то часть его личности. Он должен чувствовать себя немцем, американцем, австрийцем, итальянцем, испанцем и т.д. Разве из-за этого он собственность государства, которое может требовать от него жертв?

Наконец, он находится в сфере действия какой-либо религиозной традиции или мировоззрения, чувствует свою принадлежность к ним. Неужели он принадлежит своей религии и мировоззрению? Неужели мой партнер что-то вроде акционерного общества, акции которого принадлежат многим собственникам? Или же, несмотря на всю многозначность слова «принадлежать», это не то слово, которое нужно? Как всегда, я не могу сказать по-другому и не знаю, как еще можно это выразить, кроме как словами: он остается моим партнером».

Партнерство - что это такое?

«Сообщество двух людей с одинаковыми интересами», - говорят одни. «Ниспосланная свыше совместная жизнь», - говорят другие. Для одного партнерство - это прибежище для всего интимного и личного. Для кого-то другого - это необходимое условие для создания и существования семьи. Один видит в партнерстве, если только оно к чему-то обязывает, нечто ужасное; для другого партнерство - цель и смысл жизни.

Отношение к партнерству того или иного человека - это не дело вкуса, не прихоть; это отношение прежде всего зависит от того образа человека, который имеет значимость для людей определенной эпохи и определенного общества.

Каждый человек наряду с базовыми способностями обладает способностью к общению. Первый шаг к «одной-единственной» форме партнерства - это решение и желание жить вместе с

другим человеком. Прежде всего необходимо самому принять это решение и как можно лучше узнать характер своего будущего партнера.

Я: Способность вступить в партнерство и сохранить его, способность любить и вести себя так, чтобы быть любимым, развивается на протяжении жизни отдельного человека как следствие своеобразия его способностей и приобретенного им опыта межличностных отношений. Этот опыт и его способности учат его, чего он может ожидать от партнерства, сколько доверия он может инвестировать, как скоро он может рассчитывать на отклик своим чувствам со стороны партнера, не подвергая опасности целостность своего «Я», насколько настойчивым он может или должен быть по отношению к партнеру. В конкретной ситуации партнерства главную роль играют следующие сферы жизни:

Тело: Здоров или болен человек, какие особенности его тела, какой у него запах.

Достижение/деятельность: Какая у него профессия, много ли времени и сил он ей отдает.

Контакт: Как он переносит одиночество, как сближается с другими людьми...

Фантазия: Какие представления есть о совместной жизни в будущем; смысл жизни; готов(а) ли я вместе с партнером стареть; думаю ли я, что он будет мне интересен, когда состарится; что будет со мной, когда я его потеряю (когда его не станет).

Ты: В отношении к «Ты» относится все то, что было сказано о партнерстве. Это жизнь со всеми ее мелочами повседневности, с желаниями и потребностями обоих партнеров. Большая часть телесных, сексуальных и социальных потребностей удовлетворяется в сфере партнерства. Партнеры должны хотя бы в приближении «подходить» друг другу, это означает создавать отношения, подобные функции замка и ключа. Замок - это ожидания, возлагаемые на партнера, а ключ - это его способности, установки и способ поведения. Содержательными компонентами этих отношений являются такие актуальные способности как верность, справедливость, вежливость, честность, порядок, чистоплотность, бережливость, достижение, время, терпение, контакт, доверие и т.д.

Если описанные ожидания и способ поведения партнеров подходят друг другу, то это нередко оказывается решающим для того, чтобы они были довольны друг другом и чтобы партнерство оказалось прочным.

Мы: В жизни человеческого общества наряду с религиозными и мировоззренческими системами ценностей существуют еще житейские правила. Это молчаливо принятые правила игры совместной жизни, которые определяют поведение людей и их отношения: какого партнера я могу выбрать, какой национальности, есть ли ограничения в выборе партнера по национальному или расовому признаку, по принадлежности к социальной группе, по материальной обеспеченности? В зависимости от конкретной социокультурной среды существуют твердые правила и ритуалы выбора партнера; признание партнерства зависит от данной группы: можно ли самому выбрать партнера, или это делает расширенная семья.

Пра-мы: Принципиальное решение принимается на фоне собственной истории жизни, социокультурных условий и совершенно конкретных благоприятных или неблагоприятных условий, во власти которых находится любой человек. Многое зависит оттого, живет ли он в обществе с индустриальной или сельскохозяйственной ориентацией, в социалистическом или капиталистическом обществе, кто он по национальности (немец, американец, австралиец, японец, перс, итальянец, испанец и др.) и кем он себя считает по вероисповеданию: буддистом, индуистом, мусульманином, евангелистом, католиком, пиетистом, баптистом и т.д. Степень свободы и возможности выбора не зависят от отдельного человека, они предписаны в правилах, ритуалах, нормах, заповедях и запретах мировоззрений, жизненных философий и религий, которые сформировали этого человека. Независимо от его индивидуальной жизни эти правила и системы ценностей являются реальностью данного человеческого сообщества. Несмотря на некоторый плюрализм и относительность, эти системы ценностей постоянны и не допускают отступлений. Здесь все заранее предreshено и чаще всего не подвластно нашей воле: так, например, определяется, кто и в какой роли может или не может вступить в партнерство.

Для священников или членов религиозных орденов общин в некоторых религиях, например, в католической церкви, существует обет безбрачия и связанный с ним запрет на сексуальную связь. Гораздо меньше строгости в соблюдении религиозных канонов, заповедей и запретов в нашем плюралистическом обществе, в котором хотя и существуют подобные правила и их придерживаются члены этого общества, но каждый в отдельности не может объяснить, почему он следует этим концепциям. Так, например, отрицание необходимости прочного партнерства и особенно такого понятия, как брак, в большинстве случаев не является «свободным, независимым

решением» , а представляет собой реакцию на существовавшую ранее обязательность предписанных норм партнерской совместной жизни.

Мировоззренческий и религиозный фон наполняется для каждого отдельного человека представлениями и фантазиями, близкими его эмоциональному внутреннему миру: брак как воля Божия; без брака нет и цельного человека (нет полноценной жизни); цель брака - продолжение рода, долг по отношению к детям; брак и партнерство - это угроза свободе и самостоятельности.

До женитьбы смотри в оба, а женившись - сквозь пальцы!

Восточная мудрость

Три шага на пути к одной-единственной форме партнерства

1. Что нужно знать до вступления в брак.

Каждый человек по своей природе имеет способность к партнерству, но не каждый может без подготовки вступить в партнерство.

Как Вы были подготовлены к партнерству и браку? Знаете ли Вы, как изменит Вашу жизнь партнерство или брак? Как Вы представляете себе Вашего (Вашу) идеального партнера (партнершу)? Как Вы представляете себе Вашу совместную жизнь? Знаете ли Вы, какие жизненные планы у Вашего партнера (Вашей партнерши)? Возможно ли сближение Ваших планов на будущее до брака (сравнить четыре формы способности познавать и способности любить)?

2. Что нужно знать, вступив в брак.

Не те партнерство или брак можно назвать счастливыми, в которых нет никаких проблем, а те, в которых партнеры умеют справляться с возникающими проблемами и различиями во взглядах.

Принимаете ли Вы всерьез «пустяковые» желания или капризы партнера? Какие актуальные способности и сферы жизни имеют для Вашего партнера особенно большое значение и приводят часто к «мелким» неприятностям? Счастливы ли Вы в Вашем партнерстве? Кажется ли Вы счастливым(ой) в Вашем партнерстве? Что Вы делаете для Вашего партнерства, чтобы стать счастливым(ой)? Что Вы можете сделать, чтобы и дальше оставаться счастливым(ой)?

3. **Что нужно знать при расставании и разводе.** Способность к расставанию тоже нужно тренировать. Знаете ли Вы, какие сферы жизни и какие актуальные способности делают Ваши партнерские отношения невозможными? Умеете ли Вы находить существенное различие между сексом, сексуальностью и любовью? Какие планы у Вас на время после расставания или развода? Что значит расставание и развод для Вас, для Вашего партнера, для детей, для семьи, для окружающих и для будущего? Какими возможностями самопомощи и психотерапии Вы до сих пор пользовались?

Эти наблюдения дают каждому из нас возможность посмотреть «через лупу» на свои партнерские отношения: какие формы партнерства были в моей жизни? Какие (какая) формы (форма) партнерства у меня сейчас? Что хорошего я извлек(ла) из своего прежнего опыта этих отношений? С какими трудностями приходилось сталкиваться? Как я представляю себе одну-единственную форму партнерства?

Одна-единственная форма партнерства с моей точки зрения

(Запишите

пять

критериев):

Одна-единственная форма партнерства с точки зрения моей (моего) партнерши (партнера)

(Запишите

пять

критериев):

Одна-единственная форма партнерства с нашей общей точки зрения

(Запишите

пять

критериев):

Вопросы, которые в рамках самопомощи каждый должен задать себе в случае партнерской конфликтной ситуации:

Можно ли решить проблему? Хочу ли я вообще решить эту проблему? Может ли мой партнер соответствовать моим ожиданиям? Хочет ли он решить проблему? Были ли с моей стороны попытки решить проблему?

Смотрю ли я на то, что происходит между нами, честно и открыто? Высказываю ли я честно свое мнение? Готов(а) ли я выслушать своего партнера? Готов(а) ли я вообще предоставить время моему партнеру и себе для размышлений или думаю, что изменение к лучшему произойдет сразу?

Надеюсь ли я, что партнер изменится, или что я сам(а) готов(а) измениться? Даю ли я себе и своему партнеру еще один шанс? Сохраняю ли я верность своему партнеру даже и во время серьезных конфликтов?

Обращался(лась) ли я за советом к специалистам - врачу, психотерапевту, психологу, семейному врачу, юристу, а также к родственникам и знакомым, прежде чем принять окончательное решение о разводе?

Что бы я стал(а) делать, если бы у моего партнера возникли проблемы с работой и денежные трудности? Остался(лась) ли бы я с ней (ним)? Что случилось бы, если бы я (мы) вдруг оказались на грани бедности? Могу ли я решать все деловые вопросы и справляться с домашним хозяйством без помощи моего партнера, или мне не обойтись без него?

Статистические данные

Партнерские конфликты (сексуальные нарушения) и актуальные способности

На основе модели позитивной психотерапии с 1973 по 1988 г. было проведено эмпирическое обследование. Из всех результатов этого обследования мы приводим ради краткости только один фрагмент, из которого видно, какое влияние на партнерские отношения могут оказывать актуальные способности (нормы социализации) в качестве так называемых мелочей, микроtraвм.

Как показывает Табл. 1, не «серьезные события» ведут к нарушениям в партнерстве, а постоянно повторяющиеся, незаметные душевные травмы (так называемые мелочи), которые в значительной степени формируют образ характера, особенно чувствительный к определенным конфликтам.

В партнерстве прежде всего вызывают микроtraвмы следующие актуальные способности, которым придается чрезмерное значение кем-либо из партнеров: порядок, чистоплотность, вежливость, усердие/достижение, послушание и верность.

Таблица 1. Вторичные актуальные способности как микроtraвмы, проявляющиеся в партнерстве и сексуальности

<i>Способность</i>	<i>позитивная корреляция</i>	<i>негативная корреляция</i>
1. Порядок		.39
2. Чистоплотность		.36
3. Точность		.34
4. Вежливость		.32
5. Честность/искренность	.22	
6. Усердие /достижение	.29	
7. Надежность	.28	
8. Бережливость	.32	
9. Послушание		.46
10. Справедливость	.16	
11. Верность		.42

Как показывает Табл. 2, микроtraвмы в партнерских отношениях вызывают прежде всего недостаточную общительность, отсутствие доверия (недоверие), безнадежность (пессимизм как основное настроение) и слабо развитую фантазию в отношении к будущему и к вопросам о смысле жизни (жизненная философия, мировоззрение, образ человека и религия).

Таблица 2. Первичные актуальные способности как микроtraвмы, проявляющиеся в партнерстве и сексуальности

<i>Способности</i>	<i>позитивная корреляция</i>	<i>негативная корреляция</i>

12. Терпение		.17
13. Время		.26
14. Контакт		.31
15. Доверие		.30
16. Надежда		.36
17. Пример для подражания		.19
18. Вера - религия - церковь		.28