



## Пезешкиан Н.

Пезешкиан Н.  
Психотерапия повседневной жизни: тренинг разрешения конфликтов. — СПб.: Речь, 2002. — 288 с.

Книга известного немецкого психотерапевта, основателя позитивной психотерапии, посвящена анализу причин и особенностей конфликтов, возникающих в межличностном общении, и путей их разрешения.

Книга предназначена для психологов, психотерапевтов, педагогов, родителей и всех тех, кого интересуют проблемы общения и взаимопонимания.

## Оглавление

Обращение к читателю .....	
Три основные концепции дифференциального анализа ....	
Несколько слов о содержании книги .....	
Психотерапия сегодня.....	
Глава I. Теория дифференциального анализа .....	
Мысли о воспитании .....	
Тень на солнечных часах (восточная притча).....	
Воспитание и перевоспитание.....	
Неуверенность и надежда.....	
Изменение функций воспитания и психотерапии.....	
Социальные конфликты и нормы.....	
Примеры социальных конфликтных ситуаций в воспитании	Примеры социальных
конфликтных ситуаций в психо-	
Теория дифференциального анализа .....	
Актуальные способности .....	
Дифференциально-аналитический перечень вторичных и первичных способностей	
(актуальных способностей)	
Актуальные способности и целостность .....	
Значимость актуальных способностей .....	
Актуальные способности и конфликты .....	
Основные способности .....	
Актуальный и основной конфликты .....	
Типы матерей и отцов.....	
Глава II. Актуальные способности. Первичные и вторичные	
способности	
Любопытные и слон (по Й. Руми, персидскому поэту)	
Каковы функции актуальных способностей.....	
Является ли одна актуальная способность более важной, чем другая	
Первичные способности.....	
Развитие первичных способностей в аспекте «Страх—агрессия—подражание»	
Образец и подражание .....	
Вера и религиозность.....	
Умение ценить время .....	
Надежда	
Доверие и ожидание.....	
Уверенность	
Страх, агрессия и подражание как конфликтные потенциалы	
Вторичные способности .....	
Девочка в красном бархатном платье (из П. Этессами).....	
Опрятность и чистоплотность .....	
Стремление к порядку.....	
Послушание	
Вежливость	
Прилежание, трудолюбие.....	
Бережливость	

Надежность, точность, добросовестность.....

Глава III. Неправильные установки, бытующие  
в воспитании, партнерстве и психотерапии .....

Ворона и павлин (из П. Этессами).....

Цели и содержание воспитания .....

Относительность ценностей.....

Фактор времени и образ человека ,.....

Кризис идентичности.....

Человек и животные.....

Соотношение врожденного и приобретенного .....

Неповторимость

Идентификация и проекция.....

Предубеждение

Мужчина и женщина .....

Справедливость и любовь.....

Секс, сексуальность и любовь.....

Карикатуры любви .....

Потеря единства

Здоровье и болезнь.....

Вера, религия и церковь .....

Предопределенная и возможная судьба .....

Глава IV. Воспитание, самопомощь и психотерапия .....

Пророк и длинные ложки (восточная притча).....

Введение в самопомощь .....

Три основных принципа отношений между людьми Анализ взаимодейст-  
вия.....

Самопомощь

Ступень 1. Дистанцирование/наблюдение.....

Ступень 2. Инвентаризация .....

Ступень 3. Ситуативное одобрение .....

Ступень 4. Вербализация .....

Ступень 5. Расширение цели .....

Семейная, родительская и партнерская группа.....

Заботы других (восточная притча) .....

Семейная группа .....

Родительская группа .....

Партнерская группа.....

Дифференциально-аналитическая психотерапия .....

Глоссарий

ОТ АВТОРА

У каждой книги есть дата зарождения замысла и дата написания. Процесс создания книги напоминает рост дерева, плоды которого созревают не за один день. Они являются результатом роста и созревания зернышка, которое развивается и благодаря благоприятным условиям превращается в то, что позднее мы сможем принести к себе домой в качестве урожая.

Точно так же и дифференциальный анализ имеет короткую историю и долгое прошлое; с 1958 г. я работал над новым методом

психогигиены и психотерапии, который стал возможен благодаря обширному опытному материалу, полученному в психосоматически ориентированной психотерапевтической практике.

Хотя плоды созревали на европейском Западе, корни дерева, на котором они росли, находятся на Востоке, там, где я родился и где прошла моя молодость. Таким образом, эта книга и, как я надеюсь, моя психотерапевтическая деятельность представляют собой попытку объединить познания Востока с достижениями западной цивилизации. Я отдаю себе отчет в том, что подобная попытка изначально таила в себе массу проблем. Тем не менее, я считаю ее не только полезной, но и необходимой. Наша эпоха, несмотря на многочисленные разногласия, демонстрирует обнадеживающую тягу к единству. И. В. Гете выразил это в «Западно-Восточном диване» в следующих строчках, смысл которых отражает многое из того, о чем идет речь в этой книге:

Кто знает себя самого и других,  
Тот поймет,  
Что Восток и Запад уже  
Неотделимы друг от друга.

Развитие психотерапии показывает, что нецелесообразно исходить исключительно того, чтобы использовать психодинамику лич-

ности только для распознавания расстройств. Гораздо целесообразнее заниматься свойственными человеку способностями и добродетелями.

В то время как целью психоанализа Зигмунда Фрейда является осознание, целью индивидуальной психологии Альфреда Адлера — интенсификация ответственности, а целью экзистенциального анализа Виктора Франкла — осознание и ответственность, дифференциальный анализ направлен на то, чтобы совершенствовать процесс различения актуальных способностей человека.

Я благодарю моих сотрудников — дипломированных психологов г-на Д. Шена и г-на Д. Е. Линдена — за их советы и критические замечания, а также благодарю за помощь супругов Нойбергер, фрау Кирш и фрау Шумахер.

Я особенно признателен профессору доктору медицины г-ну Р. Баттегаю из клиники Базельского университета, который в последние годы постоянно поддерживал меня в написании и публикации

этой книги.

Я хотел бы также поблагодарить своих учителей: проф. д-ра

мед. Й. Х. Шульца, Берлин; проф. д-ра мед. Р. Дегквица, Франк-фурт-на Майне; проф. д-ра мед. Куленкампа, Дюссельдорф; проф. д-ра мед. К. Ферверса, Бонн; проф. д-ра мед. М. Брогли, Висбаден; д-ра мед. Х. Коха, Бад Швальбах; проф. д-ра мед. Х. Руфа, Франкфурт-на Майне; проф. д-ра мед. Томальске, проф. д-ра мед. Х. Й. Бохник и проф. д-ра мед. Х. Максион, Франкфурт-на Майне; проф. д-ра мед. Д. Лангена, Майнц; проф. д-ра мед. К. Леонхарда и д-ра Х. Шмишека, клиника Шаритэ, Берлин; проф. д-ра мед. Х. Менга, Базель; проф. д-ра мед. В. Франкля, Вена; проф. д-ра мед. Й. А. Морено, США; проф. д-ра мед. Лопес-Ибор, Мадрид; Д-ра мед. Дерболовски, Гамбург, а также г-на А. Файзи и г-на А. Фрутана, Хайфа и Иран.

Без сотрудничества и открытости пациентов, которые любезно дали мне свое согласие на публикацию описаний их болезни, эта книга не могла бы появиться. Разумеется, имена и даты изменены. В то же время ради сохранения документальной ценности устные и письменные сообщения пациентов переданы почти дословно.

И наконец, я благодарю мою жену Мание и моих сыновей Хамида и Навида за их помощь в работе над книгой.

if. Пезешкиан Висбаден, 1974-1975

## ПРЕДИСЛОВИЕ

Восток и Запад в данной книге представлены читателю в своем неразрывном единстве, так что каждый может составить достаточно полное представление о здоровье и расстройствах душевной жизни и поведения человека. Автору удалось не только представить анализ современных общественных отношений и связанных с ними установок к воспитанию, но и убедительно описать действующие во все времена «первичные» и «вторичные»

способности психики. Автор черпает опыт из своего восточного происхождения и своей психотерапевтической практики. Он не ограничивается простым изложением примера, а всегда умело делает из него полезные для любого человека выводы и встраивает их в свою четкую систему. Особенно оригинальны высказывания, посредством которых автор описывает нарушения в развитии детей и неправильные позиции воспитателей, например, неправильные действия родителей в целях наказания ребенка: «Ребенок с малых лет должен учиться быть послушным», «Наказание необходимо», «Нужно силой сломить упрямство у ребенка». Яркие и те высказывания, когда он описывает, как напряженные отношения между родителями переносятся на ребенка: «Ты — копия своего отца! Для него пунктуальность — тоже непонятное слово!» Автор пытается интегрировать веру в свою психотерапевтическую деятельность с собственной картиной мира и понять религии как выражение своего времени. Религия, которую исповедует автор, является в этом смысле, пожалуй, ступенью к дальнейшему развитию, к совершенству. Автор подчеркивает, что этот путь человек может пройти только с верой. Он показывает различие между первой важной составляющей религии, которая является духовной и трансцендентной, и второй, которая состоит из преходящих ценностей и норм. Если в какой-либо религии не признается принцип времени, то первостепенные и второстепенные явления легко

могут быть перепутаны друг с другом. Важно понять суть религии и не позволить сиюминутным мнениям вытеснить ее. Автор придает большое значение тому, чтобы и в психотерапии выявить эту религиозную суть. Также он делает попытку показать возможные недоразумения (заблуждения, недопонимания) в отношениях между родителями и ребенком. Родители часто хотят сделать из своих детей совсем не то, чем дети могут быть. Автор подчеркивает уникальность каждого человека и вытекающую из этого необходимость развивать то особенное, что есть в каждом человеке. Опираясь на восточные притчи, он описывает воспитание, равно как и психотерапию, как процесс, содержание которого — развитие способности к самопомощи и «расширению цели» в смысле как можно более полного раскрытия психических, соматических и социальных способностей.

Эта книга должна заинтересовать не только тех, кто профессионально связан с психотерапией. Она также окажется сокровищницей богатого психологического и педагогического опыта для родителей и воспитателей, для всех, кто посвящает себя педагогическим задачам.

Профессор, доктор медицины

Раймонд Баттегай

Обращение к читателю

Эта книга ведет читателя к источнику, но испытать из него должен он сам.

Термин «воспитание» обычно воспринимается как нечто само собой разумеющееся, в то время как «самопомощь» многим кажется не очень понятным словом.

Многие люди предполагают, что если у них возникнут проблемы или болезни, врач узнает об этом по их глазам и с абсолютной уверенностью пропишет им именно те таблетки, которые устранят все неприятности. Сталкиваясь с такими ожиданиями, психотерапия пытается создать эффективное лекарство против внутренних и внешних конфликтных ситуаций. «Сейчас у нас нет времени заниматься ребенком, позднее мы сходим с ним к психотерапевту», — так говорила мать 5-летнего малыша, который страдал ночным недержанием мочи, заиканием и нарушениями поведения. Тем самым психотерапевту навязывают роль спасителя-чудотворца, роль, с которой он при всей своей добросовестности нередко не в состоянии справиться.

Встречаются и такие люди, которые не доверяют медикам: «Моя мать лечилась у врачей и умерла. Я хочу еще немного пожить и поэтому предоставляю оптимистам ходить к врачу!» Это так называемые сами-себе-врачи, которые с подкупающей наивностью дают советы другим: «Мне это помогло, наверное, и вам, поможет». Если бы это только было возможно, они могли бы пойти на то, чтобы самостоятельно удалить себе аппендикс. Ме-

жду двумя крайностями — пассивным ожиданием чуда и упрямым недоверием к искусству врачей — должна лежать область, в которой сочетались бы воля пациента к исцелению и его готовность выполнить совет специалиста.

Самопомощь должна служить руководством к действию. Поэтому в ее арсенале находятся лишь некоторые основополагающие методы, которые эффективны для относительно большого круга людей и проблем. Необходимо помнить, что каждая проблема в отношениях между партнерами неповторима, что нужно иметь в виду и при самопомощи. Этот практический подход не следует считать медицинским рецептом. Выражаясь фигурально, он должен показать, как уменьшить опасность, чтобы «ребенок не упал в колодец», и как ему помочь, если он в этот колодец все-таки упал.

Кого считать здоровым человеком?

Психологическая помощь нужна многим. Если люди признают ее необходимость, они, возможно, пойдут к психотерапевту. В его кабинете, правда, иногда происходит непредвиденное: пациент не понимает врача, поэтому и себя чувствует непонятым. Если он пытается прочесть книгу на какую-то психологическую тему, то очень часто откладывает ее с чувством разочарования после первых прочитанных страниц. Она остается для него тайной за семью печатями. Психотерапия в большинстве случаев должна стимулировать самопомощь для устранения начинающегося психического расстройства. Если человек не помогает себе сам, то со временем могут появиться заболевания или, по крайней мере, то, что в народе называют «трещинами» в отношениях.

Довольно часто человеку хочется получить ответы на волнующие его вопросы: «Как мне воспитывать своих детей?», «Почему я ненавижу что-то или кого-то?», «Как я должен вести себя по отношению к моей жене в той или иной ситуации?» Все эти вопросы относятся к области психогигиены. Если спросить об этом нескольких людей, то ответы будут самыми разными, и в итоге мы

не станем умнее, чем были до этого.

Все мы «больны» конфликтами, проблемами и трудностями, которые связаны с нами самими, с нашими партнерами, другими окружающими нас людьми и, наконец, с нашими жизненными целями. Это обуславливает потребность в новых подходах и методах психотерапии и самопомощи, которые должны быть столь же эффективными, сколь и практичными.

Здоров не тот, у кого нет проблем, а тот, кто в состоянии с ними справиться.

Учитесь различать!

В своей психотерапевтической практике я часто сталкиваюсь с таким явлением: если у ребенка повышенная температура, головная боль, желудочные расстройства или боли в сердце, его начинают лечить с особым терпением. Но если он ведет себя, на наш взгляд, странно (то есть не так, как обычно) и к тому же груб и неряшлив, то в подобной ситуации нам подчас изменяет выдержка. Мы часто не понимаем того, что подобное поведение ребенка может быть вызвано болезнью. И в связи с тем, что право на существование признается преимущественно за болезнями тела, логически вытекает решение: если человек плохо себя чувствует, он знает, что надо сходить к врачу, который лечит соматическое заболевание. О психотерапевте же, даже при явных психических расстройствах, вспоминают очень редко.

Психотерапия вместо психопатологии

О том, что и как нужно сделать лучше, говорят редко. Гораздо чаще приходится слышать о том, чего делать нельзя. Рассказывают, что английская королева Виктория в одном своем письме жаловалась, что ее воспитатели постоянно напоминают ей, чего она как будущая королева не должна делать. «Но что я как будущая королева должна делать и как мне это делать, мне никто не говорит».

С тем же принципом мы сталкиваемся в психотерапии и в медицине. Говорят о болезнях и молчаливо предполагают, что здоров тот, у кого болезнь отсутствует. Философ

Лихтенберг сказал об этом так: «Ощущение здоровья приобретается лишь благодаря болезни». Фрейд ту же мысль сформулировал несколько иначе: «Лишь изучив болезненное, начинаешь понимать нормальное».

Как правило, люди занимаются тем, что лечат болезни и пытаются устранить их последствия, и гораздо меньше внимания уделяют тому, что можно сделать для укрепления здоровья. Наши межличностные отношения, партнерство и воспитание, по всей видимости, тоже подчиняются этому принципу. Наша речь, при помощи которой мы объясняемся со своими партнерами, обычно тоже строится на этом принципе «негатива»: «Не делай этого!», «Почему ты опять опоздал?», «Такой беспорядок невозможно терпеть», «Ты опять солгал», «Почему ты мне изменил?», «Твоя

лень меня с ума сведет», «С таким извергом я не хочу иметь ничего общего», «Он не умеет себя вести» и т. д.

За такими фразами, как слово «аминь» за молитвой, всегда следуют ссоры. И люди обычно не отдают себе отчета в том, насколько серьезными могут быть их последствия.

Разве обязательно нужно сначала развестись, чтобы понять, насколько хорошим был брак? Разве нужно сначала пережить инфаркт, чтобы научиться ценить физическое здоровье? Разве нужно совершить попытку самоубийства для того, чтобы понять важность душевного здоровья? Разве нужно сначала отсидеть в тюрьме, чтобы понять, как хороша свобода? Разве нужно сначала превратить свой автомобиль в груду металла, чтобы понять, что чрезмерное увлечение скоростью таит в себе риск аварии?

Конфликты и психические расстройства возникают не в момент обращения к психотерапевту, а в повседневной жизни. Например, семейные проблемы возникают в отношениях между супругами, а если посмотреть глубже, они кроются в отношении каждого супруга к самому себе и в его социальных контактах. Если, например, супруг ушел к другой, не обязательно восстанавливать «справедливость» и «честь» с ружьем или ножом в руке, можно прореагировать и по-другому. Можно начать пить и в алкоголе утопить свое горе; можно начать принимать наркотики и с их помощью попытаться найти лучший мир; можно отомстить и самой «уйти на сторону». Но можно решить эту проблему и рационально. Все перечисленное выше и есть самопомощь. Правда, некоторые из этих мер самопомощи имеют тот недостаток, что создают еще больше неприятностей и трудностей. Поэтому задача состоит в том, чтобы выбрать такие способы самопомощи, которые приемлемы и осуществимы для обоих партнеров. Много этих

способов приведено в данной книге.

Наша цель заключалась в том, чтобы написать такую книгу, которую можно было бы дать в руки клиентам, используя ее в качестве вспомогательного средства в ходе лечения или консультирования. Необходимо особо подчеркнуть, что книга предназначена не только для специалистов, но и для широкого круга читателей: студентов, родителей, бизнесменов, учителей, воспитателей.

Все возрастающие сложности современной жизни и сегодняшний уровень развития психотерапии привели к необходимости описать психотерапию повседневной жизни вместо психопатологии повседневной жизни, как ее назвал Зигмунд Фрейд. При этом автор не мог ограничиться формами проявления бессознательно-

го, а исходил в первую очередь из межличностных отношений и человеческих способностей. Подавленные и односторонне выраженные способности являются потенциальными источниками конфликтов и расстройств в личностной и межличностной сферах. Они могут выражаться в депрессии, страхах, агрессии, необычности поведения и психосоматических расстройствах:

«С детства меня настраивали на успехи,.. Моя профессия мне даже нравится, но у меня нет контакта с другими людьми. Со своими детьми я тоже не могу найти общего языка. Свободное

время для меня — мучение...» (42-летний адвокат, страдающий депрессией).

Еще раз напомним, что конфликты возникли лишь в процессе противоборства чело-

века с окружающим миром; они не являются чем-то неизбежным и роковым, а представляют собой проблемы и задачи, которые мы пытаемся разрешить.

Итак, зачем нужна самопомощь

Основной характеристикой психотерапевтической модели, основанной на дифференциальном анализе, является то, что воспитание и самопомощь представляют собой интегральные составляющие самой психотерапии. Психотерапия как перевоспитание занимается непосредственно тем, что первоначально было сформировано и усвоено в процессе воспитания. Благодаря самопомощи пациент из объекта, испытывающего внешнее воздействие, превращается в активного партнера. Иными словами, самопомощь является методом предупреждения болезни, то есть методом превентивной медицины и психогигиены, и, кроме того, важным элементом психотерапевтических процедур.

При лечении внутренних болезней похожую жизненную помощь оказывают оздоровительные программы, тренировки, диеты и таблицы контроля. В этом случае под руководством врача пациенты активно учатся восстановлению и укреплению своего здоровья. Точно так же посредством самопомощи можно научиться преодолевать проблемы воспитания, служебные конфликты и трудности партнерских отношений.

Самопомощь необходима и при воспитании детей, поскольку мы в качестве родителей и воспитателей должны помнить о последствиях нашего поведения. Часто к расстройствам приводят не большие события в жизни ребенка, а повторяющиеся изо дня в день мелкие душевные травмы, в конечном итоге формирующие

характер, предрасположенность к определенному виду конфликтам.. Если, например, мать постоянно ругает ребенка за беспорядок, то она не помогает ни ему, ни себе. Было бы гораздо целесообразнее, если бы мать узнала, каким образом формируется привычка ребенка к порядку, если бы она смогла осознать, что порядок можно понимать по-разному. Для ребенка было бы намного полезнее, если бы его не только критиковали, но объясняли ему и на своем жизненном примере показывали, как действительно лучше себя вести.

Другой пример. Человек привык считать, что он только тогда чего-то стоит, когда добивается профессиональных и личных успехов. И поэтому, не справившись с какой-то одной стоящей перед ним задачей, он испытывает чувство тяжелого поражения.

Здесь мы подходим к вопросу, который связан с проблемой воспитания как таковой. Сравним вождение автомобиля и воспитание детей. Каждый из вас, конечно, согласится со мной, что воспитание детей по меньшей мере столь же трудное дело, сколь и управление автомобилем. Но для того чтобы получить право управлять автомобилем, нам необходимо посещать специальную школу, выучить правила дорожного движения и сдать труднейший экзамен. А вот для того чтобы воспитывать ребенка, достаточно просто его иметь. Все остальное получается, как нам кажется, само собой. Мне иногда приходит в голову мысль, что некоторые родители ведут себя подобно шоферу автомобиля, который, не имея водительских прав, с завязанными глазами пытается проехать в час пик по большому городу. Поэтому одной из важнейших задач этой книги является стремление убедить читателя в необходимости самопомощи.

Зачем нужны примеры из реальной жизни, притчи и мифы

В своей психотерапевтической практике, а также участвуя в семинарах и выступая с докладами, я постоянно убеждался в том, что именно восточные притчи и мифы хорошо воспринимались слушателями и пациентами. Притчи для меня — это картинки в слове. Подобно иллюстрациям, они облегчают понимание и обладают большой дидактической ценностью. Многим людям слишком трудно воспринимать психотерапевтическую тематику в абстрактном изложении. Но поскольку психотерапия является сегодня не только врачебной специальностью, но и мостом к неспециалистам,

пациентам, она обязательно должна быть понятной. Примеры из реальной жизни, мифы, притчи в той или иной форме рассказывают о личностных, межличностных и общественных конфликтах и показывают возможные решения, облегчая понимание психо-



терапевтических задач. Будучи весьма далекими от непосредственного жизненного опыта пациента, от его конфликтов и слабостей, примеры из жизни, мифы, при целенаправленном их использовании, помогают создать дистанцированное отношение к собственным проблемам. Человек мыслит не только в абстрактных и теоретических понятиях. Понимание собственных проблем скорее достигается благодаря наглядному, образному мышлению и эмоционально окрашенному воображению. Осознание этого факта привело меня к тому, чтобы попытаться включить образное мышление пациента, используя мифологические истории и восточные притчи в качестве опоры для понимания. Именно поэтому я объединил в книге мудрость и интуицию Востока с новыми достижениями психотерапии на Западе. Сквозь призму современной психотерапии в ней не только рассмотрены мудрые изречения восточных и западных философов и ученых, но даже затронуты основы великих религий.

Как возник дифференциальный анализ

Начиная с 1968 года я работаю над новой концепцией психогигиены и психотерапии — дифференциальным анализом. Основным мотивом для начала моего исследования было, пожалуй, то, что я находился в некоторой степени в транскультурной ситуации. Я родился в Иране, но с 1954 года живу в Европе. В этой связи я обратил внимание на важность психосоциальных норм при возникновении межличностных и внутренних конфликтов. При этом, наблюдая за симптомами как восточных, так и западных и американских пациентов, я обнаруживал конфликты, источником которых был целый ряд общепринятых норм поведения. Поэтому я попытался создать картотеку этих норм, объединить взаимосвязанные понятия и составить перечень, с помощью которого можно было бы описывать основные области конфликтов. Эти поведенческие нормы я назвал актуальными способностями. Данное понятие я ввел по той причине, что оно обозначает нормы, которые постоянно действуют в наших ежедневных межличностных отношениях и поэтому всегда сохраняют актуальное значение. Дифференциальный анализ считает актуальные способности действенными потенциалами развития личности и конфликтов. В этих случаях

речь идет не о каких-либо специальных таинственных понятиях, а о нормах и стилях поведения, с которыми каждый человек сталкивается изо дня в день. Когда мы сердимся, испытываем раздражение, с возмущением отстраняемся, обижаемся, выходим из себя и так далее — что стоит за этим? Я стал заниматься этим вопросом и, анализируя жалобы и конфликты пациентов, попытался выявить содержательные причины этих жалоб и конфликтов. На составление перечня актуальных способностей в его сегодняшнем виде я затратил более восьми лет. Сначала я обратил внимание на психотерапевтическое значение вежливости и честности. Эти две категории послужили основой для дополнения перечня актуальных способностей, который постоянно проверялся на практике. Результаты исследований, которые проводил не только я, но и мои сотрудники и коллеги, были получены после примерно 50 000 психотерапевтических сеансов. Приведу несколько примеров. Когда мать говорит: «Мой сын — исчадие ада», то под этим следует понимать, что он непослушный и неряшливый.

Когда замужняя женщина говорит: «Мой муж и я, мы не подходим друг другу. Мы абсолютно разные люди», за этим скрывается то, что муж много времени проводит на работе, что жене приходится часами его ждать и что к тому же он не так аккуратен, как ей хотелось бы. Один молодой человек страдал депрессией. Его, хотя он и был очень старательным работником, уволили, так как он почти никогда не появлялся на рабочем месте в

нужное время.

Если мы обратим внимание на эти взаимосвязи, то увидим,

какие содержательные категории имели место в приведенных выше примерах: верность, честность, вежливость, справедливость, успешность, старательность и многие другие. Можно сказать, что практически все конфликты проистекают из этих содержательных

категорий. И несмотря на то, что мы ежедневно сталкиваемся с этим и наше поведение и наши переживания постоянно находятся под влиянием перечисленных категорий, такую взаимозависимость мы, как правило, не осознаем. Если кто-либо в определенной

ситуации терпит поражение, мы говорим, что он неудачник; если мы не можем достичь желаемого успеха, то считаем, что никуда не годимся. Если ребенок ленится, мы его сразу называем лентяем, а человека, который относится к чистоте и вежливости иначе, чем

мы, считаем асоциальным и дурным.

Для того чтобы можно было составить представление об этих социальных нормах и критически рассмотреть свое отношение к

ним, я обобщил центральные, практически повсеместно действующие поведенческие нормы, на базе которых развивается большинство наших конфликтов, и включил их в дифференциально-аналитический перечень (ДАП).

Теперь при возникновении проблем и конфликтов мы можем обратиться к ДАП. Мы уже не говорим: «Мой партнер — изверг, я не выношу его, он меня постоянно злит, он меня доконает», а пытаемся выявить конкретные содержательные признаки проблемы. Так, из высказывания: «Мой партнер — изверг», возможно, получится следующее заключение: «Я чувствую, что мой партнер обошелся сегодня со мной невежливо и несправедливо. Он заставил себя долго ждать и даже не извинился передо мной. Я придаю большое значение вежливости, а мой партнер — отнюдь не всегда. Почему я говорю именно о вежливости? Почему мой партнер именно сегодня так поступил?» Таким образом, становится очевидной разница между двумя высказываниями: с одной стороны, перенасыщенное эмоциями обобщение, которое часто делает невозможным деловой подход к конфликту; с другой стороны, попытка выявить различия: выяснить причины ссоры, определить действительную значимость проблемы и найти новые возможности. Это выявление различий, или дифференцирование, является одной из основных функций самопомощи.

Дифференциальный анализ представляет собой новый подход в психотерапии, занимающейся конфликтами, и содержит ряд методов, которые имеют значение и для самопомощи.

Определяя предрасположенность пациента к конфликтам, данный подход рекомендует проводить опрос, направленный на выявление его актуальных способностей. Предположим, у пациентки страхи возникают в том случае, когда по вечерам ей приходится ждать своего мужа. В данном случае страхи содержательно вызываются такой психосоциальной нормой, как пунктуальность. Разве не напрашивается мысль провести работу именно в этом направлении? Такой образ действий был бы радикальным в самом лучшем смысле этого слова: он исходит из корня, а не из симптомов, иначе говоря, не из листьев.

Сроки лечения сокращаются?

За прошедшее время мой психотерапевтический подход, к разработке которого я приступил в 1968 году, был усовершенствован; он хорошо зарекомендовал себя как метод лечения и был пред-

ставлен общественности на национальных и международных конгрессах.

В процессе психотерапии, основанной на дифференциальном

анализе, мы направляем свое внимание главным образом на способности, вызывающие появление конфликтных ситуаций, и пытаемся осуществить реинтеграцию человека как физического, душевного и духовного единства. Это происходит в ходе многоступенчатого лечения. Ступени лечения я попытаюсь описать на одном примере из обычной жизни. Если мы сердимся на кого-то из-за его невежливости, то ощущаем внутреннее беспокойство, хотим в открытую отругать его или поговорить с другими о его недостатках. И спустя некоторое время мы перестаем воспринимать его как человека с разнообразными способностями, а видим в нем только невежливого грубияна, который оскорбил нас своей невоспитанностью. Мы уже не в состоянии думать о его положительных качествах, так как отрицательные эмоции легли, как тень, на наше отношение к нему. В итоге нам стано-

вится тяжело общаться с таким человеком, и каждый спор будет в конце концов превращаться в борьбу за власть или аффективную вспышку. При этом возможности коммуникации в любом случае будут ограничены. И наконец дело пойдет так далеко, что для того, чтобы наказать этого человека, мы будем действовать себе в ущерб. Учитывая эту цепочку развития событий, которые в дальнейшем могут привести к психическим и психосоматическим расстройствам, можно определить следующие ступени лечебного процесса.

Ступень наблюдения. Пациент предоставляет, желательно письменно, сведения о том, из-за чего, на кого и когда он сердился.

Ступень инвентаризации. На базе перечня актуальных способностей (ДАП) мы определяем, в каких сферах поведения сам пациент и его партнер, помимо способностей, вызывающих недовольство, имеют и положительные способности. Благодаря этому мы можем противостоять обобщению.

Ступень ситуативного ободрения. Чтобы установить доверительные отношения с партнером, мы преувеличиваем его отдельные положительные качества, а именно те, которые связаны с

критикуемыми отрицательными качествами.

Ступень вербализации. Чтобы выйти из конфликта, характеризуемого прекращением или искажением речевых контактов, мы проводим постепенную тренировку коммуникации с партнером по установленным правилам. При этом обсуждаются как положительные, так и отрицательные качества и эмоции.

Ступень расширения цели. Целенаправленно минимизируется невротическое сужение поля зрения. Пациент учится не переносить конфликт на другие сферы поведения, а ставить перед собой новые, возможно, неизвестные цели.

Таковы вкратце основные шаги дифференциально-аналитической психотерапии. Был систематизирован большой опыт использования описанной методики для помощи при возникновении конфликтов в партнерских отношениях, трудностях в воспитании, депрессиях, фобиях, сексуальных расстройствах, а также при таких психосоматических расстройствах, как заболевания желудочно-кишечного тракта, сердечно-сосудистой системы, ревматизм и астма. Кроме того, было проведено лечение нескольких случаев психопатии и шизофрении.

Успехи в лечении показали, что, как правило, уже через короткое время (после 6-10 сеансов) наблюдалось или значительное уменьшение жалоб, или полное выздоровление. Контрольные обследования, проведенные через год, показали в большинстве случаев стойкий терапевтический эффект. Особенно успешным оказалось лечение невротических и психосоматических расстройств. Таким образом, психотерапия, основанная на дифференциальном анализе, вполне может быть использована наряду с другими принятыми методами психотерапии.

### ТРИ ОСНОВНЫЕ КОНЦЕПЦИИ ДИФФЕРЕНЦИАЛЬНОГО АНАЛИЗА

Если попытаться кратко сформулировать метод дифференциального анализа, то можно сказать, что он базируется на трех основных концепциях.

1. Причиной возникновения конфликтов, проблем, разногласий и таких расстройств, как внутреннее беспокойство, страх, агрессия и нарушения сна, а также психосоматических расстройств являются постоянно повторяющиеся конфликтные потенциалы, которые приведены в перечне актуальных способностей. Таким образом, существует возможность изучать конфликты и расстройства с точки зрения их основного содержания. К актуальным способностям относятся следующие психосоциальные категории: пунктуальность, стремление к порядку, аккуратность, послушность, вежливость, честность, верность, справедливость, бережливость,

старательность, надежность, точность, а также подражание, терпение, умение ценить время, контактность, сексуальность, доверие, ожидание, вера, религиозность, сомнение, уверенность и целостность.

2. Актуальные способности - это центральные факторы развития личности. Они

формируются на основе свойственных каждому человеку качеств в процессе воспитания и затем дифференцируются или тормозятся в своем развитии. В этом смысле можно быть организованным, но не пунктуальным, или организованным, но не терпеливым. Актуальные способности могут стать причиной расстройств, если не выполняются определенные ожидания, относящиеся к актуальным способностям. «Для меня чистоплотность — очень важная черта,— жалуется одна женщина,— если мой муж не вымоется, как надо, у меня нет ни малейшего желания вступать с ним в сексуальный контакт. Тогда я начинаю испытывать к нему глубокое отвращение и не хочу его больше видеть». В то время как для одного человека самое важное — это аккуратность, то для другого — вежливость, а для третьего — честность или стремление к порядку.

3. В связи с тем, что актуальные способности проявляются под влиянием окружающего мира, их тенденцию выступить в качестве конфликтных потенциалов можно устранить посредством:

- а) профилактики в процессе воспитания;
- б) самопомощи;
- в) психотерапии.

#### НЕСКОЛЬКО СЛОВ О СОДЕРЖАНИИ КНИГИ

Глава I. В начале главы дано описание теории дифференциального анализа. При этом особое внимание уделяется тенденциям современного воспитания, которые в основных своих чертах могут быть охарактеризованы с помощью таких категорий, как беспомощность и надежда. На примерах конфликтных социальных ситуаций в воспитании и психотерапии разъясняется понятие актуальных способностей как центрального аспекта теории дифференциального анализа. Вводятся понятия основных способностей, способностей к познанию и любви. Актуальные способности обобщаются в типологию, удобную для практического применения.

Глава 2. После объяснения понятия «актуальные способности» предпринимается попытка показать их значение и развитие.

Особую роль здесь играют примеры из психотерапевтической практики. Первичные способности представляются читателю в виде цепочки развития. Вторичные способности, поскольку они соотносятся с практикой, представляются на примерах конфликтов как реальные и заданные реакции. Примеры реальных и заданных реакций взяты из психотерапевтической практики. Заданная реакция — это не предписание, не рецепт и не универсальное средство, а альтернатива, которая для пациента в его особой ситуации могла бы стать наиболее подходящей. Читатель может сам ввести понятия реального и заданного значения в «контрольную ситуацию», руководствуясь своими собственными проблемами.

Глава III. На основе многочисленных примеров описаны 22 наиболее типичные неправильные установки. Большинство внут-риличностных и межличностных конфликтов возникают на основе подобных установок. На них же продемонстрировано значение

актуальных способностей, хотя об этом не всегда говорится явно. Все перечисленные в этой главе неправильные установки подразделяются следующим образом: общие установки, установки в воспитании, в межличностных отношениях, в сексуальных отношениях, а также установки, касающиеся религии и смерти.

Глава IV. Рассмотрены возможности применения дифференциального анализа в воспитании и самопомощи. При этом самопомощь не должна заменять психотерапию, осуществляемую специалистом. Самопомощь учит справляться с теми конфликтами и проблемами, с которыми человек сталкивается ежедневно. Самопомощь, основанная на дифференциальном анализе, подразделяется на пять ступеней: наблюдение, дистанцирование, инвентаризация, ситуативное одобрение, вербализация и расширение цели. Эти пять ступеней подробно описываются на примерах. Особое внимание уделяется возможностям групповой психотерапии: семейной, родительской и партнерской. И наконец рассказывается о дифференциально-аналитической психотерапии, которая была использована в таких важных случаях, как расстройства поведения у детей и сексуальные расстройства. В

конце книги, после списка литературы, объяснены психологические, социологические и медицинские термины с точки зрения дифференциального анализа.

Отдельные места книги, особенно восточные притчи и раздел о реальных и желательных реакциях, вполне могут заинтересовать детей.

Автор этой книги не мог, да и не стремился к тому, чтобы решить все проблемы и дать запатентованные рецепты. Он попытался разъяснить читателю отдельные, можно сказать, классические обстоятельства и проблемы, обострить его восприятие и показать возможности дифференцирования. Таким образом, книгу надо рассматривать не как четкое руководство к действию, а как изложение методики, находящейся в процессе непрерывного развития.

## ПСИХОТЕРАПИЯ СЕГОДНЯ

В настоящее время от 60 до 80 % всех заболеваний обусловлены психически или, по крайней мере, связаны с психикой.

В ФРГ каждый день оформляется примерно 200 разводов. Количество людей, больных алкоголизмом, постоянно растет. Примерно 40 % мужчин и 70 % женщин выпадают из трудового процесса по причине ранней инвалидности. На 9 миллионов потенциальных пациентов приходится примерно 500 практикующих врачей-психотерапевтов, тогда как, по предварительным "подсчетам, нужны примерно 20 000 психотерапевтов.

Для того чтобы получить психотерапевтическое лечение, пациент должен ждать примерно 1-2 года, и примерно 6 лет нужно пациенту с психосоматическими расстройствами, чтобы попасть — если он вообще попадет — к компетентному врачу.

Почему так происходит

Потому что лечат симптом, а не человека. Потому что занимаются формой конфликтов, а не их содержанием.

Потому что психотерапевт и пациент говорят на разных языках. Потому что сами психотерапевты крайне редко понимают друг друга.

Что можно сделать

Вывести психотерапию из башни из слоновой кости и освободить ее от дурной репутации науки, окутанной тайной.

Использовать все потенциальные возможности, которые таит в себе самопомощь.

Работать с конфликтами не только абстрактно, но и конкретно, исходя из того, что представляет собой каждый отдельный конфликт.

Основные цели этой книги

Помочь человеку, не имеющему психотерапевтической подготовки (книга предназначена для широкого круга читателей).

Дать полезную информацию практикующим врачам и психологам.

Познакомить психиатров и психотерапевтов с новой теорией и новыми психотерапевтическими методами.

Дать терапевту возможность обращаться к пациенту на понятном языке, а также дать пациенту почувствовать, что врач понимает все его проблемы. Метод дифференциального анализа предоставляет всем людям равные условия в области психотерапии.

Чем скорее мы поймем, что психические и психосоматические расстройства содержательно связаны с актуальными способностями, то есть с психосоциально значимыми категориями, тем в большей степени дифференциальный анализ будет использоваться как теоретиками, так и практиками психотерапии.

## Глава I

### ТЕОРИЯ

### ДИФФЕРЕНЦИАЛЬНОГО АНАЛИЗА

#### Мысли о воспитании

#### ТЕНЬ НА СОЛНЕЧНЫХ ЧАСАХ

(восточная притча)

Однажды на Востоке один король захотел доставить радость своим подданным и привез из путешествия солнечные часы. Его

подарок изменил жизнь людей в королевстве. Они начали разли-чать время и планировать свой день. Они стали пунктуальнее, организованнее, надежнее и старательнее, в результате чего обрели богатство и здоровье. Когда король умер, подданные стали думать, как им отплатить должное его заслугам. И поскольку солнечные часы были символом любви короля к своим подданным и причиной их благоденствия, они решили построить вокруг солнечных часов великолепный храм с золотым куполом. Однако когда храм был готов и купол возвысился над часами, солнечные

лучи перестали попадать на них. Тень, которая показывала время, исчезла, и часы перестали служить людям. Изменились и люди: одни перестали быть пунктуальными, другие — надежными, третьи

утратили свою организованность и старательность. Каждый пошел своим путем. Королевство распалось.

Притчу о солнечных часах и затемняющем их великолепном храме можно довольно удачно перенести на ситуацию с воспитанием. Каждый человек располагает определенным количеством способностей, которые он в процессе своего взросления и своего противоборства с окружающим миром продолжает развивать. Родители (поначалу наиболее важные для ребенка персоны окружающего мира), а затем и другие люди, влияющие на его воспитание, могут ускорять или задерживать развитие способностей, которые в начале жизни ребенка еще являются неразвитыми и поддающимися формированию. К сожалению, чаще всего происходит за-

держка развития способностей, как в нашей притче о солнечных часах. Для того чтобы из ребенка сформировать человека по своему образу и подобию, воспитатель выдвигает на передний план определенные социально желательные качества. В этой связи одни способности ребенка хотя и развиваются и дифференцируются, но им уделяется чрезмерно большое внимание, другие же, напротив, подавляются и перестают действовать, как чудесные солнечные часы в построенном для них великолепном храме.

#### ВОСПИТАНИЕ И ПЕРЕВОСПИТАНИЕ

Некоторым читателям может не понравиться то, что мы рассматриваем проблемы воспитания в одной плоскости с проблемами партнерства, брака и межличностных отношений. Когда мы стали думать о том, допустимо ли вообще подобное сопоставление, мы пришли к признанию неизбежной необходимости отказаться от узкого взгляда на воспитание только как на процесс влияния родителей на ребенка. Во всех формах взаимного влияния людей друг на друга, а также в процессе формирования установок, ожиданий и устранения конфликтов мы снова и снова обнаруживали основные принципы воспитания: не только родители воспитывают детей, но и формы поведения детей оказывают воспитательное воздействие в противоположном направлении. Поведение родителей было в свое время сформировано их собственным воспитанием. Сходную картину мы наблюдаем и в партнерских отношениях. Стойкий интерес друг к другу, общие цели и, в любом случае, эмоции характеризуют партнерство вообще, которым в этой трактовке являются и отношения родителей и ребенка. Симпатия или неприязнь, которые формируются в результате партнерства, зависят не только от разумности решений или обоснованности установок: весь опыт, который человек накопил с начала своего существования и который он отчасти позаимствовал из культурных традиций, накладывает отпечаток на его ощущения,

чувства, установки, ожидания и мысли.

Так как каждый из нас связан со своей собственной «сферой воспитания», то очень часто ожидания, направленные на другого человека, не сбываются и люди, как бы говоря на разных языках, в конце концов начинают ненавидеть друг друга. Если эти выводы о партнерстве перенести на всю сферу социальных отношений, куда относятся также взаимоотношения групп, народов, наций и культур, то можно было бы взять на себя смелость и разработать

общественную теорию, которая наряду с экономическими проблемами выдвигала бы на первый план и трудности взаимодействия.

Конфликты не возникают, как гром среди ясного неба, у них своя собственная история. Пытаясь их предотвратить, мы с надеждой обращаем свой взгляд на перевоспитание и пытаемся устранить готовность к конфликтам путем «довоспитания». Институтами, которые отвечают за перевоспитание, являются как психотерапевтическая, так и консультационная помощь. Однако эти институты могут выполнять свою задачу лишь в том случае, если не ограничиваются только отношениями между психотерапевтом и пациентом. Для того чтобы перевоспитание было наиболее эффективным, необходимо участие самих пациентов в этом процессе.

Таким образом, воспитание и перевоспитание не ограничиваются только воспитанием детей, а касаются общих вопросов жизни человека в социуме. Перечислим лишь некоторые из этих вопросов.

Каким образом я научился ненавидеть?

Как получилось, что я терпеть не могу именно этого человека? Почему именно эта черта характера моего мужа (моей жены) заставляет меня лезть на стенку?

Почему этот поступок моего мужа (моей жены) так разозлил меня, в то время как тот же поступок другого человека меня не задает?

Почему мой ребенок довел меня до бешенства?

Мы подробно обсудим вопросы, которые касаются каждого человека, поговорим о причинах, проверим различные гипотезы и попытаемся найти приемлемые решения.

В заключение приведем известную восточную мудрость:

Если ты дашь кому-нибудь рыбу, Он поест только один раз. Но если ты научишь его ловить рыбу, Он будет сыт всегда.

#### НЕУВЕРЕННОСТЬ И НАДЕЖДА

Воспитание — это процесс выяснения разногласий, который охватывает различные уровни общения и множество участников. На переднем плане стоят, несомненно, взаимоотношения между родителями и ребенком, которые зависят от выяснения разногласий между родителями относительно их представлений о воспитании; от отношений родителей друг с другом и с обществом; от влияния социальных учреждений. Воспитание — это дело не толь-

г

ко родителей, но всех людей, которые тем или иным образом участвуют в коммуникации и оказывают длительное воздействие. Вместе с общественными изменениями идет изменение привычных стилей и содержания воспитательного процесса. Возможности

и направления развития человека в наше время значительно расширились. Но ситуация большего количества возможностей все чаще

превращается в ситуацию все большей неуверенности родителей, учителей и воспитателей. Родители ведут себя по-разному: одни действуют осмотрительно, другие все время колеблются, третьи из чувства протеста проявляют провокационную самоуверенность.

«Когда я вечером прихожу домой,— рассказывает один отец,— дети уже в постели. Если они сразу же не засыпают и мешают мне, я даю им шлепок по задку, и тогда наступает тишина. Моя жена наконец признала, насколько хорош этот старый метод».

«Я не бью своих детей,— делится своим опытом другой,— этого больше нельзя делать. Мы ведь современные люди. Я купил своим детям собаку, с которой они играют по вечерам. Им с ней очень весело, и они берут ее с собой в спальню. Они так заняты собакой, что мы целый вечер свободны от них. В конце концов, я ведь имею право спокойно отдыхать, если целый день занят на

работе».

Термины «авторитарный», «разрешающий» и «антиавторитарный», относящиеся к различным стилям воспитания, не исключают того, что каждый человек имеет свои собственные, особенные методы воспитания, которые к тому же обусловлены конкретной си-

туацией. Мы имеем дело с плюрализмом стилей воспитания. Таким образом, недостатка в методах воспитания нет, однако существует недостаточно критериев для оценки уместности метода в той или иной ситуации.

Проблемы неуверенности, беспомощности и надежды, с которыми часто сталкиваются воспитатели, носят общий характер. Это заставляет нас рассматривать проблему воспитания в контексте ситуации конкретного человека, ситуации конкретного общества и ситуации всего человечества.

### ИЗМЕНЕНИЕ ФУНКЦИЙ ВОСПИТАНИЯ И ПСИХОТЕРАПИИ

Принципы воспитания и психотерапии всегда зависели от представлений о личности в соответствующую эпоху. Эти представления базируются на опыте, который связан со взаимодействием с родителями и окружающими людьми, а также позаимствован

из опыта других людей или из традиций. Воспитание учит человека вести себя так, как это желательно делать в социальном окружении его времени. Оно имеет групповую специфику и — в широком смысле слова — зависит от системы ценностей соответствующего мировоззрения и религии; это относится к каждому из стилей воспитания, какими бы различными они ни были. Другими словами: с помощью воспитания ребенок усваивает нормы, которые являются основой для бесконфликтного общения с другими людьми. Процесс усвоения этих норм мы называем социализацией. Как меняются эти нормы в связи с изменениями, через которые проходит общество в своей истории, и как они соотносятся с тем, что А. Тойнби назвал «уничтожением ценностей»? Оказалось, что невозможно найти какие-либо точные и стабильные эталонные системы «правильного воспитания». В прежние времена пути, критерии, масштабы и цели воспитания предлагала религия. Именно она определяла, что правильно, а что неправильно, что хорошо и что плохо. Так как религии в качестве институтов морали не могли своевременно учитывать требования, нужды и потребности человека в его социальном окружении, их функцию стало выполнять эмансипированное общество, которое и взяло на себя роль носителя социальных норм. В соответствии с этим речь может идти не об уничтожении моральных ценностей, а об изменении их функций.

Так возникли и связанные с определенной эпохой взгляды на то, чем определяется поведение человека и какие факторы являются ответственными за развитие человека и нарушения его психики. И если в прежние времена причиной физических и душевных недугов считалось тело, сегодня источник болезней принято искать в окружающем мире (отчий дом, школа, общество и социальные учреждения). Произошли радикальные изменения. «В этом ты похож на своего отца, тот тоже все время лжет», — часто можно слышать сегодня. «Я такой, каким меня воспитали мои родители, и я не в силах исправить своего воспитания». Физический фактор и фактор окружающего мира напрямую зависят от другого фактора — от времени.

Если коснуться противоречий в различных стилях воспитания, то фактор времени означает следующее. С ребенком обращаются так, как в свое время обращались с самими родителями или воспитателями (идентификация), при этом совершенно не принимаются во внимание требования, которые предъявляет ребенку современная жизнь: «Мой ребенок должен жить так же хорошо, как жил я». Другая не соответствующая времени позиция проявляется, когда

родители критикуют то воспитание, которое получили сами, и говорят: «Моему ребенку должно быть лучше, чем мне». Эта позиция так же мало учитывает способности ребенка, как и требования времени. Такие родители и воспитатели принимают во внимание только свои желания и конфликты (проекция).

Больше всего, пожалуй, распространена индифферентность. Родители не уверены в себе. Они, правда, знают, что усвоенный ими стиль воспитания весьма проблематичен, и пытаются его модифицировать, но не могут освободиться от идентификации и проекции. Свою непоследовательность они прикрывают маской толерантности: ребенка воспитывают в соответствии с имеющимися в данный момент установками, информацией и на-



строениями

(генерализация).

Фактор времени имеет значение не только для выбора стиля воспитания; он представляет собой сугубо человеческий фактор. В то время как любое животное всегда живет только в настоящем, человек обладает способностью осознавать свое прошлое, настоящее и будущее. На любом из измерений он может зафиксироваться посредством переживаний. Результатом этого становятся бегство в прошлое (в одиночество и болезнь), бегство в настоящее (в работу) и бегство в будущее (в мечты). Таким образом, большую часть человеческих конфликтов можно рассматривать как нарушение фактора времени, то есть как недостаточную интеграцию прошлого, настоящего и будущего. При изолировании фактора времени возникают фиксации, сопротивление и индифферентность. Последствия обнаруживаются в политике, религии и науке: в 1600 году Джордано Бруно был как еретик сожжен на костре, так как он утверждал, что Земля вращается вокруг Солнца. Несколько лет спустя Галилею под давлением инквизиции пришлось отречься от реальной картины мира. Когда Зигмунд Фрейд доложил венскому обществу врачей о своей теории психоанализа, приведя в качестве примера случай мужской истерии, его приняли так плохо, что он больше никогда не посещал этого собрания. Можно было бы привести длинный перечень подобных случаев.

Воспитание зависит от того образа человека, который принят в конкретное время в конкретном обществе. В развитии человеческой личности важную роль играет не только его физическое тело и окружающий мир. Гораздо глубже это развитие можно понять, если учитывать многочисленные изменения, связанные с фактором времени.

Социальные конфликты и нормы

Значение физических факторов так же, как и значение факторов окружающего мира, не вызывает сомнения. Однако трудно сказать, к каким областям поведения относятся психические расстройства и межличностные конфликты. Систематическое изучение таких областей поведения открывает перед нами новые эффективные методы психотерапии и психогигиены.

#### ПРИМЕРЫ СОЦИАЛЬНЫХ КОНФЛИКТНЫХ СИТУАЦИЙ В ВОСПИТАНИИ

Когда придут гости,  
не забудь вести себя прилично.

Давайте зададим себе вопрос о социальных нормах, которые определяют совместную жизнь людей и передаются в процессе воспитания, а также о корректировке этих норм, чем — применительно к каждому индивидуальному восприятию события — и должна заниматься психотерапия. Наблюдения за повседневными конфликтами между родителями и ребенком, ребенком и школой, между самими родителями и в отношениях людей друг с другом в целом позволяют выявить множество содержательных моментов, которые выражаются примерно следующим образом:

Вставай наконец, а то опоздаешь. Ты был точен один-единственный раз в жизни — в момент своего рождения (пунктуальность).

Ты, похоже, не умеешь говорить «С добрым утром». Когда придут гости, не забудь вести себя так, чтобы люди не жаловались на твое поведение (вежливость).

Не перечь мне! Когда я говорю, чтобы ты сел делать уроки, ты должен меня слушаться (послушание).

Твои вещи опять разбросаны по всей комнате. Помни, их нужно класть на место (стремление к порядку).

Если ты и дальше будешь таким ленивым, мне будет очень стыдно за тебя. Пока ты не сделаешь все свои уроки, ты никуда

не пойдешь (прилежание).

После твоих гостей вся квартира перевернута вверх дном.

Когда ты в следующий раз кого-нибудь пригласишь, сделай, пожалуйста, уборку сам (стремление к порядку, аккуратность, контактность).

Коммуникация между людьми и социальные отношения как таковые, по всей видимости, связаны с подобными темами. Так, разговор, который мать ведет со своим двухлетним ребенком, состоит почти исключительно из таких же требований, пожеланий, похвал и упреков.

#### ПРИМЕРЫ СОЦИАЛЬНЫХ КОНФЛИКТНЫХ СИТУАЦИЙ В ПСИХОТЕРАПИИ

Для моего мужа порядок

и пунктуальность — тайна за семью печатями.

В психотерапии за жалобами, страхами, депрессиями, агрессией и психосоматическими расстройствами также обнаруживаются мотивы, которые связаны с определенными социальными нормами. Так, головные боли, бессонница, внутреннее беспокойство или агрессия могут появляться после неприятностей на работе, после трудного разговора с детьми, при возникновении проблем в семейной жизни.

Если говорить, что эти расстройства вызываются большими нагрузками, нужно уточнить, какого рода эти нагрузки. В большинстве случаев в них склонны видеть чрезмерные требования на работе. Однако в действительности существует целый спектр форм поведения и установок, которые несут в себе потенциальные конфликты и в определенных ситуациях могут вызывать их появление. В качестве примеров приведем такие высказывания

пациентов:

«Когда я узнаю, что у дочери в школе контрольная по математике, я начинаю ощущать внутреннее беспокойство до тех пор, пока Рената (9 лет) не придет домой. Если оценка хорошая,

мое беспокойство проходит. Если же контрольная написана плохо, у меня начинает болеть сердце» (32-летняя мать троих детей, жалобы на сердце и нарушения кровообращения).

«Мне пришлось уйти с последней работы, хотя она мне очень нравилась, так как я неправильно выполнила некоторые важные поручения, я была недостаточно дисциплинированной, по мнению моего шефа. Он всегда раздражался, видя беспорядок на моем письменном столе... я часто опаздывала на 5-10 минут» (27-летняя секретарша, депрессии, жалобы на кровообращение).

«Для моего мужа порядок и пунктуальность — тайна за семью печатями. Мне всегда приходится его долго ждать, потому что он никогда не говорит, когда придет домой. Кроме того, он везде разбрасывает свои вещи. Меня это ужасно раздражает» (28-летняя пациентка, сильные головные боли, депрессии и сексуальные расстройства).

«Я чувствую себя подавленной и страдаю сильной депрессией. Ночью я не могу заснуть, а если все-таки засыпаю, то через час или два я снова просыпаюсь в страхе и не понимаю, где нахожусь. Только после того, как включу свет, я постепенно успокаиваюсь. Часто я бываю очень раздражительной. Началось это два года тому назад, когда мой муж умер от инфаркта. Он был очень перегружен работой и слишком близко к сердцу принимал все свои финансовые трудности. Один работник моего мужа, которому он очень доверял, неаккуратно вел бухгалтерию, так что у нас возникли проблемы с налоговой инспекцией. Кроме того, все время пропадали товары. Мой муж не смог с этим справиться. После того как он умер, все заботы, связанные с фирмой, легли на меня. Я не знаю, кому доверить ведение дел. У меня больше ни к кому нет доверия, в том числе и к самой себе, потому что я этому никогда не училась и вдобавок сейчас очень перегружена. Мысль о том, что из-за моей некомпетентности наша фирма медленно, но верно идет к банкротству, приводит меня в отчаяние» (48-летняя деловая женщина, находящаяся в состоянии депрессии и страха после смерти мужа. В основе ее состояния лежат конфликты, которые относятся к следующим социальным нормам: точность, стремление к порядку, честность, надежность и доверие).

«У меня скоро будет инфаркт, потому что для моего сына Маркуса (5 лет) слова „послушание" и „порядок" все равно, что иностранные».

Последнее высказывание принадлежит 27-летней женщине, страдающей болями в сердце и депрессией; на протяжении каждой недели она записывает в тетрадь, как ведет себя ее сын.

«Воскресенье. Сегодня Маркус должен идти на праздник или со своим отцом, или с детским садом. Он решил пойти с отцом. Только его опятьхватило ненадолго. Скоро вернулся домой. Но я его сразу же опять туда послала. Праздник был в парке. Маркус вроде бы опять пошел туда, но в играх не участвовал. Бродил один по улицам. Делал только то, что хотел. Сегодня он был послушным. К обеду переоделся без напоминания.

Убрал в шкаф свою одежду.

Понедельник. Бабушку с дедушкой он сегодня вообще не слушался. Им опять пришлось с ним ссориться. Но это на него не действует. Они говорят ему, что все мне расскажут, когда я приду домой. Он только смеется. Однажды им даже пришлось отшлепать его. Это, я думаю, ему на пользу. Сегодня он, по крайней мере, соблюдал порядок.

Вторник. После ванны он пошел под проливным дождем на улицу. Я крикнула несколько раз, чтобы он вернулся. У него ведь к тому же кашель. Маркус вообще не обратил на меня внимания. Сегодня ему нужно было лечь спать пораньше, потому что утром рано вставать. Через некоторое время я пошла посмотреть, спит ли он. А он вытащил свой ящик с конструктором „Лего" и начал что-то строить, причем он лежал в моей постели. Я вообще не знала, как мне лечь в свою кровать. Так он похозяйничал. Все опять было перевернуто. В его комнату и на кухню невозможно было войти. Все опять валялось на полу: детали конструктора, машинки, детали из его ящичка для инструментов. Домой он притащил старые доски и трубы. Ему нравится беспорядок.

Среда. Сегодня он опять похозяйничал в своей комнате. Вытащил из шкафа всю одежду, брюки и обувь разбросал по полу. Тут же лежали его машинки и детали конструктора. Все мягкие игрушки лежали на коврик перед его кроватью. Как только я пришла домой, я велела ему все убрать. Сначала я хотела сделать все сама, но поняла: это было бы уже чересчур. Он должен сам все убрать. Ведь это он устроил такой кавардак. Тут ему никто не

помогал.

Четверг. Маркус уже несколько дней не делал уборку в своей комнате. Ему не мешает беспорядок. Перед тем как уйти на работу, я сказала: „Маркус, сегодня вечером, когда я приду, я хочу, чтобы в твоей комнате был порядок. А то я рассержусь". Тогда он все сделал. Я сказала: „Видишь, как хорошо ты умеешь это делать! Ты прекрасно все убрал! Теперь тебе и за своими вещами нужно лучше следить. Тебе ведь так и самому больше нравится?" Он согласился.

Пятница. Непослушным он стал сразу, как проснулся, хотя он должен был хорошо выспаться. Брюки от пижамы он швырнул в коридор, рубашечку — на пол в своей комнате. Я крикнула: „Маркус, убери, пожалуйста. Так нельзя разбрасывать свою одежду. Ты уже не маленький". Маркус сделал вид, что ничего не слышал. Мне пришлось убрать самой.

Суббота. Сегодня в Маркуса опять как будто бес вселился. Опять все было не так. Утром он встал с твердым намерением не идти в детский сад. Целый день он бродил по улице. Опять не слушался бабушку с дедушкой. Его комната и моя кухня выглядели, как поле боя. Вечером мне пришлось долго приводить их в порядок. Он спокойно смотрел на меня и не сдвинулся с места».

Нетрудно заметить, что в вышеприведенной записи все время повторяются одни и те же нормы поведения: стремление к порядку, аккуратность, послушание, вежливость, честность, пунктуальность, прилежание, бережливость. Мы пользуемся этими и другими похожими понятиями, чтобы выразить нашу симпатию и антипатию, наше удовлетворение и наше неприятие. Они нужны нам, когда мы сердимся или радуемся. Они являются предметом многочисленных, часто невысказанных желаний по отношению к нашему партнеру. Значение, которое им придается, зависит от индивидуальной и общественной

системы ценностей.

В то время как для одного человека особое значение имеет прилежность, другой почитает стремление к порядку, пунктуальность, вежливость и бережливость. Каждое из названных понятий может быть использовано в широком диапазоне настроений: благожелательно, вызываясь, с настоятельной просьбой, сердито или с отчаянием. Дело может пойти так далеко, что какая-нибудь мать, крайне серьезно относящаяся к порядку, вдруг заявит: «Для меня было бы лучше, если бы моя 17-летняя дочь, которая вот уже несколько недель живет в собственной комнате вместе с подругой, забеременела, чем тот беспорядок, который я у нее вижу. Комната выглядит, как настоящий свинарник!»

Проблемы воспитания — как особый случай проблем партнерства — пожалуй, редко становятся актуальными исключительно только для детей или для родителей. В первую очередь нужно учитывать отношения детей и родителей друг с другом. По этой причине ниже мы будем рассматривать в качестве объекта воспитания не ребенка, а его разногласия с родителями. При этом будет сделана попытка через воспитательный аспект рассмотреть родительские проблемы и партнерские разногласия.

Теория дифференциального анализа

Итак, принципы воспитания и психотерапии зависят от свойств личности. Попробуем теперь описать образ человека, который по своим психологическим и религиозным представлениям больше всего соответствует современной действительности.

Когда человек рождается, он вовсе не является «чистым листом», а, если использовать эту метафору, представляет собой трудно читаемый или еще не прочитанный лист. Способности и возможности — основы развития человека — нуждаются в созревании и в действенной помощи окружающего мира. Однако говорить о наличии или отсутствии тех или иных способностей трудно. Их замечаешь только тогда, когда они реализуются в достижения — как черные муравьи, которые темной ночью сидят на черном камне. Их совсем не видно, но они существуют и в любое время могут начать проявляться, если возникнут соответствующие условия. У каждого человека есть те или иные способности. Проявятся ли они в ходе его развития или нет — зависит от благоприятных или неблагоприятных условий тела, окружающего мира и времени.

Если мы будем исходить из исследования межличностных конфликтов, если мы рассмотрим масштабы ценностей при самооценке и оценке другими людьми, если мы исследуем критерии воспитания и психотерапии и спросим об условиях, которые ведут к известным психическим и психосоматическим расстройствам, то за этими расстройствами — по крайней мере в форме глубинных структур — мы заметим недостаточность различения собственных и чужих образцов поведения. Эти образцы поведения можно описать с помощью перечня социальных норм, характеризующихся тем, что в человеческом общении они могут выступать в роли конфликтных потенциалов. К ним относятся

следующие нормы: пунктуальность, аккуратность, стремление к порядку, послушание, вежливость, честность, верность, бережливость, справедливость, прилежание, старательность, надежность, добросовестность, а также любовь, подражание, терпение, умение ценить «Я», контактность, сексуальность, терпеливость, вера в других или в себя, доверие, надежда, религиозность, сомнение, уверенность и целостность. Эти поведенческие нормы мы называли, как уже говорилось выше, актуальными способностями.

#### АКТУАЛЬНЫЕ СПОСОБНОСТИ

По своему психологическому содержанию эти категории подразделяются на две принципиальные категории: вторичные и первичные способности.

Вторичные способности связаны с передачей знаний и, таким образом, представляют собой способности к познанию. В них отражаются нормы социальной группы индивида. К ним относятся: пунктуальность, аккуратность, стремление к порядку, послушание, вежливость, честность, бережливость, справедливость, прилежность, старательность, надежность, точность, добросовестность и т. д.

В бытовых описаниях и оценках, а также во взаимных характеристиках партнеров вторичные способности играют решающую роль. Тот, кто считает другого человека милым и симпатичным, обосновывает свое мнение примерно таким образом: Юн организованный человек и очень прилично себя ведет, на него можно положиться». Противоположную оценку дают такими словами: Юн мне не симпатичен, потому что он неряшлив, непунктуален, несправедлив, невежлив и жаден, а также проявляет мало старания».

Так же часто, как и способности, предметом оценки окружающих является влияние соответствующих форм поведения на настроение и физическое самочувствие. Так, например, педантичность, отсутствие стремления к порядку, гипертрофированная аккуратность, неаккуратность, чрезмерные требования к пунктуальности, отсутствие пунктуальности, навязчивая добросовестность или ненадежность могут привести не только к социальным конфликтам, но и к психическим и психосоматическим реакциям.

«Когда я думаю о том, как несправедлив мой шеф, меня сразу начинает трясти и мне становится плохо. Потом у меня появля-

ются головные боли и желудочные недомогания» (28-летняя служащая).

Сильный резонанс, возникающий при нарушениях вторичных способностей, можно объяснить только спецификой эмоциональных отношений между людьми. Выражением этих отношений являются первичные способности.

Первичные способности — это способности к любви; они формируются с первого дня жизни человека благодаря его контакту с окружающими людьми. К ним относятся: любовь, терпение, образец/подражание, чувство времени, контактность, сексуальность, доверие, ожидание/вера в других и в себя, надежда, вера/религиозность, сомнение, уверенность и единство/целостность.

Некоторые из этих понятий в обыденной речи редко употребляются для обозначения «способностей» в узком смысле слова, как, например, подражание, сомнение, уверенность и единство. Отчасти это психические процессы, в которых проявляются специфические способности, отчасти — результаты этих процессов. В качестве типичных в этом смысле проявлений они могут быть отнесены к группе способностей. Под ними понимаются не «чисто изолированные факторы», ибо они имеют тесную внутреннюю связь друг с другом.

Говоря о первичных способностях, мы вовсе не подразумеваем, что они важнее вторичных. Понятие «первичные» лишь указывает на то, что эти способности касаются эмоциональной сферы, близкой к сфере «Я». Первичные способности представляют собой базис, на котором стоит надстройка вторичных способностей. С точки зрения содержания, первичные способности базируются на опыте, который был накоплен относительно вторичных способностей. Приведем в качестве примера высказывание 22-летней пациентки:

«Я больше не доверяю моему мужу, потому что он ненадежен и непунктуален...»

И наоборот, первичные способности усиливают вторичные.

Это видно из слов 29-летней пациентки:

«Сфера, в которой я проявляю нетерпимость,— это поддержание порядка. Когда моя 8-летняя дочь неаккуратно делает домашние задания, я расстраиваюсь. Я теряю терпение и могу

страшно разозлиться ».

Вторичные и первичные способности обладают функциями нападения, защиты или же обвинения.

«Я терпеть не могу моего мужа; я не хочу иметь с ним сексуальных контактов, потому что он не моется и все разбра-

сывает. Как только я представляю себе запах его тела, у меня пропадает всякое желание" (24-летняя секретарша, имеющая сексуальные расстройства и проблемы с кровообращением).

ДИФФЕРЕНЦИАЛЬНО-АНАЛИТИЧЕСКИЙ ПЕРЕЧЕНЬ ВТОРИЧНЫХ И ПЕР-

## ВИЧНЫХ СПОСОБНОСТЕЙ

(актуальных способностей)

Вторичные способности	Первичные способности
Пунктуальность	Любовь/эмоциональность
Опрятность	Образец/подражание
Стремление к порядку	Терпение
Послушание	Умение ценить время
Вежливость	Сексуальность
Честность/открытость	Контактность
Верность	Доверие/вера в других
Справедливость	Ожидание
Прилежание	Надежда
Бережливость	Верра/религиозность
Надежность	Сомнение
Точность	Уверенность
Добросовестность	Единство

Перечень актуальных способностей можно было бы продолжить, однако 13 вторичных и 13 первичных способностей охватывают наиболее часто встречающиеся в межличностных отношениях нормы поведения. Можно было бы назвать другие нормы поведения как разновидности перечисленных выше способностей. Правдивость и обязательность, например, мы причисляем к честности, стремление к престижу и успеху — к старательности, честность в партнерских отношениях считается верностью, в социальной коммуникации — открытостью.

Социальные нормы можно систематизировать точно так же, как актуальные способности. Они существуют во всех культурах, однако их проявления зависят от культурной специфики.

### АКТУАЛЬНЫЕ СПОСОБНОСТИ И ЦЕЛОСТНОСТЬ

В целостности, под которой мы подразумеваем личность, центральную роль играют следующие факторы: тело человека, окружающий мир (ему соответствуют душа и переживание) и время (воплощение сознания и человеческого духа). Актуальные способности формируются в тесной связи с этими тремя факторами, одновременно оказывая на них и свое влияние.

Актуальные способности и тело. Говоря о факторе «тело», мы рассматриваем биологические процессы, без которых невозможна сама жизнь. К ним относятся: обмен веществ, рефлексы, наследственность, физическое созревание, функции внутренних органов, функциональные способности органов чувств и жизненно важные потребности. Способ удовлетворения этих жизненных потребностей или способствует развитию отдельных актуальных способностей, или блокирует его. В этой связи, например, развитие пунктуальности соотносится с жизненным ритмом «бодрствование— сон—голод». Опрят-

ность/аккуратность связывается с приучением к чистоте в раннем детстве. В зависимости от того, как родители или воспитатель реагируют на индивидуальные потребности и физические особенности ребенка, формируются предпосылки для последующего представления ребенка о себе, а также основы его личности. Таким образом, актуальные способности оказывают влияние на развитие человека. Они могут влиять и на психические процессы: менять настроение, вызывать страх, агрессию или депрессивное состояние, вследствие чего, как правило, возникают психосоматические заболевания, так, отсутствие стремления к порядку и пунктуальности могут «бить по желудку и желчному пузырю» человека (Пезешкиан, 1973).

На поведение человека влияют не только биологические, но и физические факторы, как свои собственные, так и окружающих людей. Благодаря наличию этих факторов часто возникают стабильные эмоциональные установки, например: с ребенком не хотят играть другие дети, потому что у него рыжие волосы; мать любит своего младенца за то, что у него пухлые ручки; подросток считает отвратительными свои длинные руки и ноги; любовник, напротив, восхищается длинными ногами своей возлюбленной.

Актуальные способности и окружающий мир. Как зернышко хранит в себе множество способностей, которые раскроются под влиянием окружающего мира, так и человек развивает свои способности в тесном взаимодействии со своим окружением. Фактор

окружающего мира ориентирован на отношение человека к своей социальной среде. Актуальные способности влияют на наши ожидания по отношению к поведению других людей и к своим собственным поступкам, косвенно или прямо формируя целый свод правил: «Приглашаем на интересную работу добросовестных, надежных, дисциплинированных и внушающих доверие служащих...»

Каждый внутренний или внешний конфликт может быть описан в терминах актуальных способностей. С их воздействиями мы постоянно сталкиваемся в личной жизни и в коллективе: когда заключается или расторгается брак, когда разрываются дружеские отношения, когда кого-то увольняют с работы, когда отношения между группами и народами принимают характер конфликтных потенциалов. Подчиняясь влиянию традиций, отдельные актуальные способности становятся специфическим признаком группы, который, в частности, оказывает сильное влияние на стабильность этой группы и на ее отношение к другим группам (Пезешкиан, 1970, 1971).

Актуальные способности и время. Нарушения в развитии человека, которые относятся к его телу и окружающему миру, — это нарушения, связанные с фактором времени: «У меня нет доверия к людям, потому что когда-то один человек бросил меня на произвол судьбы. Как же я могу доверять своему ребенку, после того как он мне однажды солгал». Содержательные аспекты актуальных способностей становятся в результате фиксаций потенциалами конфликтов. Из-за того, что прошлое, настоящее и будущее переплетаются друг с другом или рассматриваются изолированно, актуальные способности не могут быть своевременно дифференцированы. Собственное поведение и поведение других людей в результате недопонимания оказывается искаженным. Любая фиксация ведет к тому, что выбранная линия поведения возводится в абсолют и нет импульса к взаимопониманию с другими. Проиллюстрируем взаимоотношение фиксаций и способности к изменениям на следующем примере:

«Я превратилась в совершенно другого человека — теперь я не так часто ссорюсь со своим мужем. Раньше я часто раздражалась из-за его беспорядка и неопрятности. Сегодня я в состоянии вести с ним аргументированный разговор. Я пытаюсь понять моего мужа. Если он не моется вовремя, я говорю ему, чтобы он это сделал. Теперь я не устраиваю скандалов из-за этого» (26-летняя пациентка, которая раньше страдала головными болями и сексуальными расстройствами).

Актуальные способности — отнюдь не абстрактные понятия. Они проявляются в поведении человека через три фактора его развития: тело, окружающий мир, время.

**ЗНАЧИМОСТЬ АКТУАЛЬНЫХ СПОСОБНОСТЕЙ**

Вторичные и первичные способности (актуальные способности) приобретаются и проявляются в процессе социализации и являются составной частью личности.

«Когда мне становится известно, что моя дочь получила в школе плохие оценки, у меня появляются боли в сердце и спина покрывается холодным потом» (34-летний отец двоих детей).

Актуальные способности имеют две функции: они являются описательными категориями и дают нам обширный перечень человеческих форм поведения; при этом они остаются доступными для понимания. Актуальные способности являются также важными факторами развития личности и социальных отношений. Они усваиваются личностью на различных стадиях ее развития и формируют индивидуальные и общественные установки, системы ценностей и мнения.

Дифференциальный анализ не ограничивается общими констатациями — такими, как авторитарный родительский дом, сильная

родительская пара, тирания, обожествление, жесткое или мягкое двойственное воспитание; он говорит не только о конфликтах самооценки, комплексе неполноценности или о довольно неопределенном. «Сверх-Я». Этот анализ показывает прежде всего конкретные содержания внутриличностных и межличностных психических процессов (актуальные способности).

В психотерапевтической и медицинской литературе — особенно при описании нарушений поведения, психосоматических расстройств, неврозов и психозов — достаточно просто даются характеристики отдельных актуальных способностей. По З. Фрейду (1942), стремление к порядку, бережливость и упрямство являются продуктами «дрессуры» на стадии воспитания опрятности. К. Юнг (1940), Ф. Кюнцель (1962) и В. Франкл (1959) подчеркивают значение веры. Э. Фромм (1971) говорит о надежде. А. Митчерлих (1967) выделяет значение требований и мотивации успешности. Р. Дрей-курс (1962) устанавливает взаимосвязь успеха, престижа и точности с проблемами воспитания. Г. Бах и Х. Дейч (1962) указывают на значение открытости отношений (честности) в партнерстве. Э. Эрикссон (1966, 1971) создал ступенчатую шкалу добродетелей, которые формируются на отдельных стадиях созревания психических функций. Такими добродетелями он считает доверие, надежду, волю, целеустремленность и верность — в молодом возрасте, заботливость и мудрость — в зрелом.

Однако систематической взаимосвязи этих содержательных компонентов внимания почти не уделяется.

В медицинской, психологической, педагогической и психотерапевтической литературе мы все время встречаем упоминание актуальных способностей как характеристики поведения, тем не менее, все они рассматриваются изолированно. В дифференциальном анализе актуальные способности принято считать системой основополагающих поведенческих категорий.

#### АКТУАЛЬНЫЕ СПОСОБНОСТИ И КОНФЛИКТЫ

Вторичные и первичные способности полностью проявляются только в том случае, когда они составляют единый комплекс. Если человек придает повышенное значение только той способности, которую он имеет в данный момент, то он бывает так ослеплен ее значимостью, что не замечает других ценностей и способностей.

«Я уважаю только тех людей, которые умеют себя вести. Даже если человек добился в жизни больших успехов, но не обладает при этом необходимой вежливостью, то он мне не интересен» (53-летняя пациентка, жалующаяся на головные боли и плохое кровообращение).

Многие психические и психосоматические расстройства, описанные в разделе об актуальных способностях, могут развиваться на основе диссонанса вторичных способностей (можно быть прилежным, но не стремиться к порядку), первичных способностей (можно испытывать доверие к другим, но не доверять себе) или тех и других способностей. С этой точки зрения, например, детские нарушения поведения, трудности воспитания, проблемы



поколений, конфликты между родителями и ребенком, а также конфликты в партнерских отношениях и невротические выходки человека можно интерпретировать как способы реагирования на диссонанс между первичными и вторичными способностями, который возникает вследствие неумения их дифференцировать.

### ОСНОВНЫЕ СПОСОБНОСТИ

В основе концепции дифференциального анализа лежит представление о том, что каждый человек — независимо от возраста, пола, расы, класса, типологии, болезни или социальных «отклонений от нормы» — обладает двумя основными способностями: способностью к познанию и способностью к любви.

Способность к познанию. Каждый человек стремится познать законы мира, в котором он живет. Он задает себе многочисленные вопросы. Почему яблоко падает на землю? Почему растет дерево? Почему светит солнце? Почему едет автомобиль? Почему на свете есть болезни и горе?.. Его интересует, что представляет собой он сам, откуда он появился, куда идет. Способность человека задавать такие вопросы и искать на них ответы — это и есть способность к познанию. В процессе воспитания она формируется на базе передачи знаний. Способность к познанию разделяется на дополняющие друг друга способности учиться и учить, то есть приобретать опыт и передавать его другим. Из способности к познанию развиваются такие вторичные способности, как пунктуальность, стремление к порядку, опрятность, вежливость, честность и бережливость.

Способность к любви. Развитие способности к познанию связано с успехом или провалом, удовлетворением или неудачей, которую кто-либо терпит. Если ребенок плохо учится в школе, у него скоро проходит желание ее посещать. В этом случае он будет пытаться уклониться от заданий, которые могут закончиться неудачей. Эти неудачи в занятиях безразличны и родителям. И напротив, хорошая успеваемость меняет всю атмосферу в лучшую сторону. Это касается улучшения не только успеваемости в школе, но и вторичных способностей. Установки и реакции на различные области способности к познанию относятся к эмоциональной сфере человека, которую можно назвать выражением способности к любви. При этом большое значение имеют два ее компонента: способность активно ощущать эмоции (любить) и способность признавать и принимать выражения эмоций (быть любимым). Развитие способности к любви приводит к таким первичным способностям, как терпение, умение ценить «Я», контактность, доверие, надежность, надежда, вера/религиозность, сомнение, уверенность и целостность.

Носителями вторичных и первичных способностей являются

религии, культуры, далекие предки, родители и культурные инстанции (школа, общество и социальные учреждения). Актуальные способности зависят, таким образом, от исторических и общественных условий, а способности к познанию и любви относятся к сущности каждого человека. Это означает не что иное, как: «Все люди по сути своей — хорошие».

Нарушения поведения не имеют ничего общего с основными способностями: если мы кого-то терпеть не можем, то это объясняется тем, что он выглядит не так, как нам бы хотелось, что у него

другой цвет кожи, другое выражение лица и определенные физические качества, которые нам не нравятся. Если нам кто-то неприятен, если мы стараемся держаться от него подальше и злимся на него, то это может быть вызвано тем, что он придерживается другого мнения, чем мы, что он недостаточно вежлив, заставляет себя ждать, ненадежен, а также предъявляет такие требования к нашему поведению, которые нам неудобны и неприятны. Если нам какой-то человек не нравится, причиной того может быть разочарование, которое мы испытываем из-за него, или то, что он нас разочаровал, что у других есть негативный опыт общения с ним, вследствие чего и мы лишили его своего доверия. Но безобразного человека мы не можем ненавидеть за то, что он безобразен, невежлив за то, что он невежлив, и ненадежного за то, что на него нельзя положиться. Некоторые люди,

которые кажутся нам уродливыми, в глазах других людей красивы. Кто-то, кого мы считаем невежливым, не научился вежливости в том смысле, в каком мы ее понимаем. Кто-то, кого мы лишили своего доверия, заслуживает нашего доверия в других областях и в другое время. Идеал красоты со временем изменился: церемонии вежливости, чрезмерно стилизованные в прежние времена, сегодня уже выглядят неестественными и надуманными.

Решения в воспитании и партнерстве нередко требуют мужества, для того чтобы спуститься с пьедестала и признать: «Я не могу помочь ребенку, подростку или партнеру», вместо того чтобы говорить: «Ему невозможно помочь».

#### **АКТУАЛЬНЫЙ И ОСНОВНОЙ КОНФЛИКТЫ**

Актуальный конфликт характерен для конфликтных ситуаций, которые непосредственно обусловлены актуальными проблемами, такими, как завышенные профессиональные требования, ссоры между супругами, трудности с детьми или родителями, прочие проблемы в межличностных отношениях. С точки зрения содержания актуальная конфликтная ситуация возникает в поведенческих категориях актуальных способностей и может быть описана ими. Ребенок приходит из школы домой, снимает свой ранец и с размаху бросает его в угол коридора. Мать видит это из кухни и страшно сердится. Действительно ли ей нужно сердиться? Разве нельзя было бы отреагировать по-другому? Ее возмущение основывается на том, что по ее мнению порядок важнее всего. Подобная позиция, в свою очередь, коренится в сфере основных конфликтов.

Основной конфликт связан с опытом, который человек приобрел в течение своей жизни, особенно в детстве. Эти влияния, сформированные в основном в процессе воспитания, проявляются в стойких установках, ожиданиях, готовности к конфликтам и в конфликтных «порогах»: почему мать из нашего примера считает настолько значимым, что сын бросил в угол ранец, что она должна из-за этого сердиться? Ответ надо искать в школьном прошлом самой матери. Можно представить себе такую ситуацию: мать, когда она была ребенком, из-за беспорядка отругали и наказали. Или: матери в детстве не поручалось наводить порядок; теперь она ждет, что за порядком будут следить другие. Этот пример можно распространить и на пунктуальность, аккуратность, вежливость,

прилежность и т. д.

Складывающиеся в процессе воспитания предпосылки основного конфликта коротко описываются в аспекте типологии. Вполне возможен перенос типологии, приводимой ниже, на рассмотрение перспектив и риска в воспитании.

Вторичный тип: излишнее акцентирование вторичных способностей при недостаточном развитии первичных способностей.

Вторичные способности при воспитании ставятся на первое место. Воспитатель пытается как можно раньше познакомить ребенка с такими социальными требованиями, как стремление к успеху, стремление к порядку, пунктуальность, опрятность, послушание, бережливость и многими другими.

«Мне редко разрешалось приглашать к себе других детей. Моя мать всегда говорила, что от них только беспорядок» (26-летний инженер, имеющий трудности контакта, жалобы на боли в сердце).

Стиль воспитания строго регламентирован по времени и нацелен на послушание со стороны ребенка.

Если ты не будешь делать того, что я тебе говорю, из тебя не получится ничего путного. Бери пример с меня, видишь, чего я добился...

Люди, которые мотивированы в основном вторичными способностями, реагируют, как правило, стереотипно.

Пока я добиваюсь успехов, я чего-то стою. Мне не на кого положиться, только на свои собственные достижения.

Я все могу сделать один.

Мне не нужна помощь других людей.

Надо заставить других работать на себя.

В такой ситуации воспитания справедливость поставлена выше любви. Средствами воспитания служат напоминания, угрозы, лишение любви и физическое наказание. В результате может раз-

виться «успешный тип», «объектный тип», который склонен к тому, чтобы рассматривать своего партнера только как предмет для удовлетворения потребностей, «перфекционист», который часто бывает склонен к навязчивым действиям, «навязчивый», а в религиозной сфере придерживается установки на интеллектуальное сопротивление либо подвержен суевериям.

Наивно-первичный тип; чрезмерное акцентирование первичных способностей при недостаточном внимании ко вторичным способностям.

Первичные способности играют доминирующую роль в воспитании. Лица, занимающиеся воспитанием, пытаются убрать с дороги все трудности, то есть ребенка освобождают от всех нагрузок и всей ответственности.

Моя мать убирала все препятствия с моего пути,.. (28-летняя пациентка, испытывающая трудности с засыпанием, страхи и супружеские проблемы).

Характерно, что к ребенку в процессе воспитания не предъявляют высоких требований, он не должен слишком напрягаться.

Дорогой, ты этого не сможешь сделать. Давай я тебе помогу.

На это ребенок может прореагировать следующим образом:

Мне самому этого не сделать.

Другие должны мне помочь.

Если мне никто не поможет, все будет кончено.

В ситуации воспитания, характерной для этого типа реагирования, любовь доминирует над справедливостью. Средствами воспитания служат угроза лишения любви, различные виды поощрения и благодарность.

Развиваются типы «унылый», «скромный», «нарушитель спокойствия», «наивно-религиозный», «фанатик» и «пассивно ожидающий» (в сфере сексуальных отношений и в достижении успеха). При этом доминирует позиция пассивного ожидания. Человек ждет, что другие уберут с его пути все трудности, как в свое время это делали родители.

Тип двойственных связей: первичные и вторичные способности непоследовательно акцентируются одним или несколькими лицами, воспитывающими ребенка.

Воспитатели или родители неуверены или неединодушны в воспитании ребенка. Они ведут себя противоречиво и ориентируются на тенденции наивно-первичного и вторичного типа реагирования. Их действия по отношению к ребенку непоследовательны.

Мама, ты хочешь, чтобы я играла во дворе. Когда моя одежда и обувь хоть немного пачкаются, ты ругаешься. А как только ты

меня отругаешь, ты даешь мне шоколад. Я не знаю, что с тобой происходит... (9-летняя девочка с трудностями концентрации внимания и тягой к частому мытью).

Характерные высказывания этого типа:

Я могу все сделать одна... но ты не мог бы мне все-таки помочь?

Я не знаю, чего я хочу: я хочу, но в то же время не хочу.

Когда ты мне помогаешь, это мне неприятно, когда ты перестаешь помогать, мне тоже плохо.

Воспитание, как маятник, балансирует между справедливостью и любовью. Средства воспитания чередуются, часто несмотря на тот факт, что они противоречиво воспринимаются ребенком.

Результатом двойственного воспитания являются типы «неуверенный» и «нерешительный» (гамлетовский тип); «сексуально-разрядочный тип», который любит своего партнера до тех пор, пока у него есть чувство, что тот ему принадлежит; «разрядочный

невротик» (временное повышение активности чередуется с внезапным ослаблением ее), «вечный искатель» (противоречивое отношение к религии).

Следствием различного акцентирования актуальных способностей в процессе воспитания являются типичные формы и результаты воспитания. Особенно здесь выделяются вторичный, наивно-первичный и двойственный типы. Этим трем типам соответствуют определенные формы конфликтной готовности, которые, однако, не обязательно приводят к открытым конфликтам.

#### ТИПЫ МАТЕРЕЙ И ОТЦОВ

Конкретные формы воспитания, которые ответственны за описанные типы реагирования, определяются стилями поведения родителей.

В рамках различных возможностей для выполнения определенной роли в семье встречаются различные типы матерей и отцов, карикатурные в своем крайнем выражении. На практике эти типы часто пересекаются.

##### Различные типы матерей

Профессиональная мать. Эта мать в первую очередь существует для детей. Она варит, чистит, содержит все в идеальном порядке.

Кукольная мать. Любовь этой матери распространяется только на маленьких детей. Она любит своих детей и занимается ими, пока они малы и беспомощны. Как только дети вырастают, мать лишает их своей близости. Она отстраняется от них.

Мать-жертва. Это мать воспитывает своих детей очень тщательно. Она придает большое значение тому, чтобы быть хорошей хозяйкой. Она жертвует своей свободой и своим временем и не думает о самой себе. В своем самопожертвовании она счастлива и пренебрежительно относится к своим собственным интересам.

Позднее развивается потребность в благодарности со стороны детей.

Сверхосторожная мать. Она пытается убрать с пути детей все трудности и опасности. Плохое, опасное она видит буквально во всем и чрезмерно тревожится.

Чужая мать. Эта мать не показывает своим детям, что она их любит. Она консервирует свою любовь. Часто она целует детей потихоньку, когда они спят. Ее стиль воспитания точный и доведенный до совершенства.

Ходячий книжный шкаф. Эта мать рассматривает воспитание своего ребенка как свой долг. Она воспитывает по плану и по книгам, она сверхточная, но ей не хватает естественной близости и любви.

Ревнивая мать. Когда дети начинают отдаляться от родительского дома и становятся самостоятельными, мать этого типа начинает терять спокойствие. Она начинает казаться себе ненужной и упрекает детей в неблагодарности. Для того чтобы сохранить свою доминирующую позицию, она продолжает критиковать своих детей, когда они уже давно выросли. Она контролирует одежду, внешний вид, друзей и домашнее хозяйство своих детей.

Мать-подруга. Товарищ своих детей, полная противоположность «чужой матери». Она вникает в нужды детей, идентифицирует себя с ними и не может сказать им «нет». Воспитание она отодвигает «на потом».

Временная мать. Из-за профессиональной активности и других занятий матери воспитание детей оказывается запущенным. Временная мать пытается это компенсировать, когда вечером приходит домой. Она осыпает детей ласками и игрушками.

Как показывает наш опыт, все эти типы матерей, в свою очередь, являются результатом различных ситуаций и стилей их собственного воспитания. Так, различные типы матерей можно соотнести с тремя формами воспитания, а именно:

- воспитание с преувеличенным акцентированием вторичных способностей — тип ходячего книжного шкафа, чужая мать;

- наивно-первичное воспитание — типы профессиональной, кукольной матери, ма-

тери-жертвы, сверхосторожной матери;

ш двойственное воспитание — временная мать, ревнивая мать, мать-подруга.

Различные типы отцов

Ангел терпения. Наивный отец отходит от проблем своих детей, однако заботится о них и проявляет эмоциональную близость.

Теоретик. Его сильная сторона — слова, дела — не для него. Он воспитывает в духе теории. На неповторимость личности ребенка он обращает мало внимания.

Упрямый отец. Его дети должны работать, а не играть. Он хочет, чтобы они чего-то достигли и имели успех. Его воспитание упорно настроено на достижения. Упрямый отец сам решает, что ребенок должен делать, чего он не должен делать, и не оставляет ребенку ни свободы, ни времени для занятий по его выбору.

Диктатор. Он воспитывает не детей, а солдат. Его строгая дисциплина требует беспрекословного послушания; он энергично претворяет в жизнь порядок, старательность и пунктуальность. Он часто в глубине души бывает добрым, но не умеет сочетать в воспитании строгость и мягкость. Отец-диктатор следит за тем, чтобы его приказам следовали точно, однако оставляет детям

некоторую свободу действий.

Волшебник. Он предоставляет детям полную свободу и позволяет им все, если это удобно ему. Дети смотрят на него, как на товарища по играм, в то время как матери при такой позиции отца

приходится очень страдать.

Суверенный. Он обращается с детьми, как со взрослыми. Он их не хвалит и не порицает. Он считает, что может воспитывать детей одним своим присутствием и что исполняет свой долг воспитателя, находясь при детях в роли «безмолвного слуги».

Различные типы отцовства тоже могут быть сведены к трем формам воспитания мальчиков: преувеличенное акцентирование вторичных способностей — «теоретик», «диктатор», «упрямый отец»; наивно-первичное воспитание — «ангел терпения»; двойственное воспитание — «волшебник», «суверенный».

Пожалуй, большинство родителей имеют в прошлом двойственное воспитание, однако отцы в своей роли больше склонны к преувеличенному акцентированию вторичных способностей.

Переоценка первичных способностей больше характерна, на наш взгляд, для роли матери.

Типы родителей представляют по своей сути абстрактные обобщения общих признаков. Действительность намного разнообразнее. Здесь в меньшей степени можно встретить чистые формы, намного больше смешанных форм различных степеней важности.

Существенное отличие названных нами типичных позиций и стилей поведения от большинства из типологий, описанных в психологической литературе, состоит в том, что мы связываем психологические типы с условиями их возникновения. Физическая конституция и предрасположенность играют здесь второстепенную роль. Таким образом, каждая форма воспитания, каждая родительская роль не предопределены судьбой, а могут меняться в течение времени.

К описанным выше типам реагирования так же, как и к типам матерей и отцов, относится большинство людей, с которыми мы сталкиваемся в нашей психотерапевтической практике, занимаясь соответствующими расстройствами.

Формы воспитания и их следствия в категориях актуальных способностей можно определить следующим образом.

Наивно-первичный тип: преувеличенное акцентирование первичных способностей при недооценке вторичных способностей.

Вторичный тип: преувеличенное акцентирование вторичных способностей при недооценке первичных способностей

Двойственный тип: первичные и вторичные способности непоследовательно акцен-

тируются одним или несколькими лицами, осуществляющими воспитание.

## Глава II

### АКТУАЛЬНЫЕ СПОСОБНОСТИ. ПЕРВИЧНЫЕ И ВТОРИЧНЫЕ СПОСОБНОСТИ

#### ЛЮБОПЫТНЫЕ И СЛОН

(по Й. Руми, персидскому поэту)

«Гвоздем» программы должен был стать слон. Люди толпами шли, чтобы на него посмотреть. Но ночью, когда слона завели в темное помещение, любопытным было его никак не рассмотреть. Они пытались составить себе представление о нем, ощупывая его. Но при этом каждый мог ощупать лишь часть большого животного. Поэтому их описания так отличались одно от другого.

Один из посетителей, который трогал слона за ногу, говорил, что слон похож на большую колонну; второй, который дотрагивался до бивней слона, описывал животное, как острый предмет; третий, который брал слона за ухо, описал его, как веер; четвертый, который погладил слона по спине, утверждал, что слон прямой и плоский, как кушетка.

Каждый видит правильно, но не каждый видит целостно. Один хочет иметь послушного ребенка, второй — способного и бойкого, кто-то еще — нуждающегося в опоре. Одной женщине мужчина нравится потому, что он удачлив; другой — потому что он нежен и обходителен. Один мужчина в мечтах видит свою будущую жену хорошей хозяйкой, другой — деловой, самостоятельной женщиной. Все они пытаются представить будущего своего партнера и понять, каким он должен быть, но делают они это, исходя лишь из одной точки зрения, воспринимая человека как носителя немногочисленных качеств, вместо того чтобы видеть в нем личность в целом.

Многообразие актуальных способностей по-разному проявляется у каждого человека. Может оказаться неожиданным, если, помимо уже известных способностей, у партнера проявятся и другие качества, с которыми тоже придется считаться.

Актуальные способности в нашей профессиональной и личной жизни играют выдающуюся роль. На них основывается современная цивилизация. На них строится воспитание. На их основе складываются межличностные, в том числе партнерские, отношения. Примечательно, что почти каждый имеет с ними дело, но лишь немногие знают, что они означают. Даже в самых известных словарях и энциклопедиях к ним относятся пренебрежительно: они или вообще не упоминаются, или же получают совсем скупое толкование. Однако их недооценка или чрезмерное акцентирование, их генерализация на большие сферы жизни или их перенос на других людей нередко приводят к конфликтам в эмоциональной сфере или в поведении, иногда даже к психосоматическим расстройствам.

### КАКОВЫ ФУНКЦИИ АКТУАЛЬНЫХ СПОСОБНОСТЕЙ

Они являются описательными категориями. Поведение человека может быть достаточно полно описано в категориях актуальных способностей с точки зрения межличностных и внутриличностных конфликтов, а также потенциала способностей.

Они являются переменными социализации. Актуальные способности — это содержание воспитания. Они формируются у индивидов в соответствии с потребностями общества. Индустриальное общество основывается на характерных формах проявления пунктуальности, точности, стремления к порядку, прилежности и надежности. Признаком желаемого для индустриального общества образца поведения является некоторое пренебрежение сферой первичных способностей. Это обстоятельство в другой терминологии называют «отказом от инстинктов».

В переживании они могут стать заменой религии. Будучи абсолютизированными, способности извлекаются из контекста их функционального равновесия и выдвигаются в центр картины мира и образа человека: «Порядок — это полжизни; я только тогда что-то значу, когда чего-то достигаю; люди и животные отличаются друг от друга организованностью и успехом; кто ненадежен, тот для меня — ничто; я не могу больше оставаться на

этой работе, мой коллега — такой грубиян; я не закончила среднюю школу, так как не могла переносить несправедливость моего учителя».

Они действуют как маскировка. В отдельных Случаях человеку представляется полезным симулировать отдельные актуальные способности, чтобы достичь какой-либо цели. Это симулирование не всегда происходит осознанно. В качестве примера здесь можно привести нежность и обходительность жениха, который после

женитьбы превращается в самодовольного и требовательного диктатора.

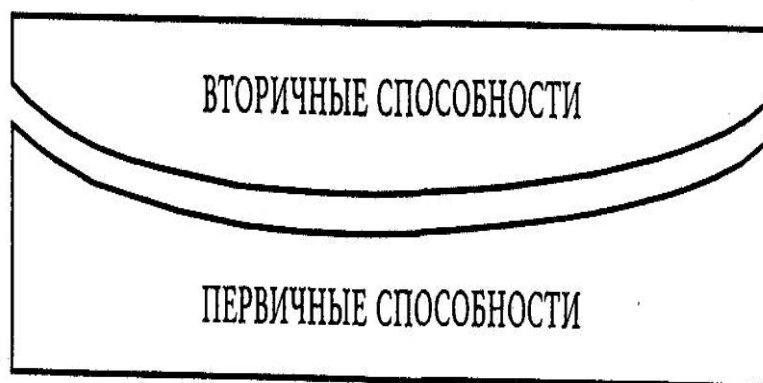
Они могут выполнять функцию оружия и защиты. Эмоциональная реакция на актуальные способности позволяет им превратиться в своеобразное оружие: «Раз ты сердишь меня своим беспорядком, мне можно не быть с тобой вежливым; раз ты изводишь меня своим нетерпением, я заставлю тебя ждать; так как ты ленив и непослушен, мы требуем от тебя, чтобы ты убрал в коридоре; так как ты уделяешь мне так мало времени, я не буду с тобой нежной».

В такой ситуации человек не замечает, что ведет себя по отношению к другому, как классический садист. Он получает удовольствие от наказания и страданий другого. Острие оружия «актуальные способности» может быть направлено и против самого человека, что также приводит к приятным или неприятным переживаниям: «Из вежливости я не говорю неожиданному посетителю, что у меня сейчас должна быть важная встреча; из-за недостаточной честности перед ним я пропускаю важную встречу и злюсь на моего посетителя и на самого себя». Другие развивают у себя завидный талант постоянно опаздывать или пропускать назначенные встречи и тем самым навлекать на себя наказание.

Первичные и вторичные способности вступают в отношения друг с другом в рамках человеческой личности. Вторичные способности — это поведенческие категории; первичные способности — категории эмоциональные.

Однако формы на основе первичных способностей получают свой эмоциональный резонанс. Так, только будучи недостаточно терпеливыми, мы можем сердиться на отсутствие пунктуальности.

Первичные способности представляют собой базисный феномен, на котором надстраиваются вторичные способности.



Эмоциональная сфера при этом действует в направлении усиления, поощрения или наказания какой-то поведенческой области вторичных способностей. И наоборот, на определенные поведенческие формы вторичных способностей накладывается эмоциональный резонанс первичных способностей. Люди склонны испытывать больше доверия и симпатии к тому, кто послушен или надежен, чем к человеку, имеющему репутацию самодовольного или не выполняющего своих обязательств. Непослушание или ненадежность в этой связи часто переживаются как утрата доверия. Конфликты между родителями или воспитателями и их детьми нередко основываются на отношении «послушание-доверие». Привычные к детскому послушанию, воспитатели часто не только беспомощно, но с сомнениями и ярко выраженным недоверием противостоят юношескому стремлению к са-

морализации. Такие внешние признаки личной самостоятельности, как распределение своего времени, выбор одежды, профессии и круга общения превращаются в символ кризиса доверия: родители и воспитатели не доверяют своим детям (и, следовательно, результатам своего собственного воспитания). Подростки чувствуют, что родители их не понимают, и неспособны поддерживать и развивать с ними доверительные отношения. Подобно тому как доверие можно связать с послушанием и надежностью, можно поступать и в отношении других вторичных сфер поведения, например, вежливости, пунктуальности, старательности и успешности в целом. Эти процессы не ограничиваются только узким полем воспитания, а проявляются также в партнерских и других межличностных отношениях.

Тот факт, что вторичные и первичные способности в развитии отдельного человека, а также в отношениях партнеров и взаимодействии занимающихся воспитанием лиц и детей зависят друг от друга, мы выражаем тем, что называем их корреспондирующими (взаимосвязанными) способностями. Опыт показывает, что сдвиги внутри актуальных способностей, особенно отдельных корреспондирующих способностей в одну или другую сторону могут привести к ограничениям всего ценностного поля личности.

### ЯВЛЯЕТСЯ ЛИ ОДНА АКТУАЛЬНАЯ СПОСОБНОСТЬ БОЛЕЕ ВАЖНОЙ, ЧЕМ ДРУГАЯ?

Альтернативы — это результат различных традиций воспитания: для одного идеалом поведения является надежность, в то время как общительность стоит на втором плане. Другой высоко

оценивает общительность и пренебрегает надежностью. Различие между воспитательными традициями оказывается еще сильнее, если учитывать уровень развития воспитателей. Родители, дети или супруги могут оказаться более чужими друг другу, чем представители разных культур. В то же время во многих случаях согласие между людьми в различных сферах актуальных способностей обнаруживается именно благодаря общности проживания.

Не всем так уж свойственна способность обладать стремлением к порядку бухгалтера, пунктуальностью каменщика, точностью закройщика или аккуратностью хирурга. В отрыве от ситуации и от момента времени, которыми способность абсолютно оправдана, она может обрести комичные черты и, более того, стать потенциально конфликтной. Хирург моет руки несколько раз до и после операции, каждый раз по три-пять минут. Если же подобный ритуал он будет проводить и дома, а также потребует этого от своей семьи, то действие, обоснованное и необходимое в одной ситуации, в другой станет фарсом. Оно будет лишено функциональности, поэтому ребенок будет сопротивляться, жена злиться, семейная жизнь будет нарушена.

В последующих разделах книги каждая из актуальных способностей будет рассмотрена подробнее. При этом мы уделим внимание лишь наиболее важным взаимосвязям. Мы попытались, представляя первичные способности как цепь развития и коммуникаций, именно этим подчеркнуть их динамическую спаянность. Наиболее типичные конфликты и расстройства описываются в конце каждого раздела, посвященного определенной актуальной способности.

По историям болезни были подобраны часто повторяющиеся расстройства и конфликты, проявляющиеся в связи с отдельными способностями. Когда картина заболевания связывается с определенной актуальной способностью, нужно иметь в виду, что здесь могут действовать и другие способности, однако описанная способность выступает на передний план.

#### Первичные способности

Многие родители, когда их ребенок всеми средствами агрессии пытается утвердить свою волю, считают, что они больше не в состоянии понимать этот мир. Агрессия в этом случае переживается как что-то угрожающее, чуждое и даже болезненное. При этом упускается из виду, что агрессия, наряду со страхами и подражанием, является одним из цен-



тральных компонентов развития ребенка.

## РАЗВИТИЕ ПЕРВИЧНЫХ СПОСОБНОСТЕЙ В АСПЕКТЕ «СТРАХ-АГРЕССИЯ-ПОДРАЖАНИЕ»

Каждая грубость  
имеет свое происхождение в слабости.

Сенека

Способности ребенка стремятся пробиться наружу. Они развиваются по той же схеме, что, например, и способность ребенка бегать,— до достижения полной своей функциональности. При обучении бегу проявляются экспансивные тенденции; стремление способности выйти наружу находится под контролем страха. Ребенку хочется бегать, но одновременно он хочет обойтись без такого неприятного опыта, как боль при падении. Он показывает некоторую неуверенность и потребность иметь большую безопасность. Таким образом, поступательное развитие человека основывается на взаимодействии страха и агрессии.

Приобретению этого опыта в обучении благоприятствует обучение на модели, подражание. Ребенку важно, как ведет себя мать по отношению к его развивающимся способностям.

Анна Фрейд во время войны наблюдала в Англии, что дети во время бомбежек лишь тогда начинали бояться, когда видели, что боится мать. Если мать была спокойной и уравновешенной, то и дети оставались спокойными.

Страхи и агрессия в воспитании занимают свое особое место. Количество детей, которых в ФРГ ежегодно убивают их родители, почти в десять раз больше, чем число детей, ставших жертвами сексуальных убийц, не считая еще тех детей, которых ежедневно истязают родители, и причина здесь не в агрессии как движущей силе человека. Она проявляется, скорее, вместе со страхом и

подражанием и приобретается ребенком в процессе научения. По содержанию этот опыт связан с актуальными способностями.

В качестве носителя модели здесь действует воспитатель, отношение которого к ребенку характеризуется вполне определенными установками.

Расстройства и конфликты

См. страх, агрессия и подражание как конфликтные потенциалы.

## ОБРАЗЕЦ И ПОДРАЖАНИЕ

Создай самого себя,

а затем воздействуй на других тем, что ты есть.

В. фон Гумбольдт

Образец — это человек либо манера его поведения в том случае, если его избирают в качестве эталона собственного поведения или подражают ему. Когда люди перенимают новые формы поведения и включают их в свой поведенческий репертуар, происходит следующее.

Ребенок подражает своим родителям, потому что подражание как таковое считает похвальным. Он курит неприятную для него сигару отца, потому что может при этом чувствовать себя, как отец.

Подражание происходит, так как оно вознаграждается: «Ты убрал в своем шкафу так же, как я это делаю вот уже 20 лет. Ты умный мальчик».

Подражание происходит или не происходит в зависимости от того, получил образец похвалу или был наказан. «Я бы тоже что-

нибудь сказал, но после того как я увидел, что мой старший брат получил пощечину, я решил этого лучше не делать».

В формировании у ребенка представления о самом себе центральную роль играет поведение членов его семьи и воспитателей как модель для подражания. Образцом партнерских отношений служат отношения родителей друг с другом. Через установки и отношение родителей к внесемейному окружению заранее формируются эмоциональные связи

ребенка с этим окружением. Задает ли ребенок философские или религиозные вопросы (и как он на них отвечает), в значительной степени зависит от того, что его окружало в самом раннем детстве. Конкретное наблюдаемое поведение (вторичные или первичные способности) окружающих лиц всегда действует как модель. Однако иногда родители наказывают своих детей за те формы поведения, которые сами же и продемонстрировали как образец. Один отец отшлепал своего сына за то, что на столе сына громоздились книги, тетради, бумажки и другие вещи. И в то же время в машине отца в беспорядке валялись самые

разные вещи.

Расстройства и конфликты

Тенденции подражания; ограничение собственной способности к некритичности; эмоциональное неприятие образца; гипертрофированная самостоятельность; двойственное отношение к образцу; балансирование между любовью и ненавистью; комплексы под воздействием авторитета; чрезмерные ожидания по отношению к себе и образцу; нетерпение.

**ВЕРА И РЕЛИГИОЗНОСТЬ**

На Бога надейся,

но крепко привязывай своего верблюда.

Мухаммед

Кто-либо из близких людей, (например, мать) произвольно обращается к неразвитым и поэтому еще неизвестным ей способностям ребенка. Хотя она не видит его способностей, она в них

верит.

Благодаря тому, что мать выражает позитивное отношение к

способностям ребенка, она поддерживает их развитие — при условии, что она сама различает свои собственные соответствующие-

щие способности. Если же способности недостаточно дифференцированы, то отношение к подобным способностям у ребенка может быть создано лишь с трудом или оно вообще остается заблокированным.

Пример с обучением бегу может быть перенесен на другие физические навыки, а также на актуальные способности, которые с самого начала представляют собой незнанные сферы, раскрывающиеся непрерывно или толчками. Незнакомое вне или внутри нас самих воспринимается в большинстве случаев как угроза нашей безопасности. Потому совершенно необходимо решить, как поступить с неизвестным. Лишь установление взаимосвязей этой еще не дифференцированной способности с условиями тела, внешним и взятым «вовнутрь» окружающим миром и временем даст наконец возможность интегрировать эту способность в «структуру личности». Здесь возникает вопрос, обладает ли человек достаточными инструментальными функциями, чтобы справиться с неизвестным.

Вера является при этом основополагающей способностью человека. Как установка и ожидание по отношению к неизвестному она распространяется не только на неизвестное внутри человека, но и на неизвестное в окружающем его мире и на непознаваемое во вселенной, которое описывается через понятие Бог.

И даже наука, которая считает себя объективной, строится на вере. Вдохновленные верой, мелкими шагами гипотез люди медленно приближаются к познанию неизвестного.

Потенциальные способности человека — это часть его действительности. Они являются основой его будущего развития и должны признаваться другими и им самим, чтобы невнимательность не блокировало их.

«Я не верю, что во мне таятся способности, которые можно было бы развить. Я разработал теорию, которая говорит: „Я в себе ничего не могу заметить“». Это бесперспективно для моей профессии. Для чего я должен сам себя признавать, меня ведь не признают другие» (33-летний мужчина, больной шизофренией).

Способности человека не развиваются прямолинейно; весь этот процесс обычно мало соответствует ожиданиям, которые связывают с человеком те, кто верит в него.

Расстройства и конфликты

Зацикленность; ханжество; страх; агрессия; подражание; разочарование; неустойчивость настроений; страх перед жизнью.

**УМЕНИЕ ЦЕНИТЬ ВРЕМЯ**

Люди, у которых никогда нет времени, делают меньше всех.

Лихтенберг

Ни ребенка, ни взрослого нельзя лепить, как фигурку из пластилина. Во взаимодействии с воспитателем ребенок не только приспосабливается к его представлениям, но и обнаруживает свою самобытность. Воспитатель нередко сталкивается с этим. Поэтому он должен быть готов предоставить ребенку или партнеру время.

«Моя дочь во всем должна быть лучше других детей: раньше других начать пользоваться горшком, бегать быстрее всех, научиться разговаривать раньше других» (32-летняя мать 2-летней

дочери).

Уметь ценить время — значит, в частности, дать другому человеку время для его развития, причем в соответствующем качестве и в достаточном количестве, иначе говоря — проявить привязанность. Высказывание матери «Я целый день с моими детьми» еще ничего не говорит о том, чем конкретно она в течение этого времени занимается с детьми. Мать, которая использует это время для того, чтобы нетерпеливо критиковать, ругать, придирается и претворять в жизнь свои «представления о воспитании», иначе использует свое время, чем мать, которая предоставляет своему ребенку свободу действий и на этой основе занимается им.

Наряду с тем значением, которое умение ценить время близкого человека имеет для развития ребенка и для родительской или партнерской привязанности, оно представляет собой одну из характерных способностей человеческого мозга осознавать прошлое, настоящее и будущее и интегрировать эти временные измерения.

Расстройства и конфликты

Завышенные требования; заниженные требования; страх перед одиночеством; бегство в общение; нетерпение; экстравагантность; гипертрофированная озабоченность собственным телом как замена привязанности; бегство из дома; зависимость от друзей; эгоизм.

**СОМНЕНИЕ**

Чтобы прийти к настоящему познанию, нужно сначала испытать сомнения.

Аристотель

Прерывность развития, его часто непредсказуемый характер делает воспитателя неуверенным. Эту неуверенность, колебания относительно того, оправдана ли вера в способности партнера, мы называем сомнением. Сомнение является результатом некоторого разочарования в ожиданиях, которые были связаны с ребенком или партнером. Близкий человек находится в состоянии нерешительности. Сомнение характеризуется искажением временного фактора, который превращается в диспропорцию между временем развития ребенка и бременем ожидания родителя. В том случае, когда родители в состоянии видеть детское поведение в большом временном диапазоне развития, их сомнения и связанные с ним страхи и агрессия направляются в нужное русло.

«Раньше я вел себя очень авторитарно, я считал, что волю детей надо ломать. Дети, по моему мнению, должны быть дома всегда, когда мне захочется. Модную одежду и модные стрижки я не терпел, всех коротко стригли на прусский манер. Но потом постепенно меня охватили сомнения, правильно ли я поступаю.

Эти сомнения становились все сильнее. Наш старший сын, 14 лет, взбунтовался. Он стал носить мятые брюки и немыслимые куртки, Более длинных волос не могло быть, даже у девочки. Я кипел от ярости, сын не реагировал. Жена, уговаривала, чтобы я уступил, что эти проблемы не так важны. Наконец это случилось: Оливер исчез. Мы подали заявление о розыске. Жена упрекала меня. Могу вам сказать, что эти три недели я не хотел бы пережить снова. Через три недели полиция задержала Оливера и привела его

домой. Я не знаю, как получилось, но я решился поговорить с ним. В этом разговоре я не скрывал своих сомнений. Я был настолько неуверен в своей правоте, что в сущности не наступал, а оборонялся. Чтобы получить хоть какую-то информацию, я даже сходил в семейную консультацию» (40-летний адвокат). Состояние метаний из стороны в сторону, а также хотя и временная, но все же потеря ориентиров кажутся для некоторых людей такими устрашающими, что они впадают в другую крайность. Чтобы защитить себя от сомнений, то есть от состояния отчаяния, они прячутся за каменной стеной непогрешимости, ко-

торую считают твердостью характера и верностью принципам. Чтобы не приходилось менять своего поведения, они не принимают к сведению ту информацию, которая может усилить сомнения. Помимо позиции тупого упрямства, страх перед состоянием неуверенности может привести к другому заблуждению: не используя имеющуюся в его распоряжении информацию, то есть утрачивая возможность продолжать сомневаться, человек переходит к попыткам убедить других — группу людей или какое-либо авторитетное лицо, так как это дает чувство принадлежности к группе и

уверенность.

Расстройства и конфликты

Неуверенность; страх; противоречивость; зависть; сверхчувствительность; изменчивость настроения; капризность; нетерпение; неопределенность; нерешительность; беспомощность.

НАДЕЖДА

Какой бы темной ни была ночь, вслед за ней всегда наступит утро.

Низами

Мы думаем не только о поведении человека в настоящее время, но и о возможностях его развития в будущем. Ожидание выходит за пределы настоящего момента: мы надеемся, что что-то произойдет завтра, в будущем году или в неопределенное время. Отношение к будущему, с которым связаны события настоящего,— это

надежда.

В своем развитии надежда зависит от того, какой опыт человек

приобрел и какие в его жизни были переживания. Если у него никогда не было возможности почувствовать, что из любой жизненной ситуации есть выход, то в определенные моменты он будет склонен испытывать безысходность. Бездна может быть также результатом недифференцированной установки на будущее. Это происходит в том случае, когда надежда ограничивается лишь немногими сферами жизни, а другие сферы не признаются. Люди, имеющие подобные установки, склонны к разочарованиям и реакциям бегства, что еще усиливает их безнадёжность.

«Что касается моих профессиональных перспектив, то тут я абсолютно уверен в успехе. Но вряд ли я смогу когда-либо найти

себе жену у которой бы я мог доверять; это, на мой взгляд, почти невозможно» (38-летний бизнесмен).

Бездна может иметь различную степень выраженности: от почти полной разочарованности до пессимизма как жизненной философии. Соответственно и последствия безнадёжности имеют разную градацию, от «психогенной смерти» до нарушений ритма сна-бодрствования. Безвыходные ситуации могут иметь четкие границы, но могут быть и расплывчатыми. Иногда трудности генерализируются в одной конкретной сфере жизни. Что и в какой степени переживается как безвыходная ситуация, зависит, в частности, от воспитания, которое получил данный человек (основной конфликт). Соответственно актуальные ситуации функционируют как спасительные.

«У меня пропала всякая активность. Я хотела бы научиться надеяться, но я провожу свое время в мечтах. Я голодна, но я не могу есть в одиночестве. Я хотела бы что-нибудь предпринять, но я все равно что парализована. Так я осознаю бессмысленность моего существования. Это все прорвалось, когда от меня ушел мой друг. Мы месяцами ссорились

из-за мелочей: он хотел со мной близости, хотя у него пахло изо рта; ссорились из-за того, что я пропускала назначенное время и т. д. Я была просто выброшена из привычной с детства колеи» (26-летняя служащая после попытки самоубийства).

Расстройства и конфликты

Безнадежность; недовольство; пессимизм; равнодушие; бегство в фантазии; пассивное ожидание; наивный оптимизм; страх перед жизнью; страх смерти; блокировка способности действовать.

ДОВЕРИЕ И ОЖИДАНИЕ

Доверие — это нежное растение. Если оно увяло, то скоро не расцветет.

Бисмарк

Надежда распространяется на будущее человека. От человека в настоящем или будущем ждут особых способностей. Из оправданного ожидания, то есть из того, развиваются ли способности в соответствии с возлагаемыми на них надеждами, формируется доверие к человеку вообще: его принимают таким, какой он есть.

Доверие зависит не только от отдельного опыта общения с определенным человеком, но от совокупности всего опыта, который был приобретен нами в течение жизни. Именно предшествующий опыт является условием того, что своеобразие ребенка будет принято и учтено в структуре ожиданий. Наряду с этим доверием, которое шаг за шагом развивается из оправданного ожидания, существует доверие, имеющее изначальный характер. В яркой форме проявляется оно в отношениях между матерью и ребенком: «Я доверяю тебе, потому что ты есть». Уверенность в себе, которая появится, когда ребенок станет взрослым, будет отражать то доверие, которое было проявлено к нему другим человеком.

«Я никогда от себя ничего не ждал. Я все начинал и не доводил до конца, потому что я не верил в себя, а только в других. Я все время смотрел на себя, как на пустое место. Мне ведь всю жизнь говорили, что из меня не будет толку. Мне постоянно говорили: сразу можешь бросить это дело, у тебя все равно не получится » (28-летний студент, страдающий депрессией).

Расстройства и конфликты

Разрыв доверия; недоверчивость; боязнь поражения; боязнь разочарования; ревность; ненависть; неприятие; амбициозность; разочарование; ожидание неудачи; комплекс неполноценности; безразличие; переоценка своих возможностей; завышенные требования; заниженные требования.

ТЕРПЕНИЕ

Терпение — это дерево, корни которого горьки, зато плоды очень сладкие.

Персидская поговорка

Чтобы принимать какого-либо человека таким, каким он является в соответствии со своими способностями, необходимо терпение. Это терпение заключается в том, чтобы надлежащим образом поддерживать развитие способностей и «терпеть» собственный выбор партнера вопреки имеющимся сомнениям и ожиданиям. Терпение, таким образом, равнозначно умению ждать, переносить частичное удовлетворение и предоставлять время другим. Особенно заметно, когда сам человек или другие люди этого терпения лишены.

Я каждый раз ужасно раздражаюсь, когда Юрген не делает домашние задания.

Если Мануэла опаздывает, я не встречаю ее со злостью уже с порога, как это делает мой муж.

Меня, бывает, ужасно злит, когда я вижу, что в офисе всю грязь опять замели в углы.

Если мой муж ругает меня самыми последними словами, я остаюсь равнодушной и не обращаю на него ни малейшего внимания, г

Терпение воспитателя может объясняться двумя причинами. Кто-то может быть терпеливым из страха: с помощью своего терпения он стремится избежать конфронтации. Отец, который с завидной терпимостью относится ко всему, что бы ни сделали его дети,

часто скрывает за маской терпения изрядную долю неуверенности. Воспитание детей в большинстве случаев предоставляется жене, особенно тогда, когда необходимо принять неприятные решения. Терпение другого человека основано на понимании: он терпелив, он отказывается от критики в любой форме, он знает, что партнеру нужно время, что по своему уровню развития и по своей индивидуальности тот имеет другие представления, что нужно принимать во внимание некоторые эмоциональные особенности и переживания партнера и т. д.

В развитии представлений о самом себе терпение занимает центральное место. Большая часть поступков, которые мы совершаем в повседневной жизни, требует от нас преодоления трудностей, а подчас и готовности смириться с неудачами и разочарованиями. Если такой готовности нет, то порог самооценки понижается: даже на мелкие неудачи человек реагирует подавленным настроением, а мелкую или кратковременную неудачу переживает как доказательство собственной неполноценности. В общении с другими терпение превращается в важный социальный фактор: ребенку для его развития необходимо терпение воспитателя. Взаимные отношения партнеров требуют от них готовности переносить и самую ненастную погоду в их общем доме.

От недостатка терпения может разрушиться любая дружба. Терпение в данном случае означает готовность дать другому время. И напротив, нетерпеливость может означать неудержимое желание потребовать чего-то ~ чему еще, собственно говоря, нужно время. Нетерпение может, однако, объясняться и каким-либо недоразумением, особенно тогда, когда мотивы поступка неизвестны или неправильно поняты. Муж обещает вернуться домой в 18 часов, а приходит лишь в два часа ночи. Жена не дает

мужу сказать ни слова в свое оправдание: «Только ничего не говори, все равно будет только ложь; надеюсь, что тебе там, по крайней мере, понравилось». О том, что муж отвозил своего коллегу в больницу, а потом попал в аварию, и у него не было возможности позвонить, жена не хочет слушать и не способна в это поверить: «У меня больше нет никакого терпения. Если она тебе нравится больше, чем я, тогда и иди к ней. У меня есть хороший адвокат». Не менее драматичным оказывается недоразумение, которое часто испытывает терпение отцов и матерей. К примеру, не успели убрать гостиную, как отпрыск уже уселся посреди комнаты и наждачной бумагой обрабатывает паркет. У родителей одно представление о порядке, а у сыночка совсем другое.

#### Расстройства и конфликты

Нетерпеливость; терпение из боязни; непоследовательность; сверхчувствительность; завышенные ожидания; честолубие; неустойчивость настроения; капризы; эгоцентризм; неумение слушать; замкнутость; безаппеляционность.

#### УВЕРЕННОСТЬ

Уверенность — в большинстве случаев результат размышления.

Шоги Эффенди

Когда терпение преодолевает всю глубину сомнения и развитие человека познается в его возможностях, у воспитателя возникает уверенность. Уверенность относится не к тому, что ребенок или партнер станет отражением ожиданий, — такая «уверенность» привела бы к разочарованию, а к тому, что он разовьет свои собственные способности. Такая уверенность не абстрактна и не основана на вере, но имеет практические последствия для общения с другими. В то время как сомнение является состоянием нерешительности и выражает амбивалентность в отношениях к партнеру, уверенность означает, что мы убеждены в его потенциальных способностях. Лишь это убеждение даёт возможность принять партнера во всей его уникальности и неповторимости и предоставить ему возможность самому принимать решения, так как мы верим в него.

"Я наконец поняла, что я замужем не за моей мамой. Теперь я в состоянии освободиться от влияния матери и моей сестры.

Обе они настоящие фанатики чистоты. Я тоже была такой. Потом я вышла замуж. Мой муж хотел иметь уютную квартиру. Если я буду слишком уж усердно все начищать, считал он, квартира будет казаться стерильной. Так как я не хотела портить с ним отношения, я уступила, и смотрите-ка: то, что я раньше презирала, теперь мне самой понравилось. Отношения между нами улучшились, у меня стало больше времени и на мужа, и на мои увлечения. Пока однажды моя мать и сестра не приехали в гости из Баварии: „Но, детка, как выглядит твоя квартира!" и т. д. и т. п. Я стала сомневаться и оказалась между двух огней: мне пришлось выбирать, с кем испортить отношения — с мужем или с матерью. Это были постоянные метания. У меня было чувство вины перед матерью. Она говорила, что ей стыдно за меня, что и на нее падает тень. При этом наша квартира вовсе не была грязной. Ну ладно, постели иногда до вечера оставались небубранными, когда у нас целый день не было времени, и посуда оставалась немойтой, но муж мне вечером помогал. И я не каждый день вытирала пыль. Наконец я поняла, что я замужем не за моей матерью. Разве главное было не то, чтобы мой муж и я хорошо себя чувствовали? Когда моя мать приехала в следующий раз и снова стала меня упрекать, я ей спокойно объяснила, что я уважаю ее точку зрения, но она не должна ожидать от меня, чтобы я думала точно так же, как она. В результате она обиделась и уехала. Я не могу этого изменить. Может быть, ей нужно время, чтобы понять меня, и она опять придет. Во всяком

случае, я убеждена, что поступила правильно» (38-летняя мать троих детей).

И ребенок не обходится без сомнений. Когда он учится ходить, он не знает, упадет он сразу же или нет. Когда он плачет, потому что голоден, он не знает, подойдет ли кто-нибудь, чтобы покормить его. Если же мать всегда внимательна к нему, то у него из этого сомнения развивается потребность строить общение с окружающими, Уверенность находит свое выражение

тогда, когда сомнения разрешаются в соответствии с требованиями времени.

Расстройства и конфликты

Гипертрофированная уверенность; заикленность; потеря; целостность; сопротивление; преувеличенные ожидания; неуверенность; сомнения; недоверие; страх; навязчивые мысли; навязчивые действия.

**ЛЮБОВЬ**

Любовь — такая же опора для души, как ноги — опора для тела.

К. фон Сиена

Чувство уверенности — это самая стабильная основа того феномена, который называют любовью. Любовь — это эмоциональное отношение, которое может быть в различной степени

направлено на ряд объектов.

Любовь, таким образом, представляет собой всеохватывающую способность, которая включает в себя целый ряд различных аспектов. Часто родители удивляются, что их ребенок проявляет то или иное расстройство, хотя они относятся к нему с такой большой любовью. При ближайшем рассмотрении выясняется, что проявленная любовь не была достаточно дифференцированной. Общая рекомендация «дайте ребенку больше любви» практически бесполезна, если при этом не указывается на то, в какой сфере наблюдается дефицит любви и какому виду эмоционального отношения нужно уделить особое внимание. Любовь может быть направлена на собственное «Я». В определенной степени она даже должна быть сначала направлена на собственное «Я», чтобы могло сформироваться стойкое эмоциональное отношение как таковое. В своей самой ранней форме любовь проявляется в отношениях между матерью и ребенком. Ребенку нужна эмоциональная привязанность матери или другого близкого человека. На этой элементарной ступени ребенок развивает основополагающее доверие. Если же насущная потребность ребенка в любви не удовлетворяется в полной мере, то у ребенка может сформироваться изначальное чувство недоверия к миру.

Эмоциональная привязанность — любовь — не находится в безвоздушном пространстве, а всегда распространяется на различные объекты или их качества. Нужно различать способность любить и способность быть любимым. Поведение одного вызывает симпатию, другой затрачивает большие эмоциональные усилия и не получает положительного ответа, так как его поведение не соответствует ожиданиям. Любовь и внимание могут подчас использоваться как оружие.

Любовь как «горячее оружие»: при любой возможности мы хвалим человека, благодарим его словами, жестами, мимикой, поступками или освобождаем его от любой работы и делаем ее сами.

Результатом этого у любящего бывает- комплекс благодарности, невозможность расстаться, слишком сильная идентификация, трудности в непривычной обстановке. Вторичные способности раскрываются в недостаточной степени.

Любовь как «холодное оружие»: действует через лишение любви, угрозы, напоминания, наказания. Объекты такой любви выглядят скованными или очень односторонне ориентированными на достижения и успехи. Эмоциональная сфера бывает развита недостаточно.

«Контрастные ванны»: применяются различные, непредсказуемые методы воспитания. Человек лишается способности принимать решения и устанавливать связи с другими, он легко поддается влиянию и приспосабливается к нормам, которые считает наиболее выгодными для себя.

Любовь к какому-либо «Ты» — это обычная форма любви. Этим «Ты» может быть мать или отец, дети, братья или сестры, товарищи по играм, друзья и подруги, партнеры по совместной жизни или супруги. При этом любовь не во всех случаях одна и та же. Одно отношение может стать заменой недостающего другого, как комнатная собачка или другое домашнее животное. Важным источником отношения ко второму лицу является сексуальность. Большей частью мы говорим о сексуальности, когда имеем дело с половозрелым индивидом. Действительно, сексуальность, направленная на другого, встречается лишь во взрослом возрасте. В то же время уже в детском возрасте существует направленная на «Я» эгоцентрическая сексуальность. У взрослого индивидуума эта форма любви проявляется как позиция пассивного ожидания: «Я здесь, люби меня». В основе ее лежит наивно-первичная форма воспитания. Люди, которые живут с подобной позицией ожидания, чувствуют себя, как правило, разочарованными. Когда мы любим, мы должны вступать в отношения с объектом любви; но для этого мы должны знать, как нам это сделать. В позиции пассивного ожидания отсутствует именно эта способность.

Один 23-летний студент жаловался; «Я бы так хотел иметь подругу у но я просто не знаю, как подойти к женщинам. Я не знаю, как это сделать. Когда я вижу в университете какую-нибудь симпатичную девушку, я вдруг начинаю себя чувствовать все равно что парализованным и не могу произнести ни слова. Поэтому мне не остается ничего другого, как заниматься мастурбацией». ■-'.:

В этом случае нарушена не сама способность любить. В данном случае причиной является скорее дефицит знаний о способах поведения и традициях, о том, как проявить свою любовь к другому

человеку. Яркую противоположность представляет собой объектный тип. У него нет недостатка в знаниях техники соответствующего поведения. Человек этого типа знает, как познакомиться с девушкой или привязать к себе мужчину. Но чего такому человеку не хватает, так это готовности и способности развивать эмоциональные отношения с партнером, то есть любить и быть любимым. Для многих людей важно создать эмоциональные отношения и привязать к себе других. Они-лфбят изведут себя так, чтобы их любили. Однако интерес, к партнеру ослабевает в тот момент, когда цель достигнута, подруга или друг завоеваны, женщина или мужчина вступили с ними в брак. Немалую роль играют и другие ситуации: учеба закончена, финансовые трудности преодолены, дети живут от-



дельно. В этом случае после достижения цели и прекращения имевшихся в связи с этим состояний напряженности образуется чувство пустоты и пресыщения. Человека с таким типом реагирования мы называемым типом разрядки, по своему развитию он соответствует двойственному воспитанию (форме воспитания с двойными связями).

Для кого-то предел мечтаний — это поселиться со своим любимым на необитаемом острове, а у кого-то такая перспектива может вызвать глубокий ужас. Не удивительно, ведь наши социальные отношения выходят далеко за рамки отношений двоих людей. Мы живем среди других людей и от них зависим.

Говоря о контактности, мы подразумеваем способность и готовность дружески общаться с другими людьми, родителями, партнерами, коллегами и социальными группами, а кроме того, с животными, растениями и вещами. У некоторых людей общение тесно связано со страхом и агрессией. В конечном счете социальный контакт представляет собой не только подтверждение отношений, но и определенную угрозу: через конфронтацию с другими подвергается сомнению собственная система ценностей. Для некоторых это служит достаточным поводом, чтобы искать контакт только там, где можно рассчитывать на понимание, где преобладают похожие образцы актуальных способностей. Как известно, мы склонны к тому, чтобы выбирать себе в друзья людей, которые думают примерно так же, как мы, имеют похожие взгляды на определенные вещи и в своих вкусах и пристрастиях не так сильно отличаются от нас. Если группа составляется по этому принципу, то образуется устоявшийся потенциал ответов и, таким образом, общность само собой разумеющихся вещей. Через некоторое время люди уже не могут сказать друг другу ничего нового и довольствуются тем, что слушают и повторяют одно и то же, потому что

так им удобно. Если же в качестве партнеров в группе встречаются люди, происходящие из различных социальных кругов и имеющие разное воспитание, то легко возникают напряженные ситуации. Объясняются они, как правило, тем, что в группе сталкиваются различные образцы поведения и разные ожидания. Скажем, некто особое значение придает вежливости; он попытается уклониться от агрессии по отношению к другим членам группы, однако в то же время будет демонстрировать довольно низкий порог терпимости в отношении их недостаточной деликатности поведения. В свою очередь кто-то другой будет воспринимать такую позицию как лицемерную и нечестную, так как он предпочитает открыто высказывать свое мнение. Взаимодействие только этих двух партнеров послужит достаточной зажигательной смесью для того, чтобы группа при определенных обстоятельствах распалась.

Человек, однако, вступает в контакт не только с достаточно знакомыми людьми, с каким-либо «Я», или «Ты», или с группой. Он поддерживает отношения с чем-то пока еще ему незнакомым и с чем-то, что является для него принципиально непознаваемым. Под этим мы понимаем вопросы о смысле жизни или вопрос о Боге. Человек, с одной стороны, конечен. Его земному существованию установлены пределы. Но в то же время его сознание преодолевает эти границы и пытается каким-либо образом установить отношения с прошлым без первоначала и с будущим без конца. Ответы на эти вопросы различны. Одинаковыми же остаются вопросы, которые в течение своей жизни задает, пожалуй, каждый человек.

Расстройства и конфликты

Страх; неуверенность; боязнь любви; недоверие; ревность; сверхчувствительность; завышенные ожидания; капризы; бедность эмоциональных проявлений, замкнутость; излишества.

ЕДИНСТВО

Единство в многообразии. Восточная мудрость

Как тело человека, его душа и дух отделены друг от друга, так и поведение — это не просто сумма проявлений актуальных и основных способностей. Человек способен интегрировать элемен-

ты своей личности в функциональную взаимосвязь. Это означает, что какая-либо актуальная способность не есть что-то постороннее, приходящее извне; она относится к целостной личности. Ее проявления могут меняться, однако она как существенный компонент принадлежит личности человека. Другими словами, каждый человек располагает субъективной структурой времени и пространства. Насколько эта структура совпадает с пунктуальностью и порядком, принятыми в обществе, зависит от приспособленности к окружающему миру. Единство личности означает, что изменения отдельных аспектов могут приводить к изменению всей личности.

Человек, который понимает причину своей педантичности, сможет, на мой взгляд, развить другое отношение и к своей бережливости. Обычно люди готовы признать единство личности лишь у взрослых людей и в особенности у уже утративших сексуальность старцев. При этом понятия «единство», «зрелость» и «мудрость» считаются почти синонимами. Мы считаем, что человек на любой ступени развития может представлять собой единство: грудной младенец, трехлетний ребенок, дошкольник и младший школьник, подросток, юноша и взрослый. Каждый может обрести свою идентичность, свое неповторимое единство; и все же в различные периоды своего развития человек бывает особенно подвержен определенным формам потери единства и, тем самым, определенным расстройствам.

Важно, что потеря идентичности носит временный, а не постоянный характер. Первичные способности, как мы их понимаем, интегрируются в процессе тесной межличностной коммуникации, поэтому можно попытаться выстроить их идеальную цепь развития:

Неизвестные в данный момент способности, страх, агрессия, подражание, вера, сомнение, надежда, ожидание — доверие, терпение, уверенность, любовь и единство.

Оба партнера находятся на том или ином этапе развития своих способностей. Естественно, что фазы развития у разных людей могут не совпадать. Непроявившимся способностям одного соответствуют вера, сомнения и надежда другого, с сомнениями одного может соотноситься уверенность другого. Как относительно пропорциональное развитие партнеров по описанной цепочке может предупреждать конфликты, так и наоборот — в результате конфликтного сдвига фаз могут возникнуть разногласия между ними, например, когда один из партнеров на расхлябанность другого реагирует агрессией и сомнениями, когда страхи одного вы-

зывают чувство безнадежности у другого, а конфликтные подражания разрушают любовь.

Расстройства и конфликты

Потеря единства; работа как цель жизни; сексуальность как цель жизни; религия как самоцель; односторонность; предрассудки; комплексы неполноценности; эксцентричность.

### СТРАХ, АГРЕССИЯ И ПОДРАЖАНИЕ КАК КОНФЛИКТНЫЕ ПОТЕНЦИАЛЫ

Страх — бесцельная трата сил.

Мы рассмотрели страх, агрессию и подражание как обычные шаги развития личности; Это не означает, что страх, агрессия или подражание — шаги необходимые. Они являются, скорее, важными источниками расстройств и ограничений самореализации. Агрессивные или проникнутые страхом и подражанием тенденции проявляются в мыслях, в речи или в действиях. При этом нельзя упускать из виду того, что страх, агрессия и подражание оцениваются здесь и как условия и последствия нарушений межличностных отношений и внутренних психических процессов.

В мыслях и в сновидениях

9-летний мальчик, который производит впечатление мечтательного или неадекватного, у которого трудности в школе и плохая концентрация внимания, жалобы на желудок

и головные боли, уже два года видит во сне свою мать в образе ведьмы или демона.

Содержание этих сновидений можно было бы объяснить поведением матери, которая усиленно требует от мальчика прилежности, порядка и послушания и следит за ним почти в каждой ситуации. Экспансивное и властное поведение матери переживается ребенком как демоническое, а в сновидениях воплощается в соответствующие образы.

Во сне мы пытаемся разрешить актуальные конфликты. Сновидение в этом смысле представляет собой процесс, который связан с наглядным, образным мышлением. Неразрешенные конфликты трансформируют содержание страхов, неудовлетворенности в

мыслительные образы. Люди .-занимаются почти исключительно теми вещами, которые их беспокоят. Защитные функции приобретают самостоятельность: не человек демонстрирует страх (или агрессию), а страх владеет человеком. Страх, о котором думают или который переживают, не во всех случаях направляется против внешней инстанции, против ребенка, друга, жены или общества; он может избрать мишенью и собственное «Я».

«Я вожу машину, как хочу; Если случится авария, то вину за нее пусть берет на себя моя жена. Потому что она меня не понимает и не обращается со мной так уважительно, как это всегда делала моя мама».

Или другой вариант. < г-

«Если у меня сейчас начнутся боли в сердце, то виноват будет мой сын со своим беспорядком. Может случиться, что я умру от инфаркта, тогда это будет ему наказанием».

Такая направленная вовнутрь «вежливая агрессия», может быть, и способствует снятию остроты внешней конфликтной ситуации. Но носители этой агрессии "часто оказываются под гнетом значительных страданий, которые еще и усиливаются из-за того, что представления могут возникать вне контроля сознания, как бы автоматически. Свое, пожалуй, наиболее крайнее проявление внутренняя агрессия, связанная со страхом, находит в мысленной игре с добровольной смертью: «Что произойдет, если меня уже больше не будет? » Сколь много удовлетворения может дать такое представление, которое расценивается как наказание тому, кто не уделял внимания, как призыв, столь же опасным может стать этот «маневр с карточным домиком». Из-за того, что человек постоянно занят мыслью о том, как наказать других, навредив самому себе, в его голове готовится целая программа действий. По какому-либо, для посторонних часто ничтожному, поводу эта программа может вдруг подействовать, как короткое замыкание, «включиться» и привести к попытке самоубийства. Зачастую попытке предшествует некий пример из жизни благодаря которому — если это возможно — вся акция приобретает еще и героический оттенок.

В речи

Преувеличения или преуменьшения, «Чтобы обратить на себя внимание, я могу какую-нибудь историю разукрасить или, наоборот, затушевать, смотря по тому, что мне нужно. Я час-то звоню своему мужу и рассказываю ему, что я сказала кому-то

из общих знакомых, чтобы он случайно меня не выдал» (34-летняя домохозяйка).

Обещания. «Если тебя переведут в следующий класс, ты получишь велосипед». Когда перевод произошел: «Ну, конечно, так получилось, но на велосипед теперь уже не хватит денег» (28-летний инженер о своем отношении к отцу).

Вынужденная ложь. «Когда мой муж вечером бывает дома, он не хочет, чтобы ему мешал телефон. Звонит звонок, и я из любопытства подхожу к аппарату, так как звонят, возможно, мне. Если же звонят мужу, то мне приходится врать, что его нет дома. Если я этого не сделаю, то муж упрекнет меня, что я совсем о нем не думаю» (35-летняя секретарша).

Угрозы и проклятия. «Если я целый день работала, а вечером мой муж приходит домой и ложится отдыхать, я угрожаю ему, что не буду кормить и мыть детей, потому что мне отдых нужнее, чем ему» (32-летняя домохозяйка).

Слухи и положительные или отрицательные высказывания в адрес третьего лица. «Я всегда бываю осторожна с похвалой или положительными высказываниями, пока не пойму, какое мнение у моего собеседника. Как только мне станет ясно, что мой собеседник тоже против этого человека, тогда я всегда найду что сказать плохого» (42-летняя домохозяйка). «Вы сегодня выглядите таким бледным. У меня был дядя, он какое-то время выглядел тоже, как вы, а потом выяснилось, что у него рак. Но у вас дела, надеюсь, не так уж плохи» (56-летняя вдова). «Какие у вас прелестные детки. Жаль только, что они без призора бегают по улицам» (62-летняя пенсионерка).

Подтрунивания и шутки. «Смотри-ка, рыжие волосы у той девочки горят, как огонь, прямо как у ведьмы» (7-летний школьник). «Я никогда не могу смеяться над человеком из-за его физических недостатков, потому что меня в детстве так много дразнили, что я и сейчас с ужасом об этом вспоминаю» (22-летняя служащая).

Ирония и цинизм. «Ну и ловкая же ты!» (мать — своей 5-летней дочери, которая уронила чашку). «Бог мертв, похороны состоятся послезавтра. Религия помогает людям ненавидеть друг друга» (51-летний юрист).

Размышление наедине с собой. «Они запросто приходят, создают беспорядок, едят, а я должна все убирать...» (28-летняя домохозяйка о гостях своего мужа).

Ругань. «Я постоянно из-за всего ругаюсь. Больше всего я ругаюсь с детьми и моей матерью из-за беспорядка и грязи, которую они оставляют...» (37-летняя домохозяйка). «Из-за несправедливости моего шефа я очень расстраиваюсь и ругаюсь...» (32-летняя секретарша).

Клятвы и заверения. «Богом клянусь, я ничего об этом не знаю... Честное слово, то, что я говорю, не преувеличение...» (из беседы психотерапевта с молодежной группой).

Ожидания. «Стыда у них нет. Приносят такую ерунду на день рождения ребенка...» (34-летняя мать). «Сразу видно, как шеф оценивает мою работу. Взгляните, что получила на день рождения моя коллега, а что я...» (24-летняя секретарша). «Мой брат — любимчик матери. Его любят больше, чем меня...» (8-летний школьник).

В поведении

Страх, агрессия и подражание в конкретном поведении приобретают новое выражение. То, что до этого происходило на абстрактном уровне мыслей и высказываний, в поведении вдруг конкретизируется. Агрессия в воспитании занимает особое положение. В общественном масштабе она выражается в попытке изолироваться от групп, составляющих какое-либо из меньшинств («не играй с оборванцами»); в дискриминации («иностранные глупые и нечестные»); в разрушении личной собственности («после меня хоть потоп»); в насильственных действиях, преступлениях; погромах (массовом насилии, групповом эгоизме и войнах); в глубоких разногласиях между работником и работодателем вплоть до рабского труда; в установленных и санкционированных законом нарушениях прав человека и преследований. В личном масштабе страхи, агрессия и подражание кроме как в своих явных формах могут найти выражение в трех реакциях бегства: бегства в одиночество, в активность и в болезнь.

Любой из вариантов бегства удаляет человека из области конфликта. Эта попытка уклониться от каких-либо требований и напряженных ситуаций, прячась в свою «раковину» или в какую-либо жизненную сферу, в которой человек успешен, где он создает собственный мир как противовес действительности.

Бегство в одиночество

Дети любят играть в одиночку. Они становятся замкнутыми и при этом часто развивают живую фантазию, которую в этом случае активно подпитывает телевизор.

Реакция бегства этого типа иногда проявляется в том, что ребенок ковыряет в носу, играет своими половыми органами, сосет палец и грызет ногти. Недостаточность внешне-

го контакта находит себе замену в манипуляциях с собственным телом. Агрессия направляется против самого себя. Так, в связи с «бегством в одиночество» могут появиться нарушения аппетита. С одной стороны, еда становится так называемым замещающим удовлетворением — обращает на себя внимание ярко выраженное обжорство. С другой стороны, ребенок может отказываться от еды, в большинстве случаев для того, чтобы наказать родителей. В таком же ключе следует понимать запор как упрямый отказ что-то выдать, в данном случае — опорожнить кишечник.

Желание ребенка иметь убежище, защиту и внимание нередко находит свое выражение в явлении, часто связанном для родителей и самих детей с большими неприятностями и страданиями. Мы имеем в виду ночное недержание мочи, которое в психологии бессознательного было метко названо «плачем вниз».

Из подобной обращенности на себя могут сформироваться выраженные мазохистские черты. Дети вырывают себе волосы, до крови кусают губы и вопиющие часто ранят себя и попадают в несчастные случаи. Именно здесь отчетливо проявляется скрытая цель бегства в одиночество: с помощью замыкания в себе и пассивности указать на свою потребность во внимании, любви и терпении. Если этот призыв, о котором в первую очередь и говорит бегство, в течение длительного времени остается непонятым, психические реакции начинают принимать самостоятельный характер.

В период полового созревания малая общительность превращается в склонность к частой мастурбации, которую отчасти можно рассматривать и как только переходное явление. Линию бегства в одиночество можно продолжить: в зрелом возрасте человек становится странным, «не от мира сего», одиночкой, который избегает социальной активности и свое свободное время заполняет почти исключительно садом, собакой, коллекционированием почтовых марок, телевидением, «одиночными» видами спорта, например, походами или бегом по лесу, или же тихим алкоголизмом. Пассивная манипуляция самим собой, которая свое самое крайнее проявление находит в наркотической зависимости, может считаться типичной для бегства в одиночество. Именно в ней свое выражение находят страхи и комплексы.

#### Бегство в активность

Бегство в активность — это бегство вперед. Ребенок, который ищет такой выход, проявляет много интересов и стремится к разным занятиям. Он прилагает усилия, чтобы добиваться успехов, относящихся к области его основных занятий или к социальной сфере. При этом ребенок ориентирован на определенное признание. Местом проявления активности может быть социальное окружение. Ребенку постоянно требуется, чтобы его окружали друзья или товарищи по играм. Развиваются ярко выраженные организаторские способности и талант справляться с социальными ситуациями. Если в играх ему не будет принадлежать ведущая роль или если он не будет выигрывать, то он легко превратится в человека, которого принято называть некомпанейским или даже нарушителем спокойствия, то есть будет открыто проявлять агрессию. И, напротив, может развиться сильная зависимость от друзей, без которых он, по всей видимости, не сможет обходиться. Другой областью проявления активности является достижение успехов в разных желаемых сферах поведения. Ребенок может неделями ежедневно гонять в футбол, проявлять большое усердие на тренировках по плаванию или в других видах спорта. Возможен и другой вариант, когда ребенок неестественно много занимается книгами самой разной тематики, превращается в «книжного червя» или начинает с удовольствием много учить наизусть. В то время как обычная общительность дает удовольствие сама по себе, в нашем случае ребенок ищет особую награду в конкретных успехах: трехлетний мальчик, занимавшийся футболом, получал подкрепление своей активности не только со стороны отца, который был болельщиком, но и в форме похвалы соседей («Ты наверняка станешь хорошим футболистом»).

В таких случаях отчетливо проявляется потребность во внимании окружающих. При этом часто развивается склонность к исключительности занятий, которую можно рассмат-

ривать как типичный признак бегства. В центр внимания ставится только та сфера жизни, которая Приносит успех. Другими видами активно-сти подчас пренебрегают и преуменьшают их значение. «Книжный червь» не только не проявляет интереса к спортивным занятиям, но и считает их пустым времяпрепровождением. Увлеченный спортом, напротив, недооценивает значения старательности в школе. Если продолжить рассмотрение темы на примере остальных актуальных способностей, то можно обнаружить и другие односторонние проявления в пользу вторичных способностей, в ущерб

способностям первичным: «Порядок — это половина жизни, сентиментальничанье — чушь».

Бегство в активность всегда имеет наступательный характер. Конфликты выносятся наружу, агрессия направляется вовне. Здесь встречаются такие типы, как шумный, активный упрямец; баламут, нарушитель спокойствия; непогрешимый; карьерист. При возникновении сильной внутренней напряженности агрессия направляется вовне и в зависимости от ситуации находит свое выражение в нападках на людей и вещи, то есть в активной манипуляции другими. При этом проявляется тенденция к садизму с получением

соответствующего наслаждения.

В молодом возрасте бегство в активность ярко проявляется в виде насилия и преступлений против собственности. Противоположный пол рассматривается как объект, и формируется действенная мотивация на сексуальные успехи.

Здесь должен быть упомянут и более тихий тип, который с фанатизмом бросается в политическую, экономическую или научную деятельность.

В зрелом возрасте чаще встречаются тип успешного человека, тип ученого и тип менеджера. Действенная мотивация бывает чрезвычайно выражена и односторонне представлена в самых различных сферах. Взаимозависимость между стремлением к успеху и эмоциональностью при этом обнаруживается в тех случаях, когда человек, ориентированный на успех, бросает свою жену, после того как добивается успеха. Здесь деятельность — средство достижения всеобщего внимания и самоутверждения, в том числе

и в сексуальной области.

Бегство в болезнь

Этот тип бегства базируется в большинстве случаев на приобретенном опыте, в котором ведущую роль сыграло подражание. Это подражание может происходить по следующему образцу. Ребенок простужен, и мать или другой близкий человек за ним нежно и усердно ухаживает и заботится. Ребенок, который до этого, возможно, чувствовал себя заброшенным из-за занятости родителей, соперничества братьев и сестер или из-за того, что мать чрезвычайно значение придавала порядку и послушанию, теперь получает урок: когда болеешь, придирки прекращаются, тебя оставляют в покое и более того — ты становишься центром внимания и получаешь ту любовь, по которой давно тоскуешь. Этот опыт используется потом, когда необходимо бывает преодолеть

трудные ситуации: ругается мать, боишься экзамена, нужно принимать неприятных гостей или, наоборот, посещать тех людей, с которыми не хотел бы встречаться. Тогда в качестве подходящего выхода возникает перспектива бегства в болезнь в смысле приобретения болезни.

Попробуем проиллюстрировать действие механизма подражания: ребенок видит, что мать, когда в семье возникает ссора, уединяется под предлогом мигрени, и тогда отец оставляет ее в покое и даже ухаживает за ней. Детям велят следить за порядком и чистотой в доме, так как «мама болеет». Этот опыт становится для ребенка обучающей моделью. Развивается следующая, боль-, шей частью подсознательная ситуация: «Когда на меня надвигаются трудности, я не в состоянии решить свои проблемы, когда мне предстоят неприятные вещи, тогда я заболеваю (как мама) и могу рассчитывать на то, что получу снисхождение и внимание со стороны окружающих людей». В ходе развития этот образец

реакции абсолютизируется, так что уже и самому субъекту невозможно будет найти доступ к причинам и механизмам. Ребенка

водят от врача к врачу, лечат медикаментами, посылают в санаторий и так далее, но при этом существенного улучшения здоровья не наступает. Став взрослым, человек продолжает культивировать свой опыт в деле приобретения болезней.

Страх, агрессия и подражание имеют характер сигналов. Они указывают на недифференцированную или односторонне развитую область в личности человека, из-за которой у него возникает ограничение в сфере «Я». Эти сигналы являются указаниями на утрату единства и тем самым дают человеку шанс.

Человек здоров не в том случае, когда он не проявляет страхов и агрессии, а тогда, когда он в состоянии осознавать эти страхи и агрессии и справляться с ними. Следовательно, целью воспитания

и корректировки воспитания является не только реагирование на подобные ситуации и их исправление. Следует также обращать внимание на недостаточность дифференциации в области первичных и вторичных способностей.

Вторичные способности

### ДЕВОЧКА В КРАСНОМ БАРХАТНОМ ПЛАТЬЕ

(из П. Этессами)

Одна девочка ходила в красном бархатном платье и потому была необычайно счастлива. Она берегла платье, как свое собственное тело. Заметив на бархате платья хоть малейшую пылинку, она тут же торопилась ее снять. А если на платье когда-нибудь падали слезы, маленькая девочка нежно снимала их губами. Это платье оказывало удивительное действие на других детей: они все время хотели быть рядом с девочкой в красивом бархатном платье. Ее подружки старались потрогать платье и, если им удавалось прикоснуться к нему, испытывали чувство гордости. Однажды во время игры девочка поскользнулась и упала. Головой она ударилась о придорожные камни, а шипы кустов порвали ее прекрасное платье. Маленькая девочка совсем не обращала внимания на разбитую голову, она смотрела только на порванное платье и горько плакала.

Точно так же, как эта маленькая девочка, мы ведем себя в общении с другими. В своем культурном кругу мы сформировали целый ряд актуальных способностей по отношению к своему платью, которое с гордостью носим и бережем, даже если сами страдаем от этого.

### ПУНКТУАЛЬНОСТЬ

Ты был пунктуален один единственный раз — в момент своего рождения.

Под пунктуальностью мы понимаем точное соблюдение ожидаемого или условленного распределения времени.

Ситуации,

связанные с пунктуальностью

■ Он часто опаздывает на службу.

ш Она заставляет нас ждать ужина.

ш Я кормлю своего ребенка каждые четыре часа с точностью до минуты.

ш Я, как заключенный, живу точно по часам. ш Придерживайтесь, пожалуйста, назначенного времени, думая

о пациентах, и предупреждайте их заблаговременно в случае

отмены визита. ш Вы по закону обязаны приходить на работу вовремя.

■ У меня день так плотно расписан, что нет ни минуты передышки — даже сердце начинает болеть.

Развитие

Грудной ребенок в выполнении своих инстинктивных желаний в значительной степени зависит от окружающего мира. Ритмы кормления и умывания определяют его первый режим дня. В то время как психоанализ первым культурным достижением ребенка считает чистоплотность, мы таковым считаем пунктуальность. Согласование детских потребностей с материнской заботой — первое важное культурное достижение.

Приведем примеры связанного с пунктуальностью первичного опыта, которые могут оказать влияние на развитие личности.

1. Мать выполняет требование ребенка уже при первых признаках его инстинктивного желания. Она в некотором смысле сверхпунктуальна. Однако ребенок в таких условиях не научится приходить в новое для него «состояние натянутой тетивы», он не научится ждать.

2. Инстинктивные желания ребенка выполняются с запозданием. Ребенка заставляют ждать: при этом он может сформировать в зависимости от силы желания либо смирение (у спокойных детей со слабыми желаниями), либо упрямство и агрессивность (у подвижных детей с сильными желаниями).

3. Мать по-разному реагирует на потребности ребенка. Это позднее приводит к непоследовательности и нерегулярности в отношении пунктуальности: то пропускаются все назначенные сроки, то человек приходит со всей возможной точ-

ностью. Его ожидания по отношению к окружающим тоже колеблются. Это приводит к неуверенности: «Ты ругаешь меня за то, что я сегодня опоздала. А вчера и позавчера ты ничего не сказал».

#### Значение и последствия

Типичным для некоторых людей является сильное волнение, в которое они впадают, когда не могут что-то сделать точно в срок. Еще больше, чем эта активная пунктуальность, по-видимому, вызывает эмоции пассивная пунктуальность, ожидание кого-либо. Таких людей «хроническая непунктуальность» других часто приводит в отчаяние. Поэтому результатом отсутствия пунктуальности нередко является утрата доверия: с кем-либо не хотят больше иметь никаких дел, потому что он не соблюдает договоренности. И наоборот, «действуют на нервы» педантичная пунктуальность и обостренное ожидание пунктуальности. В таком случае пунктуальность становится одним из средств наказания, а в дальнейшем и самонаказания.

#### Примеры

##### ■ F

"От других я жду чрезвычайной пунктуальности, потому что у меня нет терпения, я не могу ждать. Если я жду, во мне поднимается такая ярость, что я сразу даю волю разрядке, когда приходит виновнику (33-летняя мать двоих детей, испытывающая боли в сердце и головные боли).

«Если, когда я прихожу домой, у моей жены еще не готов ужин, я знать о ней не хочу, хлопаю дверью и иду спать — но никак не могу заснуть» (39-летний архитектор, испытывающий боли в желудке).

«Непунктуальность моего сына доводит меня до отчаяния. Но я не беру на себя смелость что-нибудь сказать, и у меня начинаются боли в желудке» (32-летняя мать троих детей).

«В семье моего мужа обедали всегда точно в одно и то же время все вместе, в то время как у нас каждый ел, когда хотел. У меня совсем не такой ритм времени, как у моего мужа. У нас часто портятся отношения» (29-летняя учительница, жалуемая на расстройства сна и отсутствие сексуальных желаний).

Ситуация	Реальная реакция	Реакция, которая могла быть
Марли приходит из школы на полчаса позднее, чем обещал. Еда будет еще теплая.	Мать: В наказание я не дам тебе никакой еды. Если перь ты не хочешь по-хорошему, на пол часа меньше времени для игр до того, как ты начнешь делать уроки. Потому что это время останется преж-	Мать: Так бывает. Но те- да, конечно, времени для ты уроки. Преж-



Гюнтер встал с опозданием. Он боится, что, если будет завтракать, то опоздает в школу. Это происходит не впервые.

Гюнтер: Мама, ты не могла бы отвезти меня быстро в школу, а то я опоздаю, если буду еще завтракать. Мать: хорошо, я сейчас быстро тебя отвезу. (Она идет к машине.)

Мать: Мне очень жаль, ты сам виноват. Можешь выбирать: или ты откажешься от завтрака, или опоздаешь в школу!

Гюнтер думает: Что скажет о нас учительница, если Гюнтер снова опоздает.)

Отец обещал детям пойти с ним позднее, чем договорились, и в воскресенье после обеда кататься на лодке.

Отец приходит на час пива: Что, ты уже хочешь идти? Ты же не можешь нас обидеть! Отец: Я бы с тобой пошел на лодке. На вопрос матери о удовольствии остался еще, но из-за опоздания он отвечает: Я рад был бы прийти с вами кататься на лодке. Не раньше, но я не мог отказать товарищам в кружке пива.

Габи приглашена на вечеринку. С родителями она договорилась, что вернется в 22 часа. Но приходит в 23.30.

23.30, родители еще не спят. Отец: Ты ходила на вечеринку в последний раз. Мне очень жаль! Мать: Отец; принципе, а в том, чтобы мож-но было друг на друга по-ложиться. (Родители догово-рились об ответе.)

Ситуация	Реальная реакция	Реакция, которая могла быть
Супружеская пара собирается в театр. За 15 минут до выхода жена еще в халате сидит перед зеркалом	Муж: Твоя проклятая непунктуальность отравляет мне весь вечер. Теперь уж наверняка опоздаем, но запомни: на экскурсию в выходные тоже можешь не рассчитывать!	Муж: Может быть, я могу тебе чем-нибудь помочь у скажи мне, а то мы опоздаем. В следующий раз я напомню тебе пораньше, что надо выходить. Тогда мы сможем собраться пораньше,

#### Расстройства и конфликты

Гипертрофированная пунктуальность; чрезмерное ожидание пунктуальности от других; страх ожидания; давление времени; постоянная боязнь не справиться вопреки сильному волевому напряжению; отсутствие пунктуальности; ненадежность; утрата доверия; социальные конфликты; агрессивность; рассеянность; стресс; тревожность; желудочно-кишечные и сердечно-сосудистые расстройства.

#### ОПРЯТНОСТЬ И ЧИСТОПЛОТНОСТЬ

Под опрятностью мы понимаем создание чистоты тела, одежды, предметов повседневного пользования, помещений и окружающего мира

#### Ситуации, связанные с опрятностью

- Моего сына не заставишь хорошенько вымыться.
- От моего мужа плохо пахнет, потому что он не каждый день принимает душ.
- Моя жена — фанатик чистоты.
- Когда Фред приходит из школы, он грязный, как свинья.

ш Долой пыль!

ш Не сорить!

ш Твой муж производит хорошее впечатление, он всегда выглядит ухоженным:

Развитие

Согласно психоанализу, отношение родителей к воспитанию чистоплотности у детей раннего возраста имеет большое значение. Э. Эриксон, например, замечает взаимосвязь между «дрессировкой» детей на чистоту и их последующей агрессивностью. В психотерапии обнаруживаются взаимосвязи между воспитанием чистоплотности и отдельными навязчивыми действиями, как, например, тягой к частому мытью рук. Благодаря воспитанию чистоплотности и родительскому примеру родителей формируется индивидуальное отношение к грязи, к чистоте, а также к межличностным контактам (Не играй с детьми-оборванцами...).

Значение и последствия

Чистоплотность — изначально защитная функция. Родители, которые запрещают детям касаться грязи, делают это, чтобы защитить их от отравлений и инфекций. Им, в отличие от детей,

известно, что такое микробы.

От адекватно защитной функции нужно отличать установку боязни, связанную с недостаточной чистотой: так, ребенок, облизывающий грязные пальцы, вызывает у матери панический страх, ей кажется, что в скором времени он заболеет. Подобная невротическая установка препятствует, однако, беспрепятственному знакомству ребенка со своим телом и окружающим миром, к которому относится и грязь. Так как половые органы и органы выделения анатомически соседствуют, их локализация в сочетании с переоценкой чистоты и недостаточным сексуальным просвещением вызывает у родителей неприятие сексуальной активности.

Примеры

«Если у нас не так чисто, чтобы можно было есть с пола, мой муж начинает бушевать. Его мать постоянно наводила чистоту, и он теперь требует этого от меня» (35-летняя женщина, страдающая воспалением толстой кишки).

«После каждого посещения туалета я должен был по три часа мыть руки. В доме моих родителей царила идеальнейшая чистота. Мой отец с удовольствием бы натер до блеска даже виноградники» (35-летний мужчина, страдающий хроническим запором).

«Когда мы устраиваем пикник в лесу, Марина оставляет повсюду пустые банки и прочие отходы. Это приводит меня в

ярость, а моя жена на это не реагирует. Как часто из-за этого у нас возникают ссоры...» (41-летний мужчина, имеющий трудности в браке).

«Вчера я наорала на Лидию: «Сколько раз я тебе говорила, не смей приносить столько грязи с улицы». У нас всегда дом, как свинарник. В детстве я всегда должна была ходить чистая, как с иголочки» (40-летняя мать, страдающая постоянными головными болями, органических изменений не обнаружено).

«У моего мужа всегда так плохо пахнет изо рта, что я просто не могу с ним спать. Свою злость он потом вымещает на детях. Его мать тоже была такая неряха» (27-летняя женщина, жалобы на отвращение к сексу).

«Ни на кого нельзя понадеяться, все нужно делать самой. Я отказалась от помощи домработницы, потому что она все делала наполовину. Во всех углах ски>: твалась грязь...» (52-летняя домохозяйка, страдающая головными болями, без органических изменений).

Ситуация

Реальная реакция

Реакция, которая могла  
быть

Лидия приходит после прогулки в грязной обуви и с невымытыми

Мать кричит на Лидию: Сколько раз я тебе уже говорила, не

Мать: Я радуюсь, когда ты хорошо играешь на улице. Зна-

ками садится за стол.

приноси столько грязи ешь что, ты будешь снимать с улицы. Наш дом все- обувь перед дверью квартиры гда, как свинарник. Я и ставить ее вместе с другой тебя больше не пущу на грязной обувию, А теперь по-мой, пожалуйста, руки и са-дись за стол. У нас сегодня

вкусные фрикадельки.

Манфред во время  
обеда посадил пятно на  
брюки.

Мать: Неужели ты не можешь смотреть так долго все получалось хо-за собой, неряха! Что рошо. Одно маленькое пят-ты думаешь, сколько нышко при этом опять надо платить за химчистку!

Мать: Ну ладно, у тебя не имеет большого зна-чения. Но если в следующий раз ты Реакция, которая могла быть

Ситуация

Реальная реакция

возьмешь салфетку, нам не придется относить твои брюки в химчистку.

Муж опять приходит грязный с работы. Его ногти черные, лицо в пы-ли, но он не хочет перед сном основательно вы-мыться.

Жена вообще ни- постели, когда муж не приступить к ласкам, она жа-луется на головную боль, боли в пояснице и усталость. Она отодви-гается от мужа на край кровати.

Жена: Ты уже обратил внимание, какой ты грязный? Что ты скажешь на то, чтобы мы вместе приняли душ.

Расстройства и конфликты

Создание ритуала чистоты; сверхчувствительность; навязчивая потребность в мытье; страх; нечистоплотность; агрессивность; утрата доверия; отчуждение; сексуальные рас-стройства; неприязнь к самому себе; недержание мочи; недержание кала; экзема; аллер-гия.

СТРЕМЛЕНИЕ К ПОРЯДКУ

Порядок выражается в пространственной соотнесенности вещей; ни одна не мешает другой выполнять свои функции, и любая вещь может быть найдена без потери времени.

Ситуации, связанные с порядком

■ Комната моей дочери — все равно что Содом и Гоморра. т В офисе он корректен, а дома неряшлив.

ш Квартира производит впечатление стерильной и неудобной.

ш Она оставляет все в беспорядке.

ш Во время богослужения все происходит по старому, освященному порядку или со-гласно ритуалу.

■ Фирма хорошо организована.

Развитие

Даже самый неорганизованный ребенок по-своему стремится к порядку и имеет о нем свое представление. В его понимании стремление к порядку — это способность к ор-ганизации и распределению того, что чувствуешь, и того, что тебя окружает.

Стремление к порядку, в отношении которого господствует единое мнение внутри одной группы населения, приобретаетс​а благодаря образцу родителей и ближайшего окружения.

Стремление к порядку формируется в зависимости от ступени развития ребенка. Обманчивый беспорядок, когда ребенок разбирает свои игрушки и части от них повсюду разбрасывает, можно рассматривать как начальную ступень зарождения порядка.

## Значение и последствия

i

Стремление к порядку вписывается в целый ряд актуальных способностей: пунктуальность — это распределение времени, вежливость и честность — упорядочивание отношений между людьми, а старательность — порядок относительно затрат труда. В связи с тем, что стремление к порядку не ограничивается лишь внешними проявлениями, она тесно связана с чувствами и ощущениями, эта актуальная способность всегда оказывается эмоционально окрашенной. Так, человек, страдающий навязчивыми состояниями, для которого строго выверенный порядок представляет собой механизм психологической защиты, может «сломаться», если что-то в этом порядке изменится. Если ребенка за беспорядок регулярно наказывают, а идеальный порядок поощряют, у ребенка могут развиваться — часто в сочетании с психосоматическими расстройствами — страхи, навязчивые действия и повышенная агрессивность. Как беспорядок, так и педантичность могут вызывать сильное раздражение.

## Примеры

«Когда я не убирала свою комнату, мать мне говорила: «Я тебя больше не люблю». Это вселяло в меня панический ужас. Сегодня я более чем педантична и из-за этого часто вступаю в конфликты с мужем и детьми» (39-летняя женщина, страдающая хроническими запорами и расстройствами сна).

«Если бы я не проверяла его ранец и не укладывала бы в него все необходимое на следующий день, то могу гарантировать, что

он взял бы в школу не те учебники и тетради или вообще не взял бы никаких. Мне страшно подумать, что было бы тогда в школе. Не дай Бог моему ребенку пережить такое!» (28-летняя мать, несамостоятельность и вспышки ярости у 8-летнего сына).

«Наши бабушка с дедушкой каждое свое замечание подкрепляли словами; „Господь Бог все видит“, — неважно, была ли это оставленная на тарелке еда, недоеденный кусок хлеба или одежда, не повешенная нами в шкаф. Все это считалось грехом, и Господь Бог должен был нас за это наказать. Сегодня я и слышать не хочу о религии» (48-летний архитектор, страдающий депрессией).

«Как только я увидел, что моя секретарша даже важные, цо проработанные бумаги убирает в дальний ящик, она превратилась для меня в пустое место. Когда я вижу письменный стол, на котором громоздятся разные вещи, я испытываю почти непреодолимое желание скинуть все на пол» (45-летний руководитель предприятия, жалобы на боли в сердце; органических изменений не обнаружено).

Ситуация	Реальная реакция	Реакция, которая могла быть
8-летний Мартин не убирает свой ранец.	Мать разбирает ранец и собирает в него книги и тетради для занятий на следующий день.	Мать напоминает Мартину о том, что он еще не собрал свой ранец. Однако она не делает этого сама, а дает сыну возможность приобрести собственный опыт.
Стол Хейди в детской комнате завален кусочками	Мать, грубым голосом: Что, по-твоему,	Мать: Свою постель ты ведь всегда хорошо заправля-

бумаги и запачкан клеем.

скажет папа, когда ешь. Не могла бы ты и свой  
вечером увидит беспорядок на твоём столе? И вообще:  
уроки ты ещё не сделала, руки  
не

моешь, а вчера вечером  
ты пришла  
домой на час позднее!..  
Она даёт Хейди шлепок по заду.

Ситуация	Реальная реакция	Реакция, которая могла быть
Шкафчик с медикаментами, за который отвечает жена, не прибран.	Муж: Этот бардак выводит меня из себя. Сначала я сам должен искать лекарство, потом, когда я его найду, оказывается, что в упаковке с таблетками от головной боли лежат твои противозачаточные пилюли...	Муж говорит своей жене о беспорядке и спрашивает её: Знаешь, давай выберем время и вместе наведём порядок в нашей аптечке. Твоя помощь нужна мне для того, чтобы мы знали, где что у нас лежит.
Шеф ужасно рассержен из-за беспорядка на письменном столе своей секретарши.	Шеф говорит с другими сотрудниками о том, насколько непригодна к работе его секретарша.	Шеф находит время, чтобы объяснить своей секретарше, какой порядок он предпочитает и почему. Они приходят к соглашению, что будут обсуждать проблемы, как только они возникнут.

Расстройства и конфликты

Педантичность; мелочность; стремление к контролю; беспорядок; невнимательность; неряшливость; агрессивность; утрата доверия; трудности в школе; конфликты на работе; чувство вины; страх; головные боли.

ПОСЛУШАНИЕ

Если я говорю, что это красное, значит, это и есть красное, даже если это десять раз синее!

Под послушанием мы понимаем следование просьбам, распоряжениям, приказам постороннего авторитетного лица. Послушание требуется и осуществляется в первую очередь относительно общепринятых в данном обществе свойств (например, стремление к порядку, пунктуальность и т. д.).

Ситуации, связанные с послушанием

■ У детей надо ломать упрямство,

ш Дети должны есть то, что подают на стол!

ш Порка ещё никому не повредила.

т Годы учения — годы подчинения.

ш С дисциплиной и муштрой мы проиграли уже две мировые

войны. ш Нужно во всем слушаться своих родителей, потому что они заместители Бога.

■ Послушание — это одна из армейских основ и ключевой принцип многих форм правопорядка.

т Тот, кто не хочет слушать, должен чувствовать.

Развитие

Послушание прививается либо путем наказания, либо угрозы наказания, или с помощью поощрения за выполненные распоряжения. У человека остаются три возможности.

1. Можно идентифицировать себя с авторитетом, принять его установки и формы поведения и ожидать их также и от третьих лиц.

2. Можно смириться. В этом часто бывает заложена причина таких расстройств поведения, как трудности общения, страх, ночное недержание мочи, или таких психосоматических расстройств, как головные боли, заболевания желудочно-кишечного тракта и т. д.

3. Можно взбунтоваться и разрядиться агрессией или в отношении авторитета, или более слабого «козла отпущения». Позиция взрослого человека относительно послушания может быть отражением его конфронтации с авторитетом собственных родителей.

#### Значение и последствия

Послушание, построенное на принципах поощрения и наказания, является важным, но не единственным условием человеческого сосуществования. Послушание гарантирует функционирование группы или общества.

Безоговорочное, абсолютное послушание, однако, приводит к конфликтам в том случае, если законы и авторитеты уже не удовлетворяют требованиям времени. Оно ограничивает самостоятельность мышления и действия. Если послушание определяют жесткие, непреклонные авторитеты или законы, то развиваются страхи и агрессивное отношение ко всему новому.

Непослушание как неприятие авторитетов содержит в себе творческий момент. Однако существует опасность, что непослушание со своим бунтом зайдет слишком далеко и «сделает второй шаг, не сделав первого».

Послушание может также проявляться в напряжении между желанием и страхом. Здесь наблюдаются две формы поведения: человек послушен и легко управляет собой вне своего близкого окружения, а по отношению к близким ведет себя задиристо и вздорно. Или человек активно демонстрирует свою независимость, раскрепощенность и бунтарство. Это непослушание, однако, служит выражением сильной внутренней зависимости.

#### Примеры



«Моя мать требовала от меня абсолютного послушания. Она обосновывала свои требования тем, что она моя мать и несет за меня ответственность перед Богом, что в случае непослушания я навлеку на себя гнев Божий. Я внутри сопротивлялась, но все-таки смирилась. Повсюду я видела господ Бога, подстерегающего меня наподобие полицейского» (22-летняя студентка, жалобы на страх, потение и сердцебиение).

«Когда мы бывали в гостях, мать могла сказать мне: „Если мама говорит: „Да“, то это значит...?“, на что я должен был ответить: „Да“; и „Если мама говорит: „Нет“, то это значит...?“ — тут я должен был ответить: „Нет“. После этого она с гордостью всех оглядывала, как после удавшегося циркового номера, а я получал свой „кусочек сахара“ в форме чмокающего поцелуя, от которого меня тошнило. Я никогда и пикнуть не смел» (19-летний школьник с наркозависимостью).

«Я и сейчас еще вспоминаю об одной материнской фразе: „Если я тебе все не разжую до мелочей и не скажу, чего нельзя делать, у тебя вообще ничего не выйдет. И так-то ты часто попадаешь впросак. Это подтверждается все снова и снова...“ А сейчас моему мужу приходится мне все растолковывать» (33-летняя домохозяйка, депрессии и страх перед жизнью).

Ситуация	Реальная реакция	Реакция, которая могла быть
Эльке не хочет заниматься игрой на фор-же	Мать: Если ты сейчас не начнешь заниматься	Мать: Я могу понять, что тебе иногда не хо-

тепьяно.

музыкой, я не пойду с тобой  
вечером на каток. И не полу-  
чишь  
конфет!

чется заниматься. Это, я  
думаю, скоро пройдет. Но  
если твое нежелание  
затянется, нам при-  
дется отказаться  
от уроков музыки. Мы  
не хотим тебя принуждать.

Франку хочется еще  
поиграть.

Отец: Ну-ка, марш!  
Я тебе покажу, что  
такое послушание! Он  
дает Франку два  
подзатыльника.—  
Мне порка когда-то то-  
же не повредила!

Отец: Франк, можешь  
поиграть еще пять  
минут, затем приходи,  
пожалуйста,  
кушать.— Через 5  
минут отец идет в детскую  
комнату и зовет сына:  
Франк, мы собираемся ку-  
шать, иди, пожалуйста!  
(Благодаря «предваритель-  
ному предупреждению»  
отец добивается того, что  
ребенка не вырывают из  
середины игры.)

Клаудиа утром на-  
крыла на стол; когда мать  
приходит  
из ванны, она видит  
«сюрприз».

Мать: Я тебе тысячу раз  
говорила, что по будням мы  
ставим на стол простую посу-  
ду, а ты выставила дорогую.  
Быстро убирай ее назад!

Мать: Как ты меня  
удивила! Я рада, что ты  
уже накрыла на  
стол. Папа тоже обра-  
дуется, когда я  
ему об этом скажу.  
Ты, наверное, хотела сде-  
лать особенно красиво, раз  
ты взяла хорошую посуду.  
Обычно мы на неделе  
берем другую.

Ситуация

Реальная реакция

Реакция, которая мог-  
ла быть

У Хейнера в сосед-  
ней комнате до поздней  
ночи грохочет проигры-  
ватель.

Мать отцу: Скажи же  
ему, ради Бога, чтобы он сде-  
лал потише, а то я с ума сой-  
ду! Отец: Ты ведь знаешь, что  
мальчику надо давать свобо-  
ду, нам нужно потерпеть.

Отец на следующий  
день Хейнеру: Я понимаю,  
что тебе доставляет удо-  
вольствие громко слушать  
свои диски. Что бы ты ска-  
зал, если бы мы догово-  
рились об определенном  
времени? Например, после  
обеда ты мог бы выбирать  
любую громкость, а когда  
мама в 6 часов  
приходит с работы, ты  
бы делал потише. Исклю-  
чения были бы,  
например, вечерами,  
если бы к тебе

			приходили друзья.
Автомобиль в доме — любимое дитя.	Муж: Нужно радоваться, что ты еще не разбила машину!	Муж: До того как ты в следующий раз едешь в город, давай не-много потренируемся. И им только, если сам лишь в том случае, если ты ее вообще, мы можем договоримся, когда каждый из нас может брать машину.	Муж: До того как ты в следующий раз едешь в город, давай не-много потренируемся. И им только, если сам лишь в том случае, если ты ее вообще, мы можем договоримся, когда каждый из нас может брать машину.

Харальду велели Отец: Если я не выбью Отец: Знаешь, а ты покрасить садовый забор, из тебя этот дух противоре- прав: забор ты можешь по-вместо того чтобы идти чия, из тебя ничего не полу- красить и завтра. на футбол. Он возражает. читается. Ничего больше не же- лаю слушать — быстро за ра-боту!

#### Расстройства и конфликты

Требование слепого подчинения; строгость, граничащая с жестокостью; вера в непогрешимый авторитет; бездумное выполнение приказов; кризис авторитета; физические наказания; непослушание; страх; агрессивность; упрямство; издевательства; обкусывание ногтей; ночное недержание мочи; трудности в адаптации; семейные конфликты.

#### ВЕЖЛИВОСТЬ

Значимость вежливости лучше всего показать на ее крайностях: на ненатуральной приветливости, подхалимстве или лицемерии, с одной стороны, и безжалостной и оскорбительной бесцеремонности, с другой стороны. Дифференциальный анализ под вежливостью понимает сдерживание агрессивности, что имеет очевидную социальную значимость.

#### Ситуации, связанные с вежливостью

■ Поведение Ульриха по отношению к его друзьям оставляет желать лучшего. ш Манера моего мужа говорить вызывает у меня отвращение.

■ Что думают о нас люди, мне безразлично.

ш Я такая приветливая потому, что мне требуется много любви.

ш С чужими нужно всегда быть любезным.

ш Он постоянно наступает кому-нибудь на любимую мозоль.

ш Она ведет себя, как слон в посудной лавке.

ш Вежливость — это добродетель королей.

ш Дипломатия — это другое обозначение лжи.

т Ходить в церковь — хороший тон.

■ Когда взрослые говорят, дети не должны перебивать.

ш Когда мой муж идет со мной гулять, он всегда шагает на два метра впереди меня. Я тогда всегда кажусь себе каким-то ничтожеством.

#### Развитие

Для воспитания вежливости большое значение имеет обучение на модели (большей частью на родительской модели поведения) или обучение на собственном позитивном опыте. Реакция родите-

лей на якобы невежливое поведение их детей значит особенно много. Уровень вежливости в большей степени, чем какая-либо другая актуальная способность, зависит от культуры и социального слоя, к которому принадлежит человек.

#### Значение и последствия

Вежливостью считается соблюдение форм и правил социального взаимодействия. Нужно соблюдать определенные правила игры. Преувеличенное требование вежливости может послужить причиной того, что будут не допущены в сознание или вытеснены аг-



рессивные импульсы. Оно выражает внутреннюю неуверенность и проблемы с самооценкой. Вежливость всегда корреспондирует с честностью. Эти способности обратно пропорциональны друг другу. Сначала подкрепляется вежливое поведение: окружающий мир реагирует дружелюбно. Но если вежливость достается слишком большой ценой, за счет отказа от своих сокровенных желаний, позднее она превращается в агрессию, направленную, как правило, на себя.

«Мой муж всегда радуется, когда я делаю вид, что мы с моей свекровью живем душа в душу. После этого я часто злюсь, что не высказала старой ведьме свое мнение. Тогда мне с внезапной головной болью приходится ложиться в постель» (36-летняя домохозяйка).

Главное правило вежливого поведения: «Что бы вы сказали, если бы с вами обошлись точно так же, как сделали вы?»

#### Примеры

«О том, что называют приличием или этикетом, моя мать понятия не имеет. Это было особенно заметно, когда я ходила обедать на ее работу. Мы ели вместе с господами, у которых она убирала. При этом я всегда очень волновалась, думая о том, что моя мать устроит на этот раз, она ведь никогда не знала, как пользоваться ножом и вилок. Сегодня этикет для меня — это все. Критерий моей жизни: что подумают люди!» (39-летняя мать, жалобы на желудочно-кишечный тракт).

«Моя мать придавала большое значение хорошим манерам. Я была хорошо выдрессированным ребенком. Все внезапно изменилось, когда я поступила в институт. Из-за моей новой манеры себя вести у меня произошел разрыв отношений с родителями. Моя мать как-то сказала: „Ты меня в могилу сведешь!“ Сегодня

мало кто хочет со мной общаться, потому что я бываю очень резкой. Я нахожусь в полной изоляции» (23-летняя студентка, неприятие сексуальных отношений и трудности общения).

Ситуация	Реальная реакция	Реакция, которая могла быть
На кухне.	Ну, давай же сюда хлеб!	Будь добра, подай мне, пожалуйста, хлеб.
В ванной комнате.	Если ты быстро не выйдешь, узнаешь	Пожалуйста, поторопись немного: кофе уже почти готов.
В детской комнате.	Твоя комната выглядит, как свинарник!	Надеюсь, ты не считаешь, что твоя комната убрана?
Муж при переодевании побросал свои вещи в спальне на пол.	Ты что, считаешь, я убрала здесь, чтобы если бы ты свое грязное белье хозяин дома все снова, складывал в специальный пакет разбросал?	Было бы очень хорошо, если бы ты свое грязное белье складывал в специальный пакет.
Жена занимается весенней уборкой.	Муж жене: С твоим фанатизмом чистоты ты чисто. Но ты ведь не считаешь, когда-нибудь доведешь меня до инфаркта!	Я тоже радуюсь, когда все чисто. Но ты ведь не считаешь, что двух уборок в неделю достаточно?
По поручению шефа секретарша должна отказать одной сотруднице в заявлении на отпуск.	Секретарша: Я не имею никакого отношения к тому, что ваше заявление отклонено.	Мне очень жаль, но шеф отклонил ваше заявление.
Двойная бухгалтерия (вежливо, но не честно).	Секретарша шефу: Вы правы, я бы тоже так сделала.	Я, правда, придерживаюсь другого мнения, но решать должны вы.
Ситуация	Реальная реакция	Реакция, которая могла

		быть
Соседка звонит и спрашивает фрау, не может ли она взять к себе на два часа ее дочку.	Фрау соседке: Ну конечно, оставляйте Ренату у меня. Но как только соседка ушла: Она прямо-таки навязывает мне своего ребенка при каждом удобном и неудобном случае!	Сейчас это, к сожалению, невозможно, мне нужно сходить в магазин. Через час, хорошо?!
Мать хочет научить ребенка вежливости по отношению к соседке.	Ты должна быть всегда очень приветливой, а то Господь Бог на тебя рассердится.	Если ты будешь приветливой с фрау Мюллер, ей будет приятно, и вы с ней будете друзьями.

#### Расстройства и конфликты

Излишняя вежливость; лицемерие; преувеличенное ожидание вежливости; ритуализированная вежливость; неспособность сказать «нет»; грубость; эгоизм; бестактность; дерзость; скрытые и явные агрессии; социальная робость; страх; недостаточная способность утвердиться; чувство вины; головные боли; желудочно-кишечные недомогания; жалобы на сердце; склонность к алкоголизму.

#### ЧЕСТНОСТЬ

Честным мы называем такого человека, который открыто высказывает свое мнение; нечестным — того, кто уходит от ответа или лжет. Дифференциальный анализ относит правдивость и порядочность к честности. Честность в партнерских отношениях является верностью, в социальной коммуникации — открытостью.

#### Ситуации,

##### связанные с честностью

■ У нашего Клауса что на уме, то и на языке.

ш Дома Сабина открыто высказывает свое мнение, а учителю приходится из нее слова клещами вытаскивать.

■ Моя жена не скрывает от меня своих мыслей.

■ На службе нельзя говорить все, что думаешь.

■ Я чувствую потребность все пересказать моей соседке, иначе не могу успокоиться. ш Нашему священнику больше нравится слушать лживую лесть,

чем честное мнение.

ш Я всегда стремлюсь к тому, чтобы избежать выяснения отношений.

ш Моя единственная ошибка состоит в том, что я слишком честный.

#### Развитие

В том возрасте, когда ребенок начинает говорить и играть с другими детьми, он еще не в состоянии проводить четкое различие между фантазией и действительностью. Эта недостаточная дифференциация требует от родителей или воспитателей понимания и готовности разобраться с миром представлений ребенка. В том случае, если взрослый не понимает «логику переживаний» ребенка и наказывает за нее, как за «ложь», чтобы воспитать у ребенка честность, то здесь может начаться воспитание нечестности. Ребенок из страха учится скрывать свои мысли. Если и дальше не принимать во внимание нормы детского поведения, то это послужит стимулом к нечестности: чтобы обратить на себя внимание и добиться расположения взрослых, ребенок будет рассказывать захватывающие истории и представлять себя центром событий.

Нечестное поведение войдет в привычку, если взрослые будут поручать детям передавать короткие лживые сообщения, как, например: «Если кто-нибудь позвонит, то скажи, что меня нет дома!» Такое поведение действует в качестве образца или модели. К тому же

надо иметь в виду, что нечестность сама себя усиливает. За ложь наказывают реже, чем поощряют: она помогает — по крайней мере на время — избегать неприятных ситуаций.

#### Значение и последствия

Честность и вежливость тесно связаны друг с другом: «Я? не смог честно высказать своего мнения, так как был слишком вежлив», «Я слишком честен, и другие принимают меня за грубияна». В то время как вежливость можно рассматривать как подавление агрессивности, честность часто носит черты агрессивного поведения: высказать кому-то в глаза свое мнение; сказать кому-то что-либо прямо в лицо; призвать кого-то к ответу.

Преувеличенное понимание честности, таким образом, может быть истолковано как грубость или хамство и нередко приводит к конфликтам между людьми, особенно, если партнер чувствует себя оскорбленным. Нечестность как другая крайность дает в большинстве случаев лишь временное улучшение отношений. Часто дело доходит до запутанных нагромождений лжи, представляющих собой напряженные конфликтные поля.

Другие крайности — нечестность и сверхчестность — мы обнаруживаем в таких формах поведения, как ругань, злословие, преувеличение и недомолвки, подтрунивание над другими людьми.. В отношении себя самого возникают угрызения совести, внутреннее беспокойство и психосоматические расстройства.

#### Примеры

«Кто хоть раз солжет, тому уже не поверят, если он даже будет говорить правду! Так как моя мать мне это часто говорила, я и подумал в конце концов; можно спокойно лгать, все равно мне никто не поверит» (34-летний чиновник, испытывающий трудности в профессиональной деятельности).

«Наш отец хотел приучить нас к честности побоями, но

добился от нас только лжи» (21-летняя студентка, трудности в общении).

«Мой отец всегда без прикрас высказывал свое мнение и зарабатывал себе этим немало неприятностей. На его примере я научилась: я буду говорить то, что другим приятно услышать, я сержусь всегда только про себя» (48-летняя домохозяйка, жалобы на желудочно-кишечный тракт).

«У меня появились боли в сердце и в желудке с тех пор, как мне стало известно, что мой муж мне изменяет. Ему удавалось скрывать свою измену годами. И в других вещах он был нечестен, Детям приходилось страдать из-за наших напряженных отношений» (45-летняя домохозяйка).

Ситуация	Реальная реакция	Реакция, которая могла быть
Иоахим приходит из школы на 2 часа позднее: Учитель задержал нас!	Мать: Ты соврешь, недорого возмешь!	Мать: Это немного странно. Но если тебя оставляли после уроков или у тебя были еще какие-то дела после занятий, ты можешь мне об этом смело сказать. Жаль только, что обед снова надо подогревать.
Бруно украл у матери из денег на домашнее хозяйство 5 марок.	Мать: Ты вор, я тебе больше никогда не смогу доверять!	Мать: Я считаю, что ты неправильно сделал, что взял у меня деньги. Ты меня этим очень огорчил. Скажи мне, зачем тебе понадобились деньги? Разве не лучше было бы, если бы ты попросил у меня денег? К тому же я не касаюсь твоего кошелька и жду того же от тебя.

Моника хочет получить больше денег на только карманные расходы. Она объясняет свою просьбу пуху! так: ей нужны деньги для школы.

Отец: Ты ведь истратишь принеси мне из школы кви-танцию. И если тебе вообще что-нибудь нужно будет купить, мы сможем с тобой это спокойно обсудить.

Фрау Б. приглашена подругой на ужин. В это же время ей нужно идти на занятие по французскому языку.

Фрау Б.: Дорогая, к сожалению, я не могу прийти, хотя мне бы очень хотелось. Но сегодня вечером у меня ужасная мигрень. Фрау Б.: Дорогая, к сожалению, я не могу прийти, хотя мне бы очень хотелось. Но сегодня вечером у меня ужасная мигрень. Фрау Б.: Дорогая, к сожалению, я не могу прийти, хотя мне бы очень хотелось. Но сегодня вечером у меня ужасная мигрень.

Ситуация	Реальная реакция	Реакция, которая могла быть
Фрау Л. узнает, что ее муж изменил ей.	В семье скандал. Творится ужасное. Нанят адвокат.	Жена: То что я не в восторге от тебя, ты, конечно, можешь понять. Я бы только хотела знать, является ли этот случай единственным. Я думаю, мы должны восполниться этим кризисом сказать друг другу честно и открыто, что мы друг в друге ценим и чем довольны.

#### Расстройства и конфликты

Фанатизм честности; честолюбие; тщеславие; повышенные претензии к себе и другим; нечестность; скрытность; неверность; очковитательство; недостаточное различение фантазии и действительности; социальные конфликты; страх; агрессивность; головные боли; жалобы на сердечно-сосудистую систему.

#### СПРАВЕДЛИВОСТЬ

В качестве несправедливого люди воспринимают такое обращение с ними, которое бывает продиктовано не объективными

соображениями, а личной симпатией или антипатией. Чувство, что с вами обошлись несправедливо, возникает, когда человек ожидает беспристрастного отношения.

Ситуации, связанные со справедливостью

■ Когда я прихожу домой с опозданием, ты меня наказываешь, когда Мануэла не пунктуальна, ты не реагируешь.

■ Себе самому он покупал ужасно дорогие вещи, я же должен был довольствоваться всяким дешевым хламом.

■ Она считает, будто я должен зарабатывать деньги, а она

может их тратить.

т Как можно считать Бога таким справедливым, если Его подчиненные на земле (священники) такие несправедли-

т Когда приходит мать моего мужа, он самый приветливый человек, когда же приходит моя мать, посмотрели бы вы на

его лицо! ш Я проиграла судебный процесс только потому, что у моего противника был адвокат лучше.

ш Только из-за того, что у моего друга образованные родители, учитель ставил ему отметки лучше, чем мне.

j

L

Развитие

Справедливость или несправедливость, которую испытывает человек, формируют для него картину окружающего мира. У каждого человека имеется чувство справедливости; оно развивается благодаря своеобразию человека и уровню его развития. Это своеобразие имеют в виду, когда говорят: «Обходиться одинаково с двумя людьми, значит, с одним из них обойтись несправедливо». Что касается уровня развития: 5-летний ребенок вечером не может быть так же долго на ногах, как 15-летний. Тот стиль поведения, в каком родители обращаются с ребенком, то, насколько справедливы они по отношению к нему и его братьям и сестрам, формирует индивидуальную систему эталонов этого ребенка в понимании справедливости. Характер справедливости или несправедливости во взаимоотношениях родителей может послужить для ребенка моделью будущих партнерских отношений. В несправедливом обращении, испытанном в детстве, коренятся проявления глубочайшей предвзятости к другим людям, а также к другим религиям.

■

Значение и последствия

Как справедливость вызывает чувство доверия и надежды, так и несправедливость является основой бунтарства, отчаяния, уныния и безнадежности. Справедливость оказывает влияние на ожидания человека относительно своего будущего. Тематически справедливость может распространяться на различные сферы поведения: пунктуальность (Свен считает справедливым, чтобы его

брат возвращался домой в то же время, что и он); чистоплотность (Хельга считает несправедливым, что ее заставляют встать с постели, чтобы она умылась); прилежность (Мануэла кипит от ярости, потому что ее брату разрешают играть в то время, когда она еще должна сидеть над уроками), В партнерских взаимоотношениях, как и в воспитании, отношения между людьми балансируют между крайностями, которыми являются справедливость и любовь.

Примеры

«При покупке подарков к Рождеству моя мать всегда следила за тем, чтобы у них была одинаковая стоимость. Это у нас всегда было проблемой, потому что нужно было дарить ответный подарок тоже такой же стоимости. Тогда я воспринимала эту „справедливость" как принуждение и унижение. Сегодня я не могу сделать никакого подарка, не испытывая чувства, что я обязываю того человека, которому дарю, подарить мне в ответ что-нибудь равноценное» (36-летняя домохозяйка, страдающая головными болями и расстройствами сна).

«Комплексы мешали матери быть справедливой: если меня кто-то бил, то это были в большинстве случаев дети „из лучших семей", а они, по ее мнению, всегда были правы. Ее ответ всегда был одинаков: „Они наверняка знали, почему они это сделали. Кто знает, что ты там опять натворил!" » (23-летний студент, с коммуникативными трудностями, депрессией и страхом перед жизнью).

«Если у нас дома что-то случалось, то всегда говорили: „Это сделала ты, кто еще это мог сделать". Эта несправедливость меня очень обижала. Лишь недавно я вдруг осознала,

что веду себя со своими детьми точно так же. Разница лишь в том, что они защищаются, в отличие от меня в детстве. Я и сейчас все переживаю внутри себя» (27-летняя домохозяйка, страдающая расстройствами желудочно-кишечного тракта).

«Йохан (9 лет) несколько дней тому назад подошел ко мне и сказал: „Нашей Хайди стоит один раз кашлянуть, чтобы ты тут же к ней побежала. А со мной поиграть у тебя никогда нет времени!“ Я ответила: „Хайди и ведет себя не так, как ты, можешь брать с нее пример. Посмотри только,

как выглядит ее комната и как твоя"» (41-летняя домохозяйка).

Ситуация

Реальная реакция

Реакция, которая могла быть

Петра матери: Ты меня больше не красно знаешь, что я к вам оди- любишь — Бернда на- ты так часто берешь цов, я должна быть спра- на руки!

Мать: Это не так, ты пре- ново отношусь. В конце кон- ведливой.

Мать берет Петру на колени: Петра, ты ведь знаешь, что я вас обоих люблю, Никого из вас я не хочу оби- деть!

12-летний Вер- нер отцу: Все время я должен смотреть за Катей (2 года).

Отец: Ты должен радо- ваться, что у тебя есть сестренка, А ты все ноешь. Я думаю, ты ее совсем не любишь. Не стыдно тебе!

Отец: Ты ведь знаешь, что в бли- жайшие недели нам иначе нельзя, пока ма- ма не выйдет из боль- ницы. Но у те- бя, ко- нечно, должно быть время для игр.

Давай вместе по- думаем, как нам это устроить.

фрау Ф. с тру- дом справляется с тремя детьми и до- машним хозяйством.

Г-н Ф. своей жене: По- ка на нашу соседку: она не- тает, занимается при этом домашним хозяйством и не- смотря на это прекрасно выгля- дит.

Г-н Ф. своей же- не: Я нахожу, что наша соседка удивительно энергична. Но, на мой взгляд, для нас воспи- тание наших маленьких детей важнее того, что- бы ты еще зарабатыва- ла деньги. Если по- том когда-нибудь ты захо- чешь снова работать, мы попытаем-ся найти что-нибудь

подходящее.

Муж часто уходит со своими коллегами чувствует себя не- справедливо

Жена молчит, вечером по- долгу не выходит из кухни, рано ложится спать.

Жена: Мне не по- ду- ше все время прово- дить одной долгие ве- чера. Может, мы могли бы как-нибудь

обиженной.

Ситуация

Реальная реакция

Реакция, которая могла быть

пригласить твоих друзей к нам домой"?

7-летняя Монах Мать: Ты старше, и тебе  
ника матери: Ты все- должно быть стыдно все время не всегда виновата, ты  
гда на стороне Габ- нападать  
риэлы, когда мы на маленькую. Мне же надо  
ссоримся, и я всегда ее от тебя защищать.  
виновата.

Это ты дела-  
ешь нарочно.

И вообще, мы  
могли бы вместе куда-  
нибудь пойти.

Мать: Моника, ты  
знаешь. Иногда я теряю  
терпение. Я предлагаю  
вам следующее: в бу-  
дущем вы будете сами  
мириться, я не

буду вмешивать-  
ся. Ты ведь уже

достаточно ра-  
зумна, чтобы не сде-  
лать Габриэле больно.  
Если вы не сможете  
помириться, то придете  
обе ко мне.

### Расстройства и конфликты

Преувеличенное стремление к справедливости; уверенность в собственной непогрешимости; сверхчувствительность; бессилие; депрессии; несправедливость; возмездие; социальные несправедливости; индивидуальная и коллективная агрессия.

### ПРИЛЕЖАНИЕ, ТРУДОЛЮБИЕ

Без труда не вытянешь и рыбку из пруда.

Под прилежностью мы понимаем готовность в течение короткого или длительного промежутка времени заниматься, как правило, напряженной и утомительной деятельностью с определенной

целью. Прилежность является также критерием общественного успеха.

Ситуации, связанные с прилежанием

■ Наш сын в школе совсем не честолобив.

т Она старательна в работе, когда дело касается квартиры, но  
для меня она и палец о палец не ударит.

ш Из тщеславия он хочет стать профессионально независимым. т Прилежность и ос-  
новательность — немецкие добродетели.

■ Бог не сотворил нас бездельниками.

ш Отлынивая от работы, он ворует время у самого Господа.

ш Праздность — начало всех пороков.

■ Ты стоишь столько, сколько ты трудишься.

ш Мне тоже пришлось попотеть, прежде чем я всего добился.

■ Я целый день работаю без передышки.

### Развитие

Игра для ребенка представляет собой предварительную ступень в развитии прилежности и настойчивости. В игре ребенок знакомится со своим окружением и, тем самым, со своими собственными границами. Через игру с собственным телом, с родителями, другими детьми, животными, растениями и предметами он приобретает связи с самим собой и окружающим миром.

В зависимости от характера этих связей позднее может развиваться прилежность как расположенность к выполнению какой-либо задачи. При этом в игре ребенок должен получать возможность общаться с самим собой и с игрушками так, как он считает нужным. Не останется без последствий, если родители или родственники будут осыпать ребенка игрушками, если они будут пытаться руководить детской игрой вплоть до мельчайших деталей или будут недостаточно терпеливы к самостоятельной игре ребенка.

В школе к прилежности предъявляются более высокие требования. Прилежность часто требует отказа от других, обычно более легких и естественных для ребенка занятий. Поэтому для ребенка оказывается тем легче быть прилежным, чем приятнее для него сам процесс выполнения какого-либо задания. Хотя достижение успеха тесно связано с прилежностью, оно связано и с другими факторами, среди которых важную роль играют такие актуальные способности, как стремление к порядку, пунктуальность, аккуратность, вежливость и т. д.

Требую от детей успехов, родители всегда должны осознавать уникальность их способностей.

Значение и последствия

О последствиях лени — как бегства из-под давления требований — нет необходимости много говорить, они широко известны. Прилежность, однако, со своей стороны, тоже может превратиться в проблему: имеется в виду та ситуация, когда прилежность и стремление к достижению успехов, изолированно от других способностей, станут ценностным масштабом личности. При подобной односторонности мало значения придается таким первичным способностям, как терпение, доверие и надежда.

Результатами станут конкурентная борьба, страх перед поражением, чувство безмерной неполноценности по сравнению с другими, высокомерие и проблемы самооценки. Прилежность может

рассматриваться и как бегство от других конфликтов в трудовую деятельность.

«Позитивные» установки на прилежность могут наблюдаться у таких типов людей, как довольствующийся малым, который боится перемен на работе; работник, жертвующий своими интересами ради интересов фирмы, карьерист, успешный тип и «авральщик», который показывает оптимальную трудоспособность лишь тогда, когда у него накапливается много работы.

Примеры

«Иногда у меня бывает ощущение, что я невыразимо ленива. Но лишь когда речь идет об учебе. Тогда у меня работы накапливается выше головы. При этом на меня нападает апатия, и я ложусь в постель. Когда же я занимаюсь уборкой, у меня такого не бывает. Моя мать всю свою жизнь тяжело работала, и работа была целью ее жизни. К тому же именно физическая работа, потому что все другое в ее глазах не было работой. Она гордится тем, что могла работать, как лошадь» (22-летняя студентка, трудности в учебе и усталость).

«Одна мать рассказывает. Когда мой муж говорит нашему сыну: „Задачу ты хорошо решил!“ — тот начинает гримасничать, как герой известной детской телепередачи. Мальчик не хочет выполнять никаких обязанностей. И ругань не помогает. Если я ему что-нибудь поручу, он наверняка ничего не сделает. Он целый день активен, но только не в школьных делах» (28-летняя мать, трудности при воспитании ребенка).

«Моя мать очень любила порядок, поэтому мне не разрешалось играть в квартире. Эта сверхаккуратность матери пере-

шла, очевидно, в большой степени и на меня. Потому что, когда я сейчас начинаю вспоминать, я понимаю, что все, что я делала, никогда не было игрой. В кукольной комнате я всегда вытирала пыль и подметала. Кукольные платья я ежедневно стирала. Волосы кукол ежедневно расчесывала. Я хотела, чтобы все у меня было хорошее и красивое» (35-летняя мать троих детей, чувство

тревожности).

Ситуация

Реальная реакция

Реакция, которая могла быть

4-летний Томас хочет пойти вместо матери за покупками.

Мать: Это тебе нельзя, для этого ты еще мал!

Мать: Я очень рада! Знаешь что, я тебе напишу все на бумажке, ты отдашь



ее продавщице. Это у тебя наверняка получится.

Мать, перед следующим посещением бабушки: Я знаю, что ты очень любишь Гизелу и хочешь доставить ей удовольствие. У Гизелы достаточно игрушек, но ей нужны другие вещи. Давай обсудим вместе, когда ты захочешь ей что-нибудь подарить.

Бабушка каждую неделю приходит в гости. Каждый раз она приносит 5-летней Гизеле игрушку. Гизела играет с ней полчаса, потом требует новую игрушку. Если она ее не получает, то начинает плакать.

Мать бабушке: Как мило с твоей стороны\ Ну, Гизела и обрадуется! На самом деле мать злит-ся. Она думает: Собственно говоря, мне нужно попросить бабушку подарить Гизеле подарки только на день рождения и на Рождество.

Но тогда моя мать до смерти рассердится. Я не могу ее так обидеть.

У Аниты сплошные неприятности. За последнее время она несколько раз получала плохие оценки по английскому.

Мать: Сейчас ты наконец сядешь за английский и будешь сидеть до тех пор, пока все не выучишь!

Мать: Ты все время говоришь только о школе. Пойди сначала хорошенько поиграй, и ты увидишь, потом тебе станет

легче читать без ошибок.

Ситуация	Реальная реакция	Реакция, которая могла быть
Вольфганг мастерит какую-то сложную конструкцию из своего технического набора, но никак не может найти решение. Наконец он просто сдается: Мне этого никак не сделать!	Отец: Ты ничего не доводишь до конца! Иди сюда, я тебе сделаю. Или: Кто ска- зал А, должен сказать и Б. Будешь сидеть до тех пор, пока не найдешь Решение! Или: Если у тебя это не получается, то брось это и де- лай что-нибудь другое.	Отец: Это и в самом деле трудно. Знаешь что? Ты не хочешь попробовать вот так? Он дает своему сыну совет, не- большую помощь, но делает это так, чтобы тот сам довел дело до конца. Таким образом у сына возникает чув- ство уверенности в своих силах.

Г-н Б. занимает очень ответственную должность. По вечерам он приходит домой поздно. Дети видят его только по воскресеньям. Времени для игры с ними у него почти нет, потому что в выходные он зани-	Жена Ты живешь ради своей работы или для меня и детей? Пора сделать выбор: или работа, или мы.	Жена: Я знаю, какая у тебя напря- женная работа, и мы умеем ценить твои за- слуги. Не могли бы мы тебе каким-нибудь образом помочь, что- бы у тебя оставалось время для детей и для меня? Мы хотим по-
---	--	--

мается частной корреспонденцией.

пытаться вместе преодолеть этот трудный период.

#### Расстройства и конфликты

Бегство в работу; карьеризм; «трудоголизм»; стресс; завышенные притязания; боязнь неудачи; усталость от цивилизации; вялость; лень; бегство в одиночество и болезнь; конкурентная борьба; зависть; агрессивность; депрессии; страхи; жалобы на боли в сердце; склонность к заболеваниям желудка; головные боли; склонность к алкоголизму и наркотической зависимости.

#### БЕРЕЖЛИВОСТЬ

Под бережливостью мы понимаем экономное обращение с деньгами и ценностями. Бережливость вполне сочетается со щедростью, но значительно меньше со своими крайностями — расточительством и скупостью.

#### Ситуации, связанные с бережливостью

■ Мой сын горстями бросает деньги на ветер.

т Я злюсь из-за того, что мой муж трясется над каждым грошом, когда дело касается денег на домашнее хозяйство.

т Иногда я себе ни с того ни с сего что-нибудь покупаю, а потом расстраиваюсь, что впустую истратила деньги.

ш По отношению к своим друзьям и коллегам на работе он почти расточителен и поэтому считается щедрым. Но посмотрели бы они на него дома! Тут он, похоже, хочет своей экономией вернуть все, что потратил с друзьями.

т Моя свекровь жертвует церкви много денег, но моему мужу в детстве приходилось ходить в поношенной одежде.

т Нашему жильцу лучше отказать: он до поздней ночи жжет

свет. ш Моя секретарша для каждой записи берет новый лист бумаги.

Никакого терпения не хватает!

#### Развитие

#### L

Люди учатся что-то сохранять или отдавать. Бережливость в узком смысле слова связана с тем, удерживают что-то или отпускают. Удерживание может усилиться до жадности, способность отпускать — до тяги к расточительству.

Психоанализ сделал попытку связать воспитание чистоплотности с бережливостью. Ребенок использует основные функции бережливости — сохранять или отдавать, когда учится удерживать — так долго, как необходимо — свой стул. Жадность в этом смысле соответствует спазму при запоре, тяга к расточительству — неуправляемому поносу. Бережливость может зависеть и от прежних привычек в еде: «Ему все мало, он ненасытен».

Чтобы научиться распоряжаться деньгами, ребенок должен сначала уяснить себе их ценность. Этого он достигает через затраты прилежания и труда. Кроме того, бережливости можно обу-

чить, в этом процессе важную роль играет и пример другого человека. Выделение карманных денег также дает ребенку возможность научиться бережливости.

#### Значение и последствия

Бережливость с крайними формами своего проявления, жадностью и расточительством, преследует следующие цели.

Обретение независимости. Человек хочет иметь в своем распоряжении деньги и вещи, чтобы не зависеть от других.

Обретение власти. Человек накапливает имущество, чтобы обрести власть над другими людьми; достаточно бывает одного лишь мысленного представления о власти.

Замена любви. Человек за деньги пытается купить друзей, эмоциональное расположение или любовь. Ребенок, которым пренебрегают, пытается заслужить любовь с помо-

щью игрушек и сладостей. Тщеславные взрослые пытаются завоевать признание, проявляя щедрость по отношению к друзьям. Для человека, нуждающегося в любви, норковая шуба является платой за любовь, которой он ждет.

ч

Примеры

«Мой муж всегда говорит: „Мы должны экономить свет. Теперь будем пользоваться лампочками в 40 ватт вместо 60-ваттовых“. Это у него от его матери, она была просто скрягой. С другой стороны, он заваливает детей игрушками»

(33-летняя женщина, отвращение к сексу).

«Я жертвовала собой ради детей и отрывала от себя каждый кусок у чтобы им когда-нибудь было лучше. Я ничего себе не позволяла. Но они без толку прокутили деньги. А моя жизнь уже прошла» (56-летняя женщина, депрессии и жа- лобы на боли в сердце).

Ситуация	Реальная реакция	Реакция, ко- торая могла быть
Дочь про- сит, чтобы ей увеличили сумму карманных денег.	Отец без объяснения отказы- вает ей: Ну вот еще, и так обой- дешься!	Отец: Мы могли бы сначала обсудить, какие у тебя причины, а потом решить.
Ситуация	Реальная реакция	Реакция, ко- торая могла быть
Мать отка- зывает себе во деньги, чтобы вы- всем, чтобы вы- полнять желания своих детей.	Ульрике и Томас: Нам нужны ки! Мать: Ну хорошо, но тогда мне придется отказаться от моего театрального абонемент.	Дети вместе с родителями разго- варивают о том, что все члены се- мьи имеют право получать свою до- лю от общего фи- нансового «пиро- га». Отец: И маме нужны деньги на проведение сво- бодного времени. Перераспре- деление денег су- ществляется посте- пенно.

Сын просит . добавить ему так много всяких ненужных вещей, так как ты бы обошелся. 0 добавке не мо- карманные день- жет быть и речи!  
ги у него кончи- лись уже к сере- дине месяца.

Мать: Если бы ты не покупал  
Мать: Ты зна- ешь, что можешь  
расходовать свои  
карманные деньги  
по своему желанию  
и что мы тебя в  
этом не контро-  
лируем. Но тебе  
необходимо нау-  
читься распреде-  
лять свои деньги.  
Как ты смотришь  
на то, чтобы со-  
ставлять себе на

<p>Жена после рождения первого ребенка уволилась с хорошо оплачиваемой работы. Теперь она зависит от своего мужа.</p>	<p>Муж: Когда я усталый прихожу с работы, я хочу, чтобы все было в порядке. В конце концов, я в семье один зарабатываю деньги.</p>	<p>месяц финансовый план?</p> <p>Муж: После того как ты отказалась от своей работы, у тебя, конечно, меньше денег в свободном распоряжении. В настоящее время я зарабатываю слишком мало, для того чтобы нам обоим можно было брать себе больше карманных денег. При следующем повышении зарплаты, надеюсь, станет легче.</p>
---	--	---

#### Расстройства и конфликты

Преувеличенная бережливость; жадность; деньги как средство власти; расточительность; завышенная самооценка — тщеславие; аферизм; позиция пассивного ожидания; наивный оптимизм; безответственность; боязнь жизни; депрессии; эйфория; беспомощность; тревожность; чувство вины.

#### НАДЕЖНОСТЬ, ТОЧНОСТЬ, ДОБРОСОВЕСТНОСТЬ

Мы говорим о надежности, когда можем положиться на какого-нибудь человека. Он и в наше отсутствие выполнит задание

надлежащим образом и оправдает наши ожидания.

Точность означает, что задание выполняется в соответствии с предписанием. Чем больше точность, тем меньше вероятность ошибок.

Добросовестность предполагает наличие внутреннего масштаба точности, тщательности и корректности. О добросовестности говорят, если какая-либо работа соответствует этому внутреннему масштабу, то есть «совести».

Ситуации,  
связанные с надежностью

■ Мой сын — такой же педант, как и его отец.

■ Моя жена поддается любому настроению, она неустойчива, как тростник на ветру. От того, что она сказала вчера или час назад, она в следующий момент вполне может отказаться и глазом не моргнув.

ш Моя скрупулезность на работе приводит к тому, что каждый перечень товаров я проверяю по пять-шесть раз. Иногда я остаюсь на работе до 11 часов вечера.

ш Как только я выйду из исповедальни, меня начинают одолевать сомнения, во всем ли я покаялась. Тогда я для надежности еще раз встаю в очередь, и когда доходит до меня, я обычно вспоминаю еще о каком-нибудь грехе. Или придумываю какой-нибудь грех, какой я могла бы совершить.

ш С тех пор, как я лучше узнала людей, я могу положиться только на свою собаку.

ш Если он когда-нибудь что-нибудь пообещает, то будет упрямо держаться своего

обещания во что бы то ни стало.

ш Моя жена непредсказуема, сегодня она ведет себя так, завтра по-другому.

т Только использование аппаратуры в точном соответствии с инструкцией гарантирует безопасность.

Развитие

Как уже показывает само определение, надежность, точность и добросовестность представляют собой три комплексные сферы поведения, которые развиваются под воздействием воспитания. Всегда следует задавать вопрос, в связи с какими актуальными способностями были затребованы и сформированы надежность, точность и добросовестность. Надежность человека в большинстве случаев является отражением той позиции, которую проявлял по отношению к этому человеку воспитатель.

Оставь все, как есть, я потом сделаю.

Если ты еще раз опоздаешь, я тебе не завидую!

Забери отсюда свои вещи и вообще оставь меня в покое!

Значение и последствия

Надежность и способность располагать к доверию относятся к тем качествам, которые имеют первостепенное значение в отношениях между людьми. Они создают атмосферу безопасности, доброжелательности и свободы. Крайние проявления надежности мы видим, с одной стороны, в упрямом выполнении когда-то данного слова или в следовании (что часто принимают за верность) и, с другой стороны, в ненадежности, которую партнер часто определяет для себя как непредсказуемость и слабость характера. Аналогичным образом также и точность способна порождать две взаимно противоположные крайности: навязчивую педантичность, родственными понятиями которой являются основательность, скрупулезность и тщательность — и бесплодную мечтательность. Типичным представителем первой крайности является педант или буквоед, а примером второй — бездумная расхлябанность (точность появляется лишь в зависимости от настроения).

Примеры

«На своей работе моя мать была надежным, добросовестным работником. Перед посторонними людьми она проявляла

большую ответственность, и, кроме того, она жила уверенностью в том, что она хороший работник. Дома ей никому не нужно было импонировать, потому что мою привязанность она могла получить или, по крайней мере, попытаться получить другим путем. Но так как она и без того делала со мной, что хотела, она могла брать свое слово обратно, и я при этом ничего не могла сделать. Она просто была более сильной. Это я для себя заметила и позднее стала поступать так же. Мой муж позволял мне так относиться к нему до тех пор, пока наш брак „неожиданно" не распался» (36-летняя одинокая женщина).

«С Моникой ужасно тяжело: никакое поручение, никакую

задачу она не доведет до конца. Все будет сделано только наполовину. Откуда это только у нее? Мой муж и я, мы совсем другие!» (Примечание. Отец тиранизирует своей педантичностью всю семью. Моника — 10-летняя девочка, со слабой способностью к концентрации, трудностями в школе, агрессивностью, ночным недержанием мочи.)

«Как часто я упрекала Бруно в том, что на него нельзя положиться, говорила ему, что из него ничего не получится, если он будет так продолжать. Но ничего не помогает, напротив, становится только хуже» (Бруно — 12-летний «непослушный» мальчик: он ведет себя не всегда так, как требуют его родители).

«Моя мать была олицетворением точности. За все отклонения от установленной ею нормы меня наказывали. Когда я шла в магазин, мне точно говорилось, какой именно маргарин или еще что-нибудь я должна купить. Если я по ошибке приносила другой, который стоил столько же, мать посылала меня обратно и я должна была поменять товар, потому что она требовала X,

который „был гораздо вкуснее", в то время как Y был вообще несъедобен. Я удари-

лась в другую крайность: временами я бываю настоящей неряхой, и моему мужу это не нравится» (44-летняя женщина, трудности в браке).

Ситуация	Реальная реакция	Реакция, которая могла быть
<p>Михаэль переписывал текст. При этом он сделал много описок, некоторые предложения вообще пропустил.</p>	<p>Мать: Ты будешь столько времени переписывать текст, пока он не будет без ошибок и без пропусков. Даже если тебе придется сидеть до ночи!</p>	<p>Мать: Ты очень много слов переписал правильно. Пожалуйста, исправь теперь ошибки и допиши недостающие предложения, а потом мы вместе еще раз проверим.</p>
<p>У врача г-на М. новая секретарша-ассистент, которая не соответствует его ожиданиям.</p>	<p>Д-р М.: Моя предыдущая секретарша не была такой неточной.</p>	<p>Д-р М.: Вы знаете, вам нужно привыкнуть к новой работе. Она требует особой внимательности.</p> <p>Здесь у меня образец, как надо писать медицинское заключение. Если у вас будут вопросы и предложения, поговорите со мной. Мне бы хотелось проконтролировать вашу работу.</p>
<p>Разные деловые партнеры звонят г-ну С. домой. Его жена принимает эти звонки. Но до того, как ее муж вечером придет домой, она, однако, что-то частично забывает.</p>	<p>Г-н С: Своей расхлябанностью и забывчивостью ты меня когда-нибудь доведешь до разорения]</p> <p>Этот звонок был для меня очень важен.</p>	<p>Г-н С: Жаль, что ты забыла, кто звонил. Что ты скажешь, если мы рядом с телефоном положим записную книжку и авторучку? Тогда ты сможешь сразу записать, кто звонил и что он хотел. И память тебе не надо будет напрягать. Кроме того, это будет хороший пример детям.</p>

#### Расстройства и конфликты

Чрезмерная точность; тщательность и излишняя обстоятельность; недостаточная гибкость; неточность; ненадежность; поверхностность; утрата доверия; боязнь неудачи; социальные конфликты; внутренняя неуверенность; разочарования; завышенные требования; депрессии; чувство вины; бессонница.

#### Глава III

#### НЕПРАВИЛЬНЫЕ УСТАНОВКИ, БЫТУЮЩИЕ

В ВОСПИТАНИИ,  
ПАРТНЕРСТВЕ  
И ПСИХОТЕРАПИИ  
ВОРОНА И ПАВЛИН  
(из П. Этессами)

В дворцовом парке на ветвях апельсинового дерева сидела ворона. По ухоженному газону гордо прохаживался павлин. Ворона каркнула: «Как только можно разрешать такой странной птице входить в этот парк? Она шагает с такой надменностью, как будто это сам султан, а ведь у нее ужасно безобразные ноги. А ее перья, какой жуткий синий цвет! Такой цвет я бы ни за что не стала носить. А свой хвост она тащит за собой, как будто она лиса». Ворона выжидающе замолчала. Павлин несколько мгновений вообще ничего не отвечал, потом заговорил с грустной улыбкой: «Я думаю, твои слова не соответствуют действительности. То плохое, что ты обо мне говоришь, основывается на неверном толковании. Ты говоришь, что я надменный, по той причине, что я держу голову прямо и при этом мое оперение топорщится. На самом деле я несколько не надменен. Я знаю, что мои ноги в кожаных складках. Именно это доставляет мне столько горя, что я держу мою голову высоко, чтобы не видеть мои ноги. Ты это неправильно объясняешь как надменность. Ты видишь только мою безобразность, а на красоту ты закрываешь глаза. Ты никогда не задумывалась, почему люди восхищаются тем, что ты называешь во мне безобразным? Почему ты не видишь меня таким, какой я есть?»

Партнера и стиль его поведения мы не воспринимаем объективно; более того, восприятие одного и того же объекта у всех людей разное и зависит от их опыта, от глубины эмоциональных отношений и ожиданий, которые связываются с партнером. Последствием такой субъективности в восприятии партнера оказываются псевдоистины, которые лишь с трудом признаются таковыми. И все же довольно часто возникают смутные догадки отно-

тельно истинности того или иного толкования. Мы задаем себе многочисленные вопросы:

Я правильно понял(а) моего партнера?

Я понятно выразился(лась)?

Почему партнер не смог меня правильно понять?

Как дело дошло до конфликта?

Разве от меня убудет, если я признаю, что эта истина не верна?

В случае, если мой партнер постарается меня понять, буду ли и я в состоянии сделать это?

Ниже мы постараемся показать типичные недоразумения, которые вновь и вновь возникают в отношениях между людьми. Под рубрикой «Памятка» мы будем обобщать рассмотренную псевдоистину; кроме того, существенные различительные признаки будут в общем виде приведены в формуле, которой мы дали название «Психологическая помощь». В конфликтных случаях она должна

будет напомнить: Я не должен поступать так, как я поступаю, я могу действовать и по-другому.

#### ЦЕЛИ И СОДЕРЖАНИЕ ВОСПИТАНИЯ

Если бы все родители были правильно воспитаны, то рождались бы только хорошо воспитанные дети.

Гете

Неправильная установка

3

Если ты что-то имеешь, значит, ты что-то собой представляешь.

«С детства меня ориентировали на достижение успеха. Мои родители, насколько я помню, всегда следили за тем, чтобы я

был прилежен, и с детства засыпали меня заданиями. До того как я пошел в школу, я

уже умел писать и читать, и я каждый день

получал от родителей домашние задания. Мать следила за тем, чтобы я писал каллиграфическим почерком. Если что-то у меня получалось неправильно, она часами со мной не разговаривала. Хотя я всегда был одним из лучших учеников, школу я не любил, но никогда не должен был это показывать. В своей профессии я как юрист многого добился. Работа мне даже нравится, но мне трудно устанавливать контакты с другими людьми. Со своими детьми я тоже не могу найти взаимопонимания. Свободное время

для меня всегда мученье... Но я достиг своей цели. Для моих родителей и для меня очень важно, что я получил высшее образование. ...»

Эти высказывания 42-летнего адвоката, защитившего диссертацию, дают представление о более чем одностороннем воспитании: ориентация на успех считается целью, которой должен руководствоваться каждый человек современного общества. То, что в примере с адвокатом проявляется как гипертрофированное прилежание, обнаруживается в большом количестве семей относительно других вторичных способностей, таких, как, например, стремление к порядку, опрятность, пунктуальность, вежливость. Всем этим вторичным способностям человек в свое время был обучен, аналогично тому, что почти каждый прошел определенные этапы при изучении анатомии, физиологии или физики.

Однако любви к самому себе или к своему партнеру невозможно научиться таким же образом. Это — результат развития личности с самого раннего детства, сформированный в процессе взаимоотношений с родителями и другими окружающими людьми. В то время как знание наук и социальных норм — это результат обучения, переживание эмоциональных отношений связано с процессом формирования характера. Хотя вопрос о цели воспитания можно задать сознательно и сознательно на него ответить, все-таки в большинстве случаев он решается бессознательно. Ребенка воспитывают исходя из собственного жизненного опыта, не отдавая себе при этом отчета в том, соответствует ли это воспитание способностям ребенка.

Мои родители никогда не приходили

к единому мнению в вопросах воспитания

«Мои родители никогда не соглашались друг с другом, воспитывая своих детей. Их представления о воспитании были резко противоположными. Для моей матери главным был девиз: „Свобода превыше всего“, — хотя иногда она все же переживала, сталкиваясь с детским непослушанием. Но последовательно она в нас никогда ничего не воспитывала. В отношении нравственности, правда, она, как мне всегда казалось, контролировала нас, несмотря на никогда не устанавливаемые границы. Для моего отца главным в вопросах воспитания было лишь беспрекословное послушание, что всегда наталкивалось на наше сопротивление. Какую цель ставил себе отец в отношении нас, мне очень трудно объяснить. Я думаю, он больше всего стремился к тому, чтобы

мы пошли под венец как девушки из приличной семьи. У моей матери, как я чувствовала, тоже было одно желание: чтобы мы были благополучны и счастливы» (33-летняя мать двоих детей).

W

Мы должны были любой ценой стать приличными людьми

«У моей матери, несомненно, была лишь одна цель: сделать из меня добропорядочную, приличную женщину. Ее главный девиз: „Если ты что-то имеешь, ты что-то из себя представляешь“. И мы только по той причине были уважаемыми в деревне, что у нас было много земли. Кроме того, я должна была стать „красивой крепкой женщиной“, потому что у нас с утра до вечера все разговоры велись только о еде и работе. И сегодня моя родня все еще находит меня некрасивой и тощей, как будто у меня в семье не хватает еды» (34-летняя домохозяйка).

Подобная псевдоистина, связанная с целью воспитания, сочетается со сдвигом понятий «обучение» и «образование». И хотя в большинстве случаев она не формулируется воспитателями столь ясно и четко, многие из них оказываются в растерянности, видя ее



последствия.

Расстройства и конфликты

Односторонность; заниженные требования; завышенные требования; отчаяние; бегство в работу; бегство в одиночество; бегство в болезнь.

Памятка

Человеку нужна не только информация в смысле обучения. Ему нужна также эмоциональная база, чтобы стать господином этого обучения. Правда, одно только обучение тоже может способствовать формированию характера, но в этом случае оно выпадает из-под контроля воспитателя и становится источником конфликтов, разногласий и расстройств. Осуществлять осознанное воспитание — это значит не только знать содержание воспитания, но и осознавать цель воспитания, то есть для чего я воспитываю своего ребенка? Для себя? Для него самого? Для человечества?

Совет психолога

Учись отличать обучение от образования.

**ОТНОСИТЕЛЬНОСТЬ ЦЕННОСТЕЙ**

Существует различие между тем человеком, кто держит свою возлюбленную при себе, и тем, кто страстно ждет ее прихода.

Саади

Неправильная установка

Члены моей семьи должны действовать организованно и аккуратно и к тому же так, как это себе представляю я.

«В тех случаях, когда мой муж и дети мне помогают, например, вешать белье, я тщательно проверяю, сделано ли все так, как я это всегда делаю. Если нет, то я делаю им замечание и вешаю белье так, как я хочу. С другой стороны, я всегда выражаю недовольство из-за того, что мне приходится все делать самой. Я предполагаю, что все знают, как мне понравится. Когда я начинала делать уборку, я часто разрушала то, что построили мои дети, и только по их реакции я замечала, что для них

построенное ими было весьма важным» (35-летняя мать двоих детей).

Различия в предшествующих периодах жизни, в семейных и культурных условиях приводят к различному развитию. Стоит отметить при этом, что общество выступает как важный носитель оценивающих и характеризующих норм поведения. Общества демонстрируют различные критерии ценностей в зависимости от времени. Эта относительность, особенно в наше время, приобретает большое значение, так как, по всей видимости, сейчас нет общих обязательных критериев ценностей. Релятивизм нашего времени отражается в кризисе ориентации воспитания. Под воспитанием понимается при этом не только влияние родителей и учителей на детей с момента их рождения. Воспитание представляется намного более комплексным процессом и касается всего развития человека как одиночного существа или члена группы. Так же как различаются культуры, так различаются и люди в них. Различаются группы по интересам, семейные группы, группы поколений, женский пол отличается от мужского. Но отличаются также и отдельные люди друг от друга. Хорошим примером этого является семья Ш., состоящая из трех человек.

Для отца семейства важно, чтобы в семье царили пунктуальность и порядок. Отсутствие стремления к порядку у детей приводит его в состояние внутреннего беспокойства и ярости. Не такое большое значение он придает честности в семейных отношениях. Он допускает возможность иметь любовницу, для него было бы совсем не трудно найти оправдание своему поведению. Жена является воплощением чистоты и аккуратности. И вежливость играет для нее весьма важную роль. Если ребенок не поздоровается с пришедшим в дом гостем, она рассердится и не будет разговаривать с ребенком. Тот факт, что она большое значение придает и честности, приводит к тому, что между мужем и женой образуется все более сильное поле напряженности, на базе которого могут развиться серьезные конфликты и проблемы.

Рассмотрим внимательнее поведение обоих супругов: муж работает для своей семьи,

зарабатывает деньги, занимается спортом и заботится о детях. Он считает, что выполняет все свои обязанности, и поэтому оставляет за собой право изменять своей жене. Жена полностью посвящает себя домашнему хозяйству и рассчитывает на благодарность мужа и детей. Она полагает, что основа любого брака — абсолютная верность без каких-либо компромиссов.

Итак, мы ясно видим, что оба партнера имеют такие жизненные установки, которые заставляют их на некоторые вещи обращать особенно пристальное внимание, а по отношению к другим оставаться слепыми. Коммуникации между партнерами не могут проходить гладко, поскольку каждый имеет свое собственное мнение о происходящем. Последствиями оказываются агрессивные выпады, проявляющиеся открыто по отношению друг к другу и к детям, а также страхи, направленные вовнутрь. Однако неверность и педантичность не являются привилегией только мужчин (одержимость чистотой — тоже не специфически женская черта).

Похожие трудности во взаимопонимании выявились в этой семье и в общении матери с восьмилетней дочерью. Мать сердится, что девочка не любит умываться, неважно учится в школе, порядок в детской комнате оставляет желать много лучшего. Дочка, в свою очередь, считает мать очень раздражительной, а иногда даже вспыльчивой. Дело в том, что они имеют не совсем одинаковые представления о порядке, чистоте и прилежании. В отсутствие у девочки стремления к порядку и ее проблемах в школе отец, который считает себя правым, винит мать, а та единственную

причину видит в том, что отец совсем не интересуется школьными делами дочери.

Приведу еще несколько примеров.

Мой муж требует покоя

«Когда мой муж приходит с работы, он моется, ужинает и садится к телевизору. И речи нет о том, чтобы мы вместе куда-нибудь пошли. Но мне ведь нужно где-то бывать, раз уж я целыми днями занята детьми» (37-летняя домохозяйка).

Детская комната и игровая площадка — разные вещи

«Я люблю, чтобы у меня всегда все было убрано, тогда я себя хорошо чувствую и тогда мне уютно. Но у моих детей все наоборот. Они приносят в квартиру камни, картонные коробки, палки и строят из них себе хижину или еще что-нибудь. Моя любящая порядок душа сопротивляется этому, и я говорю самой себе, что ведь они должны понимать, где детская комната, а где площадка для игр. Мысль о том, что комнату совсем недавно оклеили новыми обоями, не дает мне покоя» (26-летняя домохозяйка).

Установки и позиции по отношению к определенным сферам жизни и ценностям играют, как мы видели, главную роль в отношениях между людьми.

У детей не такие правила игры, как у взрослых

Отец, который дарит на день рождения своему ребенку и — тем самым в большинстве случаев и самому себе — железную дорогу, ожидает от ребенка, что тот будет с ней играть так, как это делал бы он. Но ребенок, играя, должен приобрести свой собственный опыт. Если его лишают возможности приобрести такой опыт, то железная дорога, как и вся ситуация, связанная с ней, остается для ребенка чем-то чуждым. Он становится равнодушным к этой игре, что родители нередко принимают за неблагодарность. Возможно даже, что железная дорога станет для ребенка чем-то таящим в себе страх, угрозу. Ему начинает сниться, что поезд или наезжает на него, или превращается в страшного зверя, который его преследует.

Такие сновидения являются формой душевной переработки

переживания. И только если ребенок сможет понять железную

дорогу, он будет относиться к ней доверительно. К этому пониманию относится не только игра по определенным правилам, как это принято у взрослых. Понимание в большей степени зависит от активности поведения ребенка. Железную дорогу он с удовольствием разберет, рассмотрит, что внутри, открутит колеса. Такое поведение соответствует

интересу ребенка: он хочет знать, почему поезд едет и почему появляется дым. Такие действия представляют собой разновидность детской тяги к исследованиям, попытку понять окружающий мир и его взаимосвязи.

В глазах взрослых, которые не могут понять причины такого поведения, ребенок является разрушителем. Если бы мы перенесли ситуацию на взрослого, то этот упрек выглядел бы следующим образом. Один человек сидит в ресторане и наслаждается деликатесным блюдом. Другой садится к нему, критически наблюдает, как он разделяет мясо, накалывает его на вилку, подносит ко рту и разжевывает зубами. Преследуя взглядом каждый отдельный процесс поглощения пищи, второй человек начинает задавать такие вопросы: «Замечаете ли вы, что, когда вы едите, вы полностью разрушаете целые продукты? Вы агрессивно уничтожаете эстетически оформленное блюдо, которое стоит перед вами». В то время как у нашего посетителя уже проходит аппетит, его визави рассуждает о деструктивной фазе питания, агрессивных импульсах и других подобных вещах. Какой бы абсурдной ни представлялась такая сцена, тем не менее она очень похожа на пример с ребенком и железной дорогой. Может быть, гурману еще не пришла в голову мысль рассмотреть процесс жевания, глотания и пищеварения как разрушительный акт, хотя и в самом деле речь идет о таковом. Но в любом случае нельзя исходить из того, что во время еды разрушение является первичной потребностью. Наверное, к врачам никогда не приходят пациенты с жалобами на желудок или челюсти, которые потеряли свои разрушительные способности. Однако именно такое разрушение нужно человеку, чтобы гарантировать сохранение организма. Неважно, какие продукты питания мы потребляем: рис, картофель, мясо, овощи или фрукты; все они подвергаются физическому разрушению и химическому разложению во рту, желудке и кишечнике. Можно сказать, что человек превращает эти продукты в собственную плоть и кровь. Когда мы едим свиной шницель, мы хотим иметь в наших мышцах не свиной белок, а собственный белок. С этой целью мы должны разлагать пищу на мелкие части до тех пор, пока из этих частичек не восстановим белок, свойственный нам по своему виду. Эту картину следует иметь перед глазами, думая о шагах по пути

развития, которые приходится совершать каждому ребенку. Ребенок разлагает окружающий его мир — реально, как в примере с железной дорогой, или в своих представлениях — до таких мельчайших элементов, какие необходимы ему, чтобы построить из них «свойственный по виду», понятный ему мир. Именно в рамках этого, понятного ему, мира он развивает свое отношение к окружающей действительности.

Относительность ценностей проявляется еще отчетливее в тех случаях, когда взрослые дарят ребенку что-то, что они сами считают весьма ценным, но ребенок предпочитает этому подарку игрушку, денежная ценность которой значительно меньше. Точно так же внутри одной семьи различия в позициях могут привести к подобному эффекту.

У одной 32-летней женщины возникли серьезные разногласия с родителями мужа. Они уже много лет задают ребенку игрушки: «Я не знаю, куда мне девать эти игрушки. Они совсем не думают о том, чтобы подарить что-нибудь практичное, например, одежду. Это меня просто с ума сводит». Анализ показывает, что отец мужа в период его детства был на войне и не мог играть с сыном. Теперь он пытается компенсировать это тем, что дарит игрушки своим внукам. Таким образом, игрушки обладают для матери и деда разным значением, а именно нагрузкой и разгрузкой.

Различные проявления процесса развития ребенка часто неверно истолковываются взрослыми как невежливость, неблагодарность, дерзость и агрессия.

#### Выписка из больницы

Два мальчика, примерно одного возраста, были прооперированы по поводу аппендицита и после недельного пребывания в больнице вели себя совершенно по-разному. Один мальчик был послушным и казался очень довольным атмосферой в больнице. Когда с ним говорили о том, что его скоро выпишут, он давал понять, что он хотел бы подольше остаться здесь. Другой мальчик изо дня в день становился все более нетерпеливым. Он

постоянно спрашивал медсестер и врача: «Сколько мне еще здесь оставаться; когда же меня выпишут? » Медсестры считали его поведение невежливым, врач интерпретировал его как агрессию. Однако за этими различными поведенческими формами стояли разные условия. Первый мальчик попал в больницу из семьи, где родители были разведены. Работающая мать редко могла уделять ему время.

Поэтому внимание медсестер и врачей он воспринимал как приятное и очень хотел, чтобы это состояние продлилось дольше. Другой мальчик, напротив, был чрезвычайно привязан к родителям. Он увлеченно занимался плаванием, и его любимое спортивное общество в ближайшие дни должно было проводить в родном городе мальчика соревнования, которые он ни за что не хотел пропустить.

Вследствие различных переживаний детей и различных отношений к ним врача и медсестер одно и то же событие получило абсолютно противоположные оценки.

#### Расстройства и конфликты

Фиксации; недостаток гибкости; конфликты между партнерами; ожидания; разочарования; страх; агрессия; постепенное одиночество; бегство в работу; отчаяние; торможение мышления и воли; беспомощность; приступы ярости; чувство непонятости.

#### Памятка

Различные критерии ценностей зависят от возраста, пола, личного опыта, образования, социальной принадлежности, социального окружения, философских, мировоззренческих или религиозных установок, политического мнения и связанного с конкретной ситуацией настроения. При этом имеются различные типы критериев: один и тот же элемент измеряют по его денежной ценности, редкости, потребительской стоимости, престижности или по эмоциональной ценности. Тематически в качестве подобных критериев ценностей могут выступать все актуальные способности. Различия в этих критериях являются наиболее частыми причинами социальных недоразумений и межличностных конфликтов. Особенно таким конфликтам бывают подвержены люди, которые имеют твердые критерии ценностей (принципы) и при этом сталкиваются с людьми, обладающими другими критериями ценностей. Часто мы оказываемся беспомощными перед этими различными и меняющимися оценками и свою растерянность воплощаем

в агрессию.

#### Совет психолога

Учись различать абсолютные и относительные ценности.

#### ФАКТОР ВРЕМЕНИ И ОБРАЗ ЧЕЛОВЕКА

У каждой эпохи — свои собственные проблемы, у каждой души — своя особая тоска.

#### Неправильная установка

Принципы воспитания детей не меняются с течением времени.

Общественные условия в корне изменились, особенно за последние 50 лет. Каждое изменение этих условий лишь частично реализовалось в сознании людей. Нереализованными остались не соответствующие времени представления, результатом которых стал устаревший образ человека. Отличие сегодняшних общественных и социальных условий от условий прежних эпох можно описать с учетом следующих трех процессов.

Рост численности населения. К Рождеству Христову на Земле проживало примерно 200 миллионов человек. В 1950 году население Земли составляло около 3 миллиардов человек. На 1990 год население оценивается в 6 миллиардов, на 2030 год — в 12 миллиардов, на 2070 — в 24 миллиарда (Niemoller, 1968). Этот процесс — не только процесс количественного увеличения. Он находится в тесной связи с диапазоном проблем, которые становятся для нас все важнее. Рассмотрим, например, питание людей: здесь важную роль играют проблемы окружающей среды и социально-экономические отношения. Более половины людей, населяющих нашу планету в 1950 году, по оценкам экспертов ООН, получали недостаточное питание. К концу XX столетия эксперты ожидают увеличения чис-

ленности населения Земли до 7 миллиардов человек. Одновременно они указывают, что численность населения растет значительно быстрее, чем рост производства. Иными словами: на каждого сытого человека, у которого достаточно еды, будет приходиться по три голодных, питание которых недостаточно (Niemoller, 1968).

Урбанизация. Процесс урбанизации отчетливо связан с ростом численности населения. Еще несколько поколений тому назад большинство населения Земли проживало в сельской местности. Это положение резко изменилось в некоторых странах. Так, в настоящее время примерно 75 процентов всего населения США проживает в крупных городах. Эту тенденцию можно наблюдать и

в других местах проживания людей. На психологическое значение урбанизации начали обращать внимание лишь в последнее время, так как ее последствия стали угрожающими.

В тех случаях, когда речь идет о воспитании и отношениях между людьми, урбанизация создает особые проблемы. Правда, широко распространились достижения гигиены, но вместе с ними возникла проблема чрезмерной стерильности жизненных условий. Ребенок, который в крестьянском обществе использовал кучу мусора как площадку для игр, в современном городе привязан к квартире родителей, что значительно ограничивает возможности его развития и обуславливает новые конфликты. Выход на игровую площадку во многих случаях или только теория, или не полностью адекватная альтернатива. Плотность населения в городах, с одной стороны, дает возможность более интенсивных отношений с окружающим миром, а с другой — представляет собой значительный конфликтный потенциал. Если раньше ответственность за воспитание ребенка чувствовали главным образом члены большой семьи, то сегодня эту функцию очень часто берут на себя соседи. Мать 9-летнего ребенка жалуется: «У меня из-за моего сына сложности с соседями. Они мне говорят, что я должна лучше следить за ребенком и быть с ним построже. Мне неприятно, когда посторонние вмешиваются в воспитание моего сына. Его ругают, говорят, что ему нечего делать на улице. При этом он знает, что я ему разрешаю играть на улице. И поскольку он часто это делает, они его не любят. Если на газоне валяется какая-нибудь бумажка, виноватым оказывается, конечно же, мой сын. Эти трудности в отношениях с соседями приводят меня в отчаяние. Из-за несправедливости по отношению к моему сыну я недавно полдня проплакала».

Дифференциация. Научный прогресс в сочетании с общественным и экономическим развитием лег в основу процесса дифференциации. Это понятие в некотором отношении совпадает с понятием разделения труда. В прежние времена один человек объединял в себе роли вождя, священника, судьи и врача. Сегодня мы видим, что все эти роли отделены одна от другой и иногда весьма специфичны.

С усилением дифференциации стали различать все больше родов занятий, профессий, общественных функций, научных дисциплин и административных учреждений.

Аналогичная дифференциация происходит и в сфере семьи. В прежних обществах господствовала большая семья, в которой было представлено несколько поколений; сегодня преобладает

малочисленная семья. В ней, как правило, живут вместе только родители и дети: бабушки и дедушки больше не входят в семейную ячейку и проявляют себя в большинстве случаев лишь в частичных функциях, например, в роли нянек. Разделение функций приводит к тому, что воспитание передается некоторым учреждениям. Начинается с того, что ребенок появляется на свет в родильном

доме и за ним ухаживают медицинские сестры. Воспитание берут на себя частично отец, частично мать, а также бабушки, дедушки, няни, детский сад, школа, интернат, общественные организации. Такая дифференциация воспитательских функций не обязательно имеет отрицательный характер. Она только приносит с собой свои собственные специфические проблемы, которые должны приниматься во внимание в сознательном воспитании. Воспитание должно — если мы учитываем изменение окружающего социального

мира — проводиться уже не так, как в прошлые времена.

Если же кто-нибудь считает, что он может воспитывать детей так, как это было принято прежде, то он заблуждается, потому

что новое время создало такие условия, которые влияют на развитие каждого человека, даже если бы мы очень хотели закрыть на это глаза.

Расстройства и конфликты

Боязнь изменений; стремление сохранять привычное состояние; недостаток гибкости; тенденции к подражанию; конфликты поколений; зависимость от чужого мнения; неприятие собственного и коллективного прошлого; бегство в мир желаний; страх перед будущим.

Памятка

В крупном плане группа, в которой живет человек, и само человеческое общество подчиняются фактору времени. Это означает, что общество изменяется под влиянием процессов роста численности населения, урбанизации, дифференциации. Окружающий мир, таким образом, всегда зависит от фактора времени. Это изменение окружающего мира не остается без последствий для людей, которые в нем живут. Возможные роли, которые предлагаются человеку и которые он сам себе предлагает, изменяются вместе с потребностями и условиями окружающего мира. Если бы сегодня с человеком в современном мире обращались так же, как

когда-то в первобытном обществе, то он бы столкнулся со многими ушедшими в прошлое конфликтами.

Совет психолога

Учись объединять прошлое, настоящее и будущее. РАЗВИТИЕ

Молоко, даваемое младенцу, должно укреплять его, чтобы позднее он был в состоянии переваривать более твердую пищу.

Восточная мудрость

Неправильная установка

Нужно помнить о том, что ваши дети всегда остаются для вас детьми.

Мулла пришел в зал, чтобы читать проповедь. В зале никого не

было, за исключением одного конюшего, сидевшего в первом ряду. Мулла подумал: «Говорить мне или не стоит?» В конце концов он спросил конюшего: «Кроме тебя здесь никого нет, как, по-твоему, должен я читать проповедь или нет?» Конюший ответил: «Господин, я простой человек, мне трудно решить. Но если я прихожу в мою конюшню и вижу, что все лошади убежали и только одна-единственная осталась, я все равно ее покормлю». На муллу подействовали эти слова, и он начал читать проповедь. Он говорил больше двух часов. После этого он почувствовал облегчение и удовольствие и захотел услышать от слушателя подтверждение того, что его речь была очень хороша. Он спросил: «Тебе понравилась моя проповедь?» Конюший ответил: «Я ведь уже сказал, что я простой человек и мало в этом понимаю. Однако когда я прихожу в конюшню и вижу, что все лошади, кроме одной, убежали, я ее все равно кормлю, но я не отдаю ей весь корм».

(Персидская притча)

История о мулле и конюшем наглядно показывает еще одну проблему воспитания: мы даем за один раз или слишком мало, или слишком много. Ребенка или предоставляют самому себе, или подавляют его излишней опекой, заботливостью. И в той и другой ситуации у родителей нет правильного представления о развитии ребенка.

Мой сын ведет себя, как маленький ребенок

«Я беру своего сына на руки, ласкаю его и разговариваю с ним, как будто ему всего три года, хотя на самом деле ему уже семь

лет. Тогда он мне всегда напоминает, что он уже не малыш, что теперь он уже большой. Когда же у меня плохое настроение или

когда он меня сердит, тогда я его упрекаю в том, что он ведет себя, как маленький»

(34-летняя мать).

Ничего не изменить в том, что всю свою жизнь мы остаемся детьми своих родителей. Это естественный и неизбежный факт. Однако за этим часто скрывается кое-что другое: родители постоянно воспринимают своего ребенка как маленького и продолжают его опекать, когда он давно уже стал взрослым человеком. Самостоятельность, которая усиливается с каждой ступенью взросления человека, родителями часто игнорируется. Каждому нужно время для развития. Это время необходимо для физического созревания, для душевной дифференциации, для раскрытия своей индивидуальности в социальном сообществе, где сложности в воспитании могут быть сведены к несвоевременному принятию на себя или ожиданию какой-либо роли. Завышенные или заниженные требования, непоследовательность в воспитании — вот основные причины этих сложностей. Они особенно сильно дают о себе знать, когда развитие ребенка, воспитателя и общества тесно взаимодействуют. В этом случае последствия усиливаются. Причины, которые казались нам второстепенными, возрастают до драматических конфликтных потенциалов. ;

Заниженные требования. «Мать расписывает мне все мои дела — от пользования кухонной техникой до посещения врача —

и дает понять, что она обиделась, если я не следую ее советам. Она пытается обращаться со мной так же, как и 25 лет тому назад» (32-летняя женщина).

Еще одним примером может послужить следующий случай. Женщина 35 лет, состоящая в разводе, живет со своей матерью. Мать относится к дочери так, как будто та — семилетний ребенок, хотя ее дочь — вполне умственно развитый человек. Мать буквально засыпает ее различными указаниями, к примеру: «Ты уже была в туалете? Иди сюда, возьми мой носовой платок, вытри себе нос! Надень платье в цветочек. Приходи домой не позднее 7 часов. Для чего тебе работать, у нас ведь достаточно денег. Тебе ведь хорошо со мной, зачем нам в доме нужны чужие люди?»

Дочь время от времени предпринимает попытки освободиться, например, за счет того, что пытается пойти работать или найти

контакт с другими людьми, но все эти попытки блокируются матерью, которая смотрит на них как на «детскую агрессивность» или просто невежливость. Она реагирует на это сердечными приступами («Из-за тебя у меня инфаркт случится»), что опять заставляет дочь уделять повышенное внимание матери и отказаться от попытки самоутверждения. Следует отметить, что и развод дочери

произошел по настоянию матери.

Завышенные требования. Шестилетний ребенок, который по ошибке пошел в школу на полтора года раньше, отстает в учебе. Педагог-консультант дал в связи с этим заключение о несоответствующем возрасту развитию на основе умственного отставания. Проверка этого заключения показала, что ребенок в рамках своего возраста имеет даже хорошее развитие, а педагог принял во внимание не фактический возраст ребенка, а средний возраст

учащихся его класса.

Завышенные требования не обязательно приводят к удалению ребенка с этой ступени. Они с таким же успехом могут выражаться в том, что будут выполняться требования более высокой ступени, результатом чего будет не по возрасту умное поведение.

Мой сын — гений. Пятилетнего мальчика, сына студенческой семейной пары, мать которого работает, а отец изучает политические науки, отец должен был сначала ежедневно около 9 часов утра отвозить в детский сад. Но так как отец имел обыкновение допоздна читать, а по утрам хотел отоспаться, он давал ребенку без ведома матери открыто лежащие в доме снотворные, чтобы тот тоже спал до 11 часов. После этого отец, чтобы в какой-то степени возместить пропущенный детский сад, занимался с сыном. Он пытался дать ему технические, политические и философские знания. Ребенок, стараясь еще в

большей степени завоевать симпатию отца, усваивал предлагаемый ему материал и вел себя в соответствии с той ролью, в какой его хотел видеть отец. Он был при этом «разумным», сдержанным, мало общался со сверстниками, что в конце концов привело к расстройствам поведения.

Непоследовательность. К способностям ребенка предъявляются неравномерные требования. Сначала ему дают задания, которые он в соответствии со своим возрастом не в состоянии выполнить. Как только воспитатель это замечает, он сразу отступает, жалеет ребенка и освобождает его от решения задачи. Завышенные требования, которые вначале имели место, привели ребенка к конфликту самооценки. Затем в результате своего отступления воспитатель дает ему неуместную в данном случае возможность выхода из положения: ребенок будет ждать, что трудные пробле-

мы будут решены без его участия кем-то другим. Из этого следует, что у ребенка не сформируется последовательность поведения при решении проблем и он будет не в состоянии более или менее долгое время заниматься решением одной задачи. «Если у меня какая-то игра не ладилась, моя мать говорила: „Ну и ладно, делай что-нибудь другое!“»

#### Расстройства и конфликты

Завышенные требования; заниженные требования; нетерпение; балансирование между желанием и страхом; повышенные ожидания; разочарования; смирение; эмоциональная зависимость; стремление к самостоятельности; проблемы со сменой видов деятельности.

#### Памятка

Осуществлять воспитание в соответствии с развитием человека — это значит удовлетворять его потребности и нужды в зависимости от ступени его развития.

#### Совет психолога

Научись давать ребенку то, что ему требуется на той ступени развития, на которой он находится.

#### КРИЗИС ИДЕНТИЧНОСТИ

Молодые люди страдают не столько из-за своих собственных ошибок, сколько из-за мудрости взрослых.

#### Неправильная установка

Я не знаю, что я собой представляю.

Личность человека и его самопознание развиваются постепенно, в зависимости от способностей и возможностей, которые у него имеются. Во взаимодействии с окружающим миром эти способности продолжают дифференцироваться, то есть человек не

остаётся одним и тем же. Даже если самые характерные его черты почти не подвергаются изменениям, человек сам себе все время кажется новым. Он замечает такие способности и ограничения, о которых он до этого ничего не знал или не хотел знать. Его способности и установки меняются. Ребенок учится развивать свои ощущения, хотя органы чувств у него уже полностью сформированы. Он обучается нормам поведения, его фантазия развивается, разум дифференцируется, первоначальное отношение к матери распространяется на остальных членов семьи и другие социальные группы. Каждой отдельной ступени развития свойственны ее собственные проблемы и конфликты, которые мы называем кризисами развития. Если эти кризисы развития будут переработаны, будут пройдены нами как ступени идентификации, то личность сможет реализоваться в соответствии с уровнем своего

#### развития.

В различные периоды человеческой жизни индивид сталкивается сразу со множеством проблем. Переживание этого конфликтного состояния отражается в утверждении «Я не знаю, что я собой представляю». Одним из периодов, наиболее заряженных конфликтами, является период полового созревания. Молодой человек больше уже не ребенок, но пока еще не взрослый. Он сталкивается с переживаниями, которые его глубоко будоражат. На данной ступени развития находят свое выражение проблемы сексуальности. Приобре-



тают значимость и другие вопросы: вопрос о том, кем он будет через некоторое время, какую профессию он хотел бы получить, как ему вести себя по отношению к окружающему миру. Таким образом, молодой человек примеряет к себе множество — отчасти даже противоречивых — ролевых аспектов, которые он должен интегрировать в свой личностный образ. При переходе человека во взрослое состояние с ним связывают определенные ожидания, которые он воспринимает как свои

собственные.

Требования к взрослым людям определяются тремя критериями: равноправием, свободой и ответственностью.

Равноправие. К молодому человеку, с которым до этого взрослые обращались, как с ребенком, теперь в отдельных случаях относятся, как к равноправному. Он сам требует для себя такого равноправия. Это противоречивое отношение к правам молодого человека приводит к напряженным ситуациям в воспитании. Равноправие в конечном счете означает следующее: человек готов давать и брать, говорить и слушать, подвергаться критике и критиковать, любить и быть любимым. Таким образом, с равноправием

связано состояние баланса, которое не дается изначально, а может быть построено лишь в процессе взаимодействия с окружающим миром.

Свобода. Внешняя свобода охватывает все личные, экономические и технические возможности, которыми молодой человек до сих пор еще не располагал: он может не ложиться спать так долго, сколько ему хочется; он может встречаться с теми людьми, которые ему интересны; он может покупать себе вещи, не спрашивая разрешения родителей. Об отсутствии внешней свободы говорят следующие примеры.

Одна мать рассказывает: «Недавно, когда к нам в гости пришли родители мужа, я впервые после пяти лет семейной жизни отважилась постелить на стол для послеобеденного кофе

вместо белой скатерти очень красивую розовую, Разразился скандал».

Одна 17-летняя девушка рассказывает о поведении своего отца: «Я никогда не имела права купить для своей комнаты даже какую-нибудь мелочь, на которую отец не дал заранее разрешения. При этом я уже несколько лет, кроме последнего семестра, с успехом занимаюсь живописью. Одна моя картина даже попала на выставку. Я этим хочу сказать, что, значит, у меня не такой уж плохой вкус. Однажды я повесила над своей кроватью картину Пикассо. Мой отец был этим так оскорблен, что через несколько дней картину пришлось снять».

Внутренняя свобода имеет нечто общее с планированием того, как оценивать отдельные области внешней свободы. На основе прежнего опыта человек решает, какую цель он перед собой ставит, в какую сферу он направит свои силы и энергию, чем он будет заниматься. С молодым человеком, которому предоставлена возможность свободы, дело обстоит примерно так же, как с тем, кому вдруг досталось много денег. Если он не знает, как расходовать деньги; если он этому не научился, то они принесут ему мало пользы или даже создадут трудности. Внутренняя свобода является, таким образом, свободой различения.

Ответственность. Является противоположностью пассивной терпимости. Можно считать кого-то равноправным и предоставлять ему свободу. Терпимость, которую при этом проявляют, является, однако, признаком индифферентности. Только когда человек почувствует себя ответственным, то есть признает обязывающий характер свободы и равноправия, может быть сформирована активная терпимость. Активная терпимость касается способности идентифицировать себя с другим человеком и наряду

с его отдельными способностями признавать неповторимость его личности, то есть принимать его таким, какой он есть.

Равноправие, свобода и ответственность — это задачи, которые молодой человек не в состоянии решить за короткий срок. «Через три месяца мне будет 18, тогда я смогу делать все, что

захочу ».

Установленная законом свобода существует для каждого молодого человека, хотя бы того его родители или нет. Однако то, как он использует эту свободу, зависит от его раннего детства, от родителей и воспитательных учреждений. Если до установленного законом возраста совершеннолетия молодого человека освобождали от всех обязанностей взрослого, то теперь он будет находиться в ситуации, аналогичной той, в какой находится мальчик, который знает только, что вода — это то, чем моют руки, и которого теперь вдруг бросили в море; сможет ли он выплыть, зависит в лучшем случае только от везения. Перед воспитателем встает задача с детства раскрывать возможности развития ребенка, принимая во внимание большинство ожидающих его в будущем проблем.

Три вышеназванных критерия взрослого возраста конкретизируются в отношении человека к самому себе, к партнеру, к окружающим людям, к социальным группам и, наконец, ко всему незнакомому и непознаваемому. В связи с тем, что человек может развиваться не только в одной из этих сфер, но и во всех сферах, возможные односторонности иногда выступают источником нарушений развития.

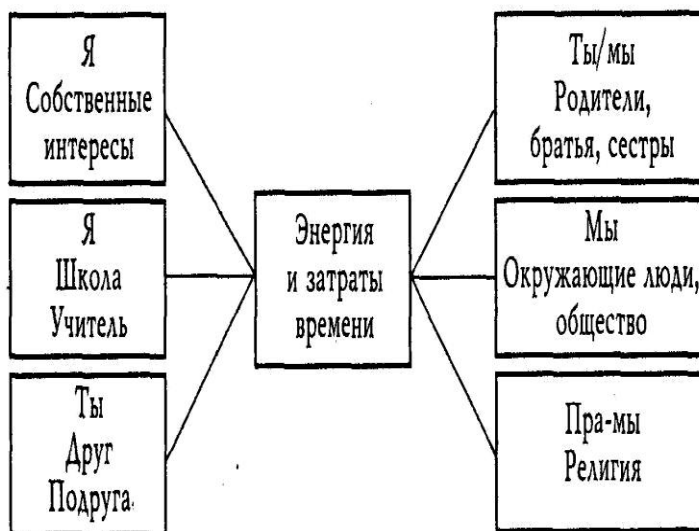
" L ■

У меня больше нет сил

17-летний юноша страдает апатией, нежеланием работать и расстройствами сна. Он жалуется на то, что не способен сконцентрироваться и что школа является для него невыносимым бременем. Он говорит, что у него нет и никаких сил, чтобы выполнять школьные требования. Изучение его распорядка дня показывает, что всю свою энергию он тратит на общение с подругой (16 лет). Он проводит с ней по 3-4 часа в день, думает о ней по ночам и даже в школе не перестает о ней думать. Поэтому у него не остается энергии ни на себя, ни на родителей, ни на других людей, ни на учебу.

Схематически распределение энергии этого юноши на различные сферы его жизни выглядит следующим образом.

F



В описанном случае юноша дал оценку расходу энергии на различные сферы жизни следующим образом:

собственные интересы — 5 %, школа — 5 %,  
подруга — 85 %, родители — 1 %,   
окружающие люди — 3 %, религия — 1 %.

Следовательно, в этом случае проблема была не в недостатке энергии и не в лени, то есть слабости, а в неравномерном распределении энергии на различные важные сферы для жизни юноши.

Важным является то, куда направляется энергия на различных ступенях развития и как человек ею распоряжается. В результате чрезмерного расходования энергии в одних сферах и недостаточного расходования ее в других возникает готовность к конфликтам с окружающим миром. Родители и воспитатели сталкиваются с последствиями такого развития, однако, как правило, не вникают в его причины. Идентичность достигается не за счет ухода в

себя, а за счет раскрытое™ для всех областей социального опыта.

Расстройства и конфликты

Кризис идентичности; неуверенность в себе; неспособность принимать решения; отсутствие собственного стержня; отсутствие внутреннего компаса; страх; бегство в сексуальность; бегство в общение с друзьями, в общества и партии; разочарование; апатичность, вялость; упреки самому себе; депрессия; завышенные требования; заниженные требования.

Памятка

Перед родителями, воспитателями и другими близкими людьми стоит важная задача — облегчить ребенку, молодому человеку или партнеру в различные периоды развития преодоление кризиса

идентичности. Условием для выполнения этой задачи является доверие между обоими «партнерами». На основе доверия можно расширить свое проникновение в проблемы другого человека. Лишь в этом случае у нас есть шанс способствовать процессу развития в различных сферах.

Совет психолога

Учись отличать недостаток энергии от ее направленности не в то русло.

ЧЕЛОВЕК И ЖИВОТНЫЕ

В этот день мы наградим твой взгляд способностью к различению. М охам мед

Неправильная установка

Прошрое развитие человека не требует никакого другого объяснения, кроме того, что это было развитие животных (З. Фрейд).

Утверждение Фрейда о том, что он, несмотря на все свои усилия, не может обнаружить у человека ничего такого, чего бы он не встречал у животных, не основывается на фактах, а отражает представление Фрейда о человеке; представление, которое

включает в себя упрямство и презрение: упрямство, выражающееся в несогласии с религиями, которые утверждают, что человек — венец творения, и презрение, связанное с его недостатками. Вопрос о том, действуют ли для человека абсолютно те же закономерности, что и для животного, имеет в меньшей степени теоретическое, а в большей степени — практическое значение.

Здесь затрагивается вопрос, в качестве кого следует рассматривать человека, как с ним вследствие этого можно и нужно

обращаться и какие возможности развития открыты и, наоборот, закрыты для человека. Таким образом, противопоставление «человек—животное» содержит в себе важные выводы для воспитания, для отношения к человеку вообще и для психотерапии.

Чтобы дать характеристику общности между человеком и животным, используем сравнение трех функциональных сфер: тела, окружающего мира и времени.

Тело. Рассматривается как принципиальная общность человека и животного. Действительно, анатомия тела человека и животного,

а также функционирование их органов обладают принципиальным сходством; это сходство склоняло к мысли о том, чтобы на основании его сделать вывод о тождественности. При этом, однако, сознательно шли на упрощение: чтобы отождествить человека и животное, пренебрегали особенностями и типичными отличиями человека. В отличие от

животного человек обладает несравнимо более высокой организацией головного мозга, которая проявляется в его большем размере и более тонкой структуре. Кроме того, человек обладает способностью, которую можно рассматривать как психический противовес дифференцированности мозга. Поясню, о чем идет речь.

Животное имеет тело. И человек имеет тело, однако он обладает способностью смотреть на свое тело со стороны. Он может дистанцироваться от своего тела, сделать его предметом своих размышлений. Следовательно, он не только зависит от своего тела, но и сам может оказывать на него влияние. Когда животное заболевает, ему могут оказаться полезными только те способности к самоизлечению, которыми располагает его собственный организм. Такие возможности есть и у человека. Но, кроме того, он может сознательно и активно влиять на свое тело. Используя свои мысли, ожидания, желания, он оказывает влияние на функции тела и на то, как он их ощущает. Примеры этого можно найти в психосоматической и соматопсихической области: голод приводит человека в состояние беспокойства; расстройства функций сердца вызывают у него боязнь за свою жизнь. И наоборот: волнующие мысли повышают частоту пульса и давление крови; тягостные мысли в большинстве случаев связаны с понижением давления крови. Как показывают эти примеры, мысли имеют материальную силу: «Я испытываю то, чего я ожидаю. То, что я думаю, оказывает влияние на мое тело».

Окружающий мир. Включает в себя отношение человека к партнеру или к социальным группам, объектам, к животным, растениям и ко всем материальным объектам в мире.

Если животное после рождения реагирует инстинктивно и по-другому реагировать не может, у человека во время его обучения социальному поведению остается еще свобода действий. Его способности могут развиваться благодаря окружающему миру. Если расшифровать их с точки зрения содержания, то это, прежде всего, первичные и вторичные способности. Правда, и животное обнаруживает некоторые формы поведения, связанные с чистоплотностью, бережливостью, стремлением к порядку и старательностью. Эти способности, однако, имеют характер инстинкта. Они

являются врожденными и изменяются лишь в незначительной степени. Человек как социальное существо принципиально способен иметь отдельные актуальные способности. Однако они развиваются, дополняются и совершенствуются лишь в процессе социализации через опыт научения. Значение первичных и вторичных способностей для социальных отношений показывает принципиальное отличие человека от животного.

Для животных инстинктивные механизмы действуют как основа социальной жизни. В то время как для животных правила социального поведения являются врожденными, человеческое общество зависит от того, будут ли люди обучаться социальным правилам и нормам, а потом следовать им или нет. Структура актуальных способностей и их оценка у людей передаются из поколения в поколение, это — содержание традиций. Первичные и вторичные способности представляют собой образцы социализации и тем самым — содержания межличностных коммуникаций и

индивидуальных переживаний

Время. Человек отличается от животного способностью иметь

в своем распоряжении категории «прошлое», «настоящее» и «будущее». Острота, с которой человек осознает категории времени и умеет ими пользоваться, характеризует его умение справляться с

требованиями жизни.

Уже для первобытного человека было важно обладать чувством времени, чтобы добиться господства над превосходящими его по физической силе животными. И именно этой способности заранее обдумывать свои будущие потребности, а в настоящем времени опираться на опыт прошлого, чтобы соответствовать требованиям будущего, и обязан человеческий род своему успеху в борьбе за выживание. Эта способность не только обеспечила человеку превосходство над соперниками из мира животных, она дала ему возмож-

ность использовать природные богатства для удовлетворения своих потребностей.

В отличие от животного человек может сознательно пользоваться собственным опытом, приобретенным на протяжении всей своей жизни, а также опытом людей, живших до него. Он имеет шанс продолжать свое историческое развитие благодаря тому, что опирается на опыт коллективного прошлого.

#### Расстройства и конфликты

Кризис идентичности; завышенная самооценка; боязнь неудачи; комплексы неполноценности; потеря целостности; эгоизм;

зависимость от друзей и предметов; склонность к грубости и жестокости по отношению к животным; чрезмерная любовь к животным (с большим удовольствием гуляют с собакой, чем с кем-либо из членов семьи); неспособность в кругу семьи проявить или завоевать любовь; «твердые как сталь» личности, готовые идти «по трупам» и в осуществлении своих целей не знающие ни уважения, ни сострадания к другим; неспособность оказывать сопротивление чужим влияниям.

#### Памятка

Отождествление человека и животного оправдывает такое поведение человека, которое управляется почти исключительно влечениями и ограничивается инстинктами. Общественные нормы в таком понимании должны были бы иметь характер подавления разрушительных и опасных для общества непосредственных импульсов. Человека же не нужно, как животное, дрессировать. Его влечения нет необходимости подавлять. Задача воспитания заключается в том, чтобы дифференцировать и развивать его способности.

#### Совет психолога

Научись различать понятия: жить своим телом и видеть свое тело со стороны.

#### СООТНОШЕНИЕ ВРОЖДЕННОГО И ПРИОБРЕТЕННОГО

Грехи отцов я покараю в детях,  
вплоть до третьего и четвертого колена.

#### Ветхий Завет

#### Неправильная установка

Детей не нужно учить стремлению к порядку, оно у них в крови.

«Когда я была ребенком, я постоянно слышала, что свое упрямство я унаследовала от тети Тилли, она так и не смогла найти себе мужа, и со мной будет так же. Мои хорошие качества: спортивная и музыкальная одаренность — у меня на 100 % от бабушки и дедушки. При этом всегда выискивались очень близкие

родственники, и это происходило потому, что мы в тот момент были с ними в хороших отношениях. Лишь те качества, которые к нашей семье якобы не подходили, я переняла от плохого общения со своими подругами. Когда вообще не находилось сравнения, тогда считалось, что Господь Бог наказал мною мою мать и отца...»

Мы все знаем игру в загадки, в которой нужно ответить на вопрос, на кого больше похож ребенок и от кого он унаследовал ту или иную хорошую или плохую черту характера. Если ребенок чрезмерно ленив или темпераментен или если он проявляет упрямство, лжет, ворует или умеет хорошо себя вести, получает хорошие оценки в школе, аккуратен, то всегда найдется человек — бабушка, тетя или старая знакомая, — который точно знает, от кого это у ребенка. Непроизвольно ребенка воспринимают таким, каким его ожидают видеть.

Моя дочь с самого рождения была неаккуратной

«Моя двенадцатилетняя дочь с самого рождения была неаккуратной. У меня с ней всегда были трудности. Теперь у нее даже в школе плохо. Ее беспорядок невыносим. Она полная противоположность своему девятилетнему брату. Он с рождения был очень аккуратным. Можно ли с детьми, которые с самого рождения неаккуратны, что-нибудь сделать?» На вопрос, как она себя вела, чтобы справиться с неаккуратностью дочери, мать отвечала: «Я ее ругала, иногда не обходилось и без порки... Моего сына мне вообще не нужно было приучать к порядку, он у него в крови...» (34-летняя мать двоих детей).

То, что матери представляется врожденным, на самом деле — результат установок и различных практик воспитания. Различие относительно порядка у сына и дочери здесь нашло простое объяснение: стремление сына к порядку — итог его научения. Он почти регулярно имел возможность наблюдать, как наказывали сестру, когда она не признавала установок матери. Для того чтобы избежать наказания и под действием угрозы лишения любви он на модели своей сестры научился соблюдать тот порядок, которого хотела от него мать. На таких примерах можно доказать, что так называемое врожденное поведение вырабатывается лишь под соответствующим влиянием воспитания и окружающего мира.

В другом письме 34-летняя мать двоих детей, бывший муж

которой страдал депрессией, сообщает: «Меня постоянно мучил ужасный страх, что болезнь моего мужа перейдет на детей, будет ими унаследована. Особенно мой страх касался нашего

старшего сына. Его непредсказуемое поведение и вспышки ярости я связывала с чрезмерными требованиями со стороны моего мужа».

Вопрос о том, является ли какая-либо черта характера врожденной или приобретенной, имеет важное значение для многих родителей и воспитателей в решении их проблем. Слово «врожденный» непроизвольно связывается с чем-либо вынужденным, не поддающимся влиянию, не оставляющим никакой надежды. Слово «приобретенный», напротив, говорит о том, что то, что приобретено, можно снова изменить, что окружающий мир оказывает сильное влияние и, следовательно, при расстройствах, которые рассматриваются как приобретенные, всегда есть надежда на выздоровление. Если представление о том, что форма поведения является приобретенной, ставит перед родителями или воспитателями все новые задачи, то оценка поведения как врожденного играет роль заключительного аккорда.

Это невозможно изменить

«Среди моих родственников я всегда находила какого-нибудь человека, от которого мои дети унаследовали те или иные черты характера. Этим я себя успокаивала и говорила себе всегда, что все это врожденное, иначе говоря, унаследованное» (43-летняя домохозяйка).

«Моя мать была очень флегматичной, и я это от нее перенял. Это невозможно изменить, тут ничего нельзя сделать» (15-летний ученик).

«Моя дочь такая же, как и ее отец, тут уж ничего не поделаешь» (35-летняя домохозяйка).

Идеология генетического фактора здесь приобретает характер рационализации или отговорок. Значение научного исследования

наследственности этим утверждением ни в коей мере не ограничивается.

При такой аргументации удобно не уделять должного внимания роли воспитания или, если говорить более масштабно, роли среды. Великий могол Акбар, живший около 700 лет тому назад, хотел знать, каков был врожденный язык первых людей. Чтобы узнать это, он велел забрать у родителей определенное количество грудных младенцев и вырастить их так, чтобы они получали только необходимое питание и уход, но чтобы с детьми никто не говорил и никто не проявлял по отношению к ним каких-либо чувств. Результат был потрясающим. Когда детей выпустили, они

не говорили ни на каком языке и не были способны ему научиться. Они больше не поддавались воспитанию и были абсолютно необучаемы, так что провалилась даже попытка использовать их в армии (Stokvis, 1965). Похожий опыт провел также Фридрих фон Хоенштауфен. Дети, воспитанные без речевого общения и проявления любви, оказались очень слабыми и умерли через относительно короткое время (Mitscherlich, 1967).

Такой же результат дал современный эксперимент, проведенный в Похожей форме. Проводилось сравнение трех групп детей, родители которых происходили из приблизительно одинакового социального слоя. В первую группу были включены дети, которые росли в нормальных семейных условиях. Во второй группе находились дети, матери кото-

рых были заключены в тюрьмы (мать и дети могли ежедневно проводить вместе по два часа). Дети из сиротских домов представляли третью группу. Удовлетворялись лишь самые насущные потребности детей. Дети последней группы показали самый высокий процент смертности; в большей мере, чем другие, имели впоследствии асоциальное поведение и, кроме того, отличались самыми низкими интеллектуальными показателями среди детей всех групп. Дети, выросшие в нормальных семейных условиях, обладали самым высоким интеллектуальным уровнем и лучшим физическим развитием, были более устойчивы эмоционально (Spitz, 1960; Bowlby, 1952). Все эти эксперименты ясно и однозначно подтверждают тот факт, что развитие человека определяется его воспитанием.

Харлоу и Кларк проводили опыты с макаками-резусами; эти животные по своему происхождению ближе всего к человеку. Их развитие во многих отношениях подобно развитию человека до истечения первого года жизни. «Агрессивность макак-резусов в нормальных условиях тормозится как сдерживающими чувствами, так и страхом. Если же этих животных изолировать на ранней ступени их развития, то их сдерживает только их боязнь проявить агрессию. Следствием является так называемое амбивалентное поведение: страх в сочетании с неудержимой жестокостью. В то время как нормальная резус-макака встает на сторону более слабых и очень заботлива к детям, „поврежденные“ обезьяны ведут себя, как велосипедисты, которые наверх сгибаются, а вниз давят» (Schmidbauer, 1972).

То, что передаваемые детям основы воспитания представляют собой не неизменные и всеобщие нормы, но зависят от конкретных общественных и культурных условий, показывают наблюдения психологов, в частности, М. Мида (1970) и Э. Эриксона (1971).

Эриксон подтверждает принципиальные результаты этих исследований своими собственными, которые он проводил среди американских индейцев сиу и юрок. Он уделял особое внимание воспитанию чистоплотности и ритуалам кормления детей в связи со скорее агрессивно-пессимистическим характером индейцев сиу и навязчивой чистоплотностью и стремлением к порядку более мирных индейцев юрок. Эриксон распространяет это сравнение на западные культуры: «Существуют, как мы увидим, культуры, в которых родители игнорируют анальное поведение и предоставляют старшим детям отвести только начавшего ходить ребенка в кусты, так что его желание „сделать свои делишки“ постепенно совпадает с желанием имитировать старших». Наша западная цивилизация, напротив, решила серьезнее подойти к делу; насколько серьезнее — зависит от распространения морали среднего класса и Я-идеала механизированного тела. При этом ведь предполагается, что раннее и решительное воспитание чистоплотности не только сделает домашнюю атмосферу «приличнее», но что оно абсолютно необходимо для формирования стремления к порядку и пунктуальности. Так это или не так, мы обсудим далее. Бесспорно, однако, что среди невропатов нашего времени находится тот тип пациента с навязчивыми состояниями, который в большей степени обладает механической пунктуальностью и бережливостью, в том числе и в таких делах, как опорожнение кишечника, чем это желательно для него, а в длительной перспективе также и для общества. В широких кругах нашей культуры воспитание чистоплотности превратилось, очевидно, в самый трудный момент в воспитании ребенка.

Лучше всего соотношение наследственности и воспитания можно показать на результатах исследования близнецов. Если однойцовые близнецы воспитывались в разных семьях или в различных социально-экономических условиях, то в отношении их поведения — несмотря на бросающиеся в глаза черты сходства — обнаруживались, как правило, сильно выраженные различия. Лучше всего их можно показать на похожем на анекдот случае, когда однойцовые близнецы под различным влиянием среды приобретали абсолютно различные характеры. Один из них стал детективом, а другой преступником.

Многие нормы поведения, которые считаются врожденными, на самом деле представляют собой результат воспитания в самом раннем детстве. Это можно показать на од-

ном примере из животного мира. Тигр охотится и убивает свою добычу. Изучение его поведения смогло показать, что охота для тигра — врожденное действие, а убивать свою добычу он учится у матери. На этом

примере мы видим: поведение, которое обычно считают единым целым, складывается из отдельных частей, причем их происхождение может быть абсолютно различным. У человека, который и без того обладает инстинктами лишь в зачаточном состоянии, соотношение между «врожденным» и «приобретенным» является намного более комплексным.

Расстройства и конфликты

Самоотчуждение; завышенные требования; заниженные требования; переживание упущенных возможностей; ревность; ненависть; зависть; неприятие; завышенные ожидания; разочарование;

пессимистическое отношение к жизни; отрицание мира, скептицизм и недоверчивость.

Памятка

Каждому человеку дано множество способностей. Но то, какие способности получают развитие, а какие нет, зависит в конечном счете от того, способствует ли окружающий мир этому развитию или тормозит его.

Воспитатель не должен опускать руки, посчитав, что это качество — врожденное. Очень важно заметить и использовать те шансы, которые вопреки или по причине расстройства имеются в какой-либо области.

Совет психолога

Учись отличать врожденное от приобретенного.

**НЕПОВТОРИМОСТЬ**

В своей работе воспитатель похож на садовника, который ухаживает за различными растениями.

Восточная мудрость

Неправильная установка

Я требую от своего мужа только того, что мне нравится в других мужчинах.

Садовник, который ухаживает за различными растениями, хорошо знает, что одно растение любит яркие солнечные лучи, другое — прохладную тень; одно любит берег ручья, другое — сухую вершину горы. Одно лучше всего растет на песчаной почве, другое — в жирной глине. Каждое растение должно получать такой уход, который соответствует его виду, в ином случае его развитие будет в итоге неудовлетворительным

Я упрекала своих детей в том,

что другие дети многое делают лучше, чем они

«Если я на что-то сержусь, тогда я говорю, например, своей дочери: „Посмотри-ка на своего брата, как он терпеливо и хорошо играет с конструктором „Лего“, а ты лишь дурачишься, как будто тебе пять лет“. А сыну я говорю: „Твоя сестра уже в шесть лет могла оставаться дома одна, а иногда она мне даже ходила в магазин. Ты же, как маленький ребенок, все висишь у меня на подоле“. При каждом случае я упрекала своих детей в том, что другие дети многое делают лучше, чем они. Это я

делала до тех пор, пока они не начинали ненавидеть этих чужих детей» (32-летняя мать двоих детей).

Один мужчина жалуется: «Почему моя нынешняя жена не такая, как моя покойная жена? »

Типичным в этих примерах является то, что неповторимость партнера не признается. Предпринимается попытка его сравнивать. Такая попытка является оправданной, если она касается отдельных способностей. Вся система достижений нашей цивилизации, начиная со школы и кончая профессиональной деятельностью, базируется на сравнении. Именно это служит поводом для того, чтобы задуматься. Повседневный опыт показывает, что люди, несмотря на то, что они, будучи людьми, имеют определенное сходство между собой,



отличаются друг от друга бесчисленным количеством качеств. Эти различия проявляются в названных выше сферах: тело, окружающий мир и время.

Тело. Вопреки всем закономерностям, которые установлены такими науками, как анатомия, физиология, фармакология и биохимия, относительно строения и функций человеческого тела, эти науки все время сталкиваются со значением такого фактора, как неповторимость каждого человека. Она проявляется прежде всего в отклонениях от статистической нормы, которые, однако, не считаются болезнями.

Особенно бросается в глаза своеобразие тела во врачебной практике, когда речь идет о том, чтобы пациенту индивидуально подобрать определенные лекарства. Здесь врачи всегда сталкиваются с тем, что люди по-разному реагируют на медикаменты. Особая научная дисциплина, фармакопсихология, изучает индивидуальные различия в реагировании на психотропные препараты. Она смогла обнаружить, что отдельные индивиды реагируют на \ медикаменты парадоксально (Г. Айзенк). Вывод, который из этого можно сделать, таков: вид и дозу лекарства необходимо определять индивидуально для каждого человека. Индивидуальность проявляется точно так же и в сфере обмена веществ и питания. В то время как некоторых людей употребление кофе возбуждает и после одной чашки кофе, выпитой вечером, они не могут заснуть, у других кофе никак не влияет на сон. Нервная система человека служит образцом для доказательства факта индивидуальности и уникальности: головной мозг разных людей настолько различается по своей структуре и массе, что можно утверждать, что двух человек с одинаковым мозгом найти невозможно. Этот анатомический факт находит свое отражение в характере индивидуальных переживаний. Исследования осязания, ощущения тепла и холода,

болевой чувствительности показали, что люди по-разному реагируют на соответствующие раздражители.

Другими словами: каждый человек воспринимает мир по-своему. Если один человек каким-либо образом отличается от другого, если один ребенок начинает позднее ходить, меньше ест, требует больше сна, то это не обязательно признак ненормальности или болезни. Это скорее признак его индивидуальности. И задача окружающего мира — придать ей форму, способствовать ее развитию и оказывать ей поддержку.

Окружающий мир. Мир действует на каждого человека в отдельности, каждый день и каждую ночь. Та манера, в какой родители обращаются с ребенком, насколько они терпеливы по отношению к нему, какое место занимает ребенок среди своих братьев и сестер, является ли он первенцем, «последним птенчиком» или

«сэндвичем» — все это влияет на его развитие. Детский сад, школа и отношения со сверстниками имеют большое значение для ребенка. Позднее на развитие человека будут действовать выбор профессии, опыт общения с партнерами, вид межличностных отношений и религия или убеждения, которых он будет придерживаться. Различное развитие людей основывается, с одной стороны, на

уникальности их способностей и, с другой стороны, на влиянии окружающего мира.

Некоторые дети начинают задавать вопросы раньше, чем другие. У одних при этом развивается большая настойчивость и интенсивность, другие задают вопросы реже.

Некоторые дети больше интересуются сказками и раньше, чем другие, готовы слушать сказки.

Один ребенок развивает бурную фантазию, другой же больше склонен к реальности.

Есть дети, которые на определенной стадии развития имеют более сильное эмоциональное расположение к одному из родителей.

Один ребенок предпочитает играть со своими братьями или/и сестрами, другой любит играть один, а третий во время игр нуждается в обществе других детей.

Время. Тело и окружающий мир, в свою очередь, зависят еще от одного фактора — от фактора времени. Тело и окружающий мир подвержены постоянному изменению. По этой причине уникальность тела всегда следует рассматривать в связи со временем. В связи с этим понятие неповторимости не должно использоваться для того, чтобы оправды-

вать все возможные в процессе развития расстройства. Поэтому развитие человека можно понять лишь в том случае, если его неповторимость сравнивают с ожидаемой динамикой его развития, описываемой психологией и физиологией развития.

Уникальность — это неповторимость, зависящая от времени. Если ребенок лжет, то от поведения его родителей будет зависеть, какие последствия этот факт будет иметь для будущего развития ребенка. Если рассматривать поведение ребенка в аспекте измерения времени, то можно понять его уникальность: завтра, послезавтра или в следующем году в изменившейся ситуации окружающего мира ребенок, возможно, будет вести себя по-другому. Поэтому

воспитатель может по-разному подходить к странностям в поведении ребенка. Разочарование, например, вполне можно использовать для расширения границ познания. Способность переходить границы настоящего содержит в себе одновременно способность все-таки признавать человека, на которого мы сердимся или которого даже ненавидим. Таким образом мы сохраняем гибкость, то есть можем действовать в соответствии с новой ситуацией, которая заставляет нас видеть старую ситуацию в другом свете.

Хотя в памяти можно сохранить многие события и переживания, но все-таки в распоряжении человека в пределах его развития имеется лишь ограниченный период жизни, во время которого его способности должны успеть развиться. Для развития тела, а также основных способностей в распоряжении человека имеется лишь определенное время. Если это время будет потрачено впустую,

человеку будет очень трудно наверстать упущенное; в некоторых случаях сделать это собственными силами будет уже невозможно. Приведем пример из области тела. Координация движений глаз развивается при собственной регуляции лишь до определенного возраста. После этого нарушение можно исправить только оперативным путем. Пример из окружающего мира: ребенок, который по какой-либо причине был лишен возможности играть с другими детьми, становится одним из тех, кого называют некомпанейским, разрушителем спокойствия или чудаком, человеком со странностями. И здесь в большинстве случаев исправить положение может только помощь извне, например, игровая терапия как вариант психотерапии.

Возможности изменять человеческое поведение сравнительно велики по сравнению с тем, что раньше вообще считалось способным к изменению. Ребенок не приговорен быть всегда таким, каким он является в данный момент. Это распространяется как на физические заболевания, так и на душевные расстройства. Однако возможности изменений ограничены во времени.

Так как каждый человек в том, что касается его тела и восприятия окружающего мира, неповторим, то по меньшей мере проблематично судить о других по себе или, наоборот, о себе по другим. Об этом свидетельствуют следующие высказывания.

«Порка мне не принесла вреда, почему же она должна повредить моему ребенку?» (42-летний адвокат).

«У моих родителей не было времени для меня. И все же я кое-чего добился. И я не могу понять, почему же трудности моих детей объясняют тем, что я уделяю им мало времени» (45-летний инженер-строитель).

«Мой друг пьет гораздо больше меня, почему же алкоголь повредит именно мне?» (24-летний студент).

«Я дала лекарство, которое мне так помогло, моей подруге» (32-летняя домохозяйка).

«Все мужчины в нашей семье становились инженерами. Непонятно, почему наш младший сын хочет изучать искусство»

(44-летний инженер).

Для нас важно распознать особые, индивидуальные сильные стороны и способности ребенка. Это важно не только для того, чтобы он мог успешно конкурировать с ровесниками в каком-то одном своем качестве и, может быть, оказался при этом лучшим. Вне за-

висимости от такого сравнения важнее выявить его особые способности и помочь их развитию. У некоторых людей больше практических способностей, другие лучше разбираются в абстракт-

ных понятиях. У кого-либо — большие организаторские способности, другие люди более успешны в художественной области. Таким образом, имеется достаточно возможностей, в пределах которых люди могут развивать свои особые способности.

Кроме того, мы не можем закрывать глаза на наши собственные слабости и слабости других людей. Если ребенок в школе отстает по математике, то не обязательно, что причиной этого является недостаток внимания. Возможно, ребенок страдает расстройством зрения: он как следует не видит то, что учитель пишет на доске. Упреки только ухудшают ситуацию. Если причина отставания понята правильно, то здесь легко помогут очки. Если же причина отставания не выявлена, ребенок может ввязаться в отчаянную конкурентную борьбу: он захочет добиться таких же успехов, как и другие, хотя не имеет таких же способностей. Результатом этого будет гипертрофированная активность, агрессивное отношение к одноклассникам, зависть, злорадство, ревность и, наконец, постоянные разочарования.

Похожие последствия возникают, если имеются нарушения слуха, расстройство обмена веществ или органические заболевания головного мозга.

Для сохранения неповторимости человека большое значение имеет его личная активность и индивидуальные усилия. Он не только является продуктом своего тела и окружающего мира, но и сам создает себя в каждый момент времени.

Расстройства и конфликты

Нерешительность; кризис идентичности; потеря самооценки; ненависть к самому себе; ревность; соперничество; неконтактность; недоверие; идентификация; проекция; комплексы неполноценности; разочарования; агрессии; уныние.

Памятка

Если сравнивать себя или своего партнера с другими людьми, недостаточно принимать во внимание лишь какую-либо одну способность. Необходимо рассматривать неповторимость человека с учетом условий его развития в разных областях.

Совет психолога

Учись отличать неповторимость от однообразия.

БЕССОЗНАТЕЛЬНОЕ

По утрам я смеялся от наслаждения;

почему я плачу в вечерние сумерки, я и сам не знаю.

Хафиз

Неправильная установка

Я не знаю всего о себе самом.

Супруги Б. начали лечение у психотерапевта из-за трудностей брака. Г-н Б., 42 лет, г-жа Б., 34 года, оба с высшим образованием, жаловались на напряженные семейные отношения в последние годы, хотя прежде у них была хорошая семья. В своих отчетах они все время возвращались к трудностям с детьми, причем центральную роль в этом играл девятилетний сын. Будучи самым младшим среди троих детей и настоящим «последним птенчиком», он был слишком привязан к матери. У отца в последние годы из-за научной работы было мало времени, чтобы общаться с ним. Когда отец с сыном виделись, сын обрушивал на него множество просьб,

которые отец не мог и не хотел выполнять. Когда мальчик не мог добиться от отца того, чего хотел, он сразу же бежал к матери, чтобы пожаловаться: «Папа меня обижает». Мать сразу брала ребенка под свою защиту и пыталась компенсировать запрет отца тем, что особенно много занималась с ребенком. Ее поведение выполняло функцию вознаграждения. Со временем это привело к тому, что мать сделала себя адвокатом своего сына, и дело дошло до открытых разногласий между родителями. В результате выработался следующий механизм: «Я своими просьбами провоцирую отца до тех пор, пока он мне не от-

кажет. Потом я иду к матери. Она заступается за меня и уделяет мне много времени. Таким образом я получаю преимущество перед другими детьми».

Этот механизм не осознавался ни ребенком, ни родителями. Он, как клин, разъединял семью. И лишь обнаружив его, удалось снять напряженность во всей семейной ситуации.

Большая часть всех психических функций и межличностных отношений бывает продиктована такими установками и поведенческими формами, происхождение и мотивы которых не осознаны. Они, наряду с произвольными реакциями, порождают процессы, которые не были сознательно спланированы и последствий которых не желали.

Функцию бессознательного можно наглядно показать на следующем простом примере. После того как мы поедим, в действие запускается множество физических процессов и процессов обмена веществ. Хотя они происходят, мы их не осознаем, за исключением тех случаев, когда появляются какие-либо расстройства, о которых сигнализируют боли и недомогания. Аналогично обстоит дело с отношениями между людьми. Как часто мы ловим себя на том, что сделали что-то, чего делать не намеревались. Хотя мы, например, поняли, что физическое наказание — не лучший метод воспитания и что несдержанность лишь доставит нам лишние волнения, мы тем не менее при первом малейшем поводе теряем самообладание и отказываемся от своих принципов. А потом мы расстраиваемся из-за своего собственного поведения: «Я иногда делаю что-нибудь, о чем потом сожалею и что вообще не соответствует моим принципам. Со своей дочерью я из-за всего волнуюсь, кричу на нее, говорю нехорошие вещи, хотя я каждый день обещаю себе быть с ней терпеливой...»

Как содержательные сущности, актуальные способности играют особую роль. Односторонняя направленность в большинстве случаев воспринимается как нечто само собой разумеющееся и тем самым не попадает в сознание. Тем не менее она имеет сильную эмоциональную окрашенность и ведет в какой-то степени свою собственную жизнь, последствия которой реализуются в отношениях к другим людям. Переживания, которые привели к разногласию между собственными аффективно окрашенными актуальными способностями и окружающим миром, могут оказаться вытесненными: они исчезнут из сознания. О них больше не вспоминают, хотя они еще присутствуют в следах памяти. Мы дали этому процессу название вытеснение. Непереработанные переживания имеют собственную динамику и время от времени в более или менее открытой форме проявляются в сновидениях, мыслях, разговоре и действиях.

#### Обременительная мать

17-летняя девушка страдает от постоянной заторможенности и отсутствия контактов. Ситуация в семье определяется тем, что все стараются избежать открытых проявлений напряженности. Шумных ссор не бывает, хотя в отношениях между членами семьи много проблем. Отец больше заботится о своей матери, которая живет в их же доме, чем о собственной жене. Для жены это служит поводом каждый вечер, когда муж поднимается наверх к

своей матери, жаловаться дочери. Та во время еды и в остальное вечернее время слушает мать. Исключительная тема для разговора — это отец и свекровь. Такое времяпрепровождение превратилось в ритуал, который выполняется каждый вечер. Дочери хочется куда-нибудь сходить, тем более что у нее появился поклонник. Но когда она представляет, что матери придется целый вечер сидеть одной на кухне, она подавляет желание покинуть мать хотя бы на один вечер.

Открыто высказанное желание уйти из дома привело бы дочь к переживанию чувства вины. Поэтому она продолжала вести себя с

матерью послушно и вежливо, но вытесняла свои собственные желания и тем самым лишала их отношения честности и открытости. В данном случае мы имеем дело с ситуацией — в значительной своей части неосознанной — конфликта между вежливостью (подчинением как защитой) и честностью (осуществлением цели как угрозой для само-

оценки из-за чувства вины). Подобно описанному конфликту между вежливостью и честностью могут возникнуть осложнения и между другими актуальными способностями из-за

их неосознанной аффективной окрашенности.

Мой маленький мир

Отец жалуется на свою 18-летнюю дочь, которая в последнее время стала упрямой и агрессивной. Отец — довольно замкнутый человек, у которого все интересы связаны только с семьей. Когда дочь стала проявлять стремление эмансипироваться, замкнутый круг семьи оказался разорванным. Отец воспринял это как угрозу

своему миру, потому что по отношению к другим людям он всегда был недоверчивым. Следовательно, если отношение к «Ты» было хорошо выражено, отношение к «Мы» оказалось неполным и лабильным.

Некая защитная функция, осуществляемая, как правило, неосознанно, по своей основной структуре такова, что проблемы из одной жизненной сферы, где они не могут быть разрешены надлежащим образом, удобнее перенести в другую сферу:

Мои бедные дети

«Мой муж иногда со мной очень невежлив. Но я не отваживаюсь ему об этом сказать из страха, что он на меня заорет. Свою обиду я вымещаю на моих детях. После этого мне становится стыдно, и я перед ними извиняюсь» (43-летняя служащая).

Чувство отвращения к бывшему мужу я переносила на сына

«Раньше я на моего сына, Оливера, при малейшем поводе кричала и наказывала его, но не могла понять почему. Сегодня я это знаю. Черты лица Оливера очень напоминают мне моего мужа, с которым я развелась. Я считала отца моего сына просто безобразным, и это чувство отвращения к безобразности я переносила на моего сына и не любила его».

Я никогда не ладил

с женщинами такого типа

«Моя мать всегда чувствовала себя неуверенной с сестрой своего мужа, и это отношение мы, дети, годами перенимали у матери, пока не выросли. Теперь мне становится ясно, что я, собственно говоря, никогда в своей жизни не ладил с женщинами такого типа и не мог от них ничего добиться».

Расстройства и конфликты

Вытеснение; рационализация; маскировочные маневры; ошибочные действия; символические сновидения; внутреннее сопротивление; избыточная компенсация; недоразумения и социальные конфликты.

Памятка

Парадокс конфликтного потенциала неосознанного заключается в том, что хотя и достигается некоторая защита, однако за этим защитным ограждением конфликты могут усилиться и дойти до открытого взрыва, так как защитное ограждение мешает устранению конфликта. Кроме защитной функции вытеснения бессознательно возникают другие функции, которые могут привести к

новым конфликтам.

Совет психолога

Учись отличать осознанное от бессознательного.

**ИДЕНТИФИКАЦИЯ И ПРОЕКЦИЯ**

Если бы каждый знал о других все,  
он мог бы легко прощать каждого из них.

Хафиз

Неправильная установка

Мне не остается ничего другого, как втайне от других танцевать перед зеркалом «Лебединое озеро».

У одного восточного торговца был попугай. Однажды этот попугай опрокинул бутылку с маслом. Торговец пришел в бешенство и ударил попугая палкой по затылку. С тех

пор попугай, который до этого показывал себя очень умным, перестал разговаривать. Он потерял оперение на голове и вскоре стал лысым. Однажды, когда он сидел на полке в магазине своего хозяина, в помещение вошел лысый клиент. Взгляд на него привел попугая в состояние сильного волнения. Хлопая крыльями, он прыгал вокруг, кряхтел и наконец, к удивлению всех, произнес такие слова: «Ты тоже опрокинул бутылку с маслом и получил удар по затылку».

(Из Руми)

Эта притча показывает нам, как осознанно (или неосознанно) люди переносят прежний опыт, унижения и разочарования на другие ситуации и на других людей. С точки зрения психологии, процесс проекции выглядит следующим образом.

У человека есть определенные желания или потребности. Чтобы осуществить их, он ведет себя соответствующим образом. Потребность и желание мы называем мотивацией поведения. Из

мотивации как движущей силы развивается поведение:

мотивация —> поведение.

Если мы теперь будем наблюдать за другими людьми и их поведением, то мы будем думать, что в основе его лежит та же мотивация, которая направляла нас в аналогичном случае. То есть мы предполагаем тесную связь поведения и мотивации и из поведения делаем вывод о мотивации:

поведение —» мотивация.

Этот метод позволяет нам сделать выводы о причинах, которые могут лежать в основе поведенческих форм другого человека, но он таит в себе и опасность ошибки: каждый мяч круглый, но не все, что круглое,— мяч.

Ты похожа на обезьянку

Один 9-летний мальчик сказал 5-летней дочке гостыи: «Ты похожа на обезьянку». Мать девочки была этим очень недовольна, так как не поняла комплимента, содержавшегося в этой фразе. Мальчик с большим интересом смотрел одну телевизионную передачу, в которой главной героиней была обезьянка. Он был от нее в полном восторге, и живость девочки напомнила ему о ней. «Девочка похожа на обезьянку» означало: «Девочка мне симпатична». Если бы мать девочки употребила по отношению к своей дочери слово «обезьянка», то это было бы ругательство. Именно в таком намерении она обвиняла 9-летнего мальчика, для которого слово «обезьянка» в данной ситуации имело характер комплимента.

Руководствуясь подобными побуждениями, дети, например, называют свою мать коровой, отца — лошадью, потому что они не знакомы с ругательным смыслом этих выражений. За это их в конечном счете наказывают и называют невежливыми. Корова, дающая молоко, сравнивается с матерью, наливающей какао. Отцу, который из-за своей работы почти не бывает дома, фантазия ребенка придает сходство с рабочей лошадью. Почему он не должен это говорить, если он так думает? Именно этому его, в конце концов, учили.

Привычка судить о других по себе, которая в некоторых случаях помогает понять человека, в других случаях может быть причиной возникновения конфликтов.

Если ты принесешь в подоле ребенка, то сразу же вылетишь из дома

17-летней Сабине было разрешено вернуться с вечеринки до полуночи. В половине первого ее еще не было дома. Отец уже спал, матери в голову лезли всякие мысли, и она наконец разбудила своего мужа: «Смотри-ка, уже полпервого, а нашей Сабины все еще нет». Беспокойство родителей в конце концов привело к тому, что мать упрекнула отца в том, что он разрешил девушке пойти на вечеринку. Примерно в половине второго дочь пришла домой, и родители сразу же взяли ее в оборот: «На тебя нельзя положиться. Ты пользуешься нашей добротой, но это в последний раз, кто знает, с кем ты путаешься. Если ты принесешь в подоле ребенка, то сразу же вылетишь из дома...»

Родители спроецировали свое беспокойство, свои представления и желания на действия дочери, не спросив об истинных моти-

вах ее опоздания. Какими же были в действительности мотивы позднего прихода дочери? Ночью был гололед, и сын семьи, где была в гостях Сабина, из соображений безопасности не повез ее на машине, а проводил домой пешком. У родителей девушки не было телефона, поэтому их невозможно было предупредить.

В воспитании идентификация и проекция проявляются в двух типичных формах: «Мой ребенок должен достичь того, чего достиг/достигла я; он должен брать с меня пример». Если воспользоваться выражениями психологии бессознательного, это будет звучать так: «Почему моему ребенку должно быть лучше, чем было мне?»

Некоторое время тому назад я был свидетелем ссоры. Двое взрослых бурно спорили о методах воспитания. Оробевший маленький мальчик стоял в стороне и грыз ногти. Один мужчина — это был, очевидно, отец ребенка — после долгого спора: «Моего прадеда так воспитывали. Ему это не повредило. Моего деда так воспитывали, и меня так воспитывали. Нам всем такое воспитание не повредило. Мы все выросли приличными, старательными и порядочными людьми. Мой дедушка при этом прожил более восьмидесяти лет. Я не понимаю, почему наказание должно повредить моему сыну. Позднее он будет с благодарностью вспоминать о тех подзатыльниках, которые он от меня получал».

Эта точка зрения выражает определенную мотивацию воспитания, которая состоит в том, что человек смешивает своего ребенка, а также его способности и черты характера с самим собой, своими способностями и чертами характера. Из собственных потребностей выводятся ожидания по отношению к конкретному ребенку. Если эти ожидания не выполняются, воспитатель чувствует себя разочарованным: «Ты недостойн того доверия, тех надежд, которые я на тебя возлагал».

Я всегда хотел стать химиком

«С тех пор как я стал задумываться о выборе профессии, насколько я помню, я всегда хотел стать химиком. Меня интересовали химические элементы и реакции, которые можно было проводить. Еще ребенком я возился с химикатами. Меня очень интересовало строение молекул. Я и сейчас помню наизусть периодическую систему элементов. Однако мой отец хотел, чтобы я стал врачом. Он ведь сам вполне хороший врач и имеет много пациентов. Но у меня нет желания возиться с больными. Из-за этого часто были страшные ссоры. Меня ведь химия интересует

больше, чем медицина. Теперь у меня нет никакой настоящей профессии, я поменял 22 различных места работы» (28-летний пациент, который уже несколько лет лечится от шизофрении).

Мой ребенок должен жить не так, как я... Моему ребенку должно быть легче

С позиции психологии бессознательного это едва ли означает что-нибудь, кроме: «Мой ребенок должен добиться того, чего не добился я». При этом взрослые переносят на ребенка свои неосуществленные желания, неудовлетворенные потребности и несовершившиеся переживания. Различие между достигнутым уровнем развития взрослого и уровнем ребенка умышленно не замечается, что приводит к тому, что к ребенку из-за претензий родителей предъявляются завышенные требования. Маленькая девочка, воспитанная в разрешающем стиле, говорит: «Мама, сегодня я должна опять играть в то, во что я хочу? » Противоположный полюс имел бы такое звучание: «Мама, сегодня я опять должна играть в то, во что ты хочешь, чтобы я играла? »

Воспитатели при этом искажают испытанные ими в детстве на себе методы воспитания, поворачивая их на 180 градусов, чтобы наверстать упущенное выполнение собственных желаний.

«Своих детей я воспитывал абсолютно противоположным образом. Это значит, что я перенял методы воспитания моих родителей, но повернул их на 180 градусов» (41-летний финансист).

«Я очень старался служить для своих детей хорошим примером, потому что я не хо-

тел, чтобы моим детям жилось так же,

как и мне. Но при этом я ударился в другую крайность и захотел — и хочу этого в какой-то степени и сейчас — сделать все со стопроцентным совершенством» (38-летний руководитель предприятия).

«Вначале моя позиция по отношению к ребенку определялась традицией. Если он, например, играл на улице, то я все время была у окна и звала его, поэтому подолгу почти не могла сконцентрироваться на своей работе. Или же я выволакивала сына из автобуса, потому что за нами выходили другие люди и я боялась, что они сделают замечание, что мы всех задерживаем. И я всегда так раздраженно реагировала, когда он опрокидывал на скатерть свое питье, а в этом он был мастером! Или когда я резко реагировала на крошки на скатерти или на полу. Правда, потом меня занесло в противоположную сторону. Я стала сторонницей разрешающего воспитания, и моя мания порядка и чистоты превратилась в неряшливость» (36-летняя домохозяйка, мать троих детей).

Однако в большинстве случаев спроецированное желание не соответствует уровню развития и возможностям ребенка, так как его способности должны развиваться лишь постепенно, шаг за шагом. То есть в данном случае человек совершает второй шаг, не сделав первого. Проецированием собственных желаний и требованием идентифицировать себя с ними мы создаем для ребенка, а также и для самих себя слишком высокую эмоциональную нагрузку.

«Моим самым сокровенным желанием, начиная с раннего детства, было стать балериной. Мне не разрешили. Когда у меня родилась дочь, мне сразу стало ясно, что она должна будет идти в балет. Как только ей исполнилось три с половиной года, я отдала ее в балетную школу. Моя мечта, казалось бы, исполнялась. Но моя дочь, к сожалению, захотела другого. Ей балет не нравился, и мне скрепя сердце пришлось через два года ее из балетной школы забрать. Теперь мне не остается ничего другого, как самой потихоньку перед зеркалом танцевать „Лебединое озеро“4. » (28-летняя мать двоих детей).

Дети не только видят то, что видят и их родители: из-за идентификации они и переживают это похожим образом. Понимание того, что он демонстрирует поведенческие формы и установки, которые были типичными для его родителей, друзей и родственников, может впоследствии прийти к каждому. Но часто происходит так, что образец приобретает собственную самостоятельность: человек думает, говорит и поступает не так, как он сделал бы на основе своего убеждения, а так, как это сделал бы образец в подобной ситуации.

«Несмотря на то, что я знаю, что каждому ребенку нужна некоторая свобода действий, я раздражаюсь из-за неряшливости моей дочери так же, как моя мать реагировала на мою неряшливость. При этом мне действует на нервы уже один тот факт, что я использую те же самые слова и аргументы, что и моя мать...»

В этом случае перед нами — традиция предубеждений и симптомов. Установка родителей на некоторые явления окружающего мира превращается для ребенка в само собой разумеющуюся и единственно возможную позицию. О ней можно говорить, как о второй натуре. При этом доступ к первой, собственной натуре может быть «засыпан».

Идентификация как психический механизм происходит большей частью незаметно. Будучи в социальном плане, пожалуй,

самой важной формой научения, она представляет собой необходимую предпосылку развития личности. Но если модель иденти-

фикации интегрируется неуместным образом, то есть если она просто примитивно перенимается, а не совершенствуется человеком в соответствии с его уровнем развития личности, то дело может дойти до расстройств, конфликтов и разногласий. Они будут базироваться на том недоразумении, что человек не видит

различий между собственной личностью и поведенческими формами образа.

Условием того, что мы можем себе представить, о чем другой человек думает и что он чувствует, является то, что мы как бы вникаем в его душу. Этот процесс называется



проекцией.

Проекция означает перенос осознанных и неосознанных ожиданий, а также собственных личностных признаков на внешний мир и социальных партнеров. Люди, которые подчиняются недоразумению проекция, приписывают другим людям свойства, которые они сами имеют, но которые они у себя не хотят видеть. Они видят в глазах других соринку, а у себя и бревно не замечают. Поэтому недоразумение проекция можно назвать систематической нечестностью по отношению к самому себе и несправедливостью по отношению к партнеру. Примером этого служит агрессивный человек. Если его спросить, почему он нападает на других людей, обращается с ними невежливо и нечестно, оскорбляет и осыпает ругательствами, то он ответит, что ему ведь приходится только защищаться, что другие такие сильные и коварные, а весь мир такой несправедливый.

Расстройства и конфликты

Гипертрофированные тенденции к подражанию; завышенные ожидания; требование безопасности; кризис идентичности; неприятие образца; идеализация; предубеждения; разочарования; неустойчивость настроения; беспомощность; сомнения; упреки в свой адрес и в адрес других людей.

Памятка

Не все, у кого есть лысина, опрокинули бутылку с маслом. Чтобы избежать недоразумений, не суди о других по себе, а спрашивай о мотивах.

Совет психолога

Учись отличать свои мотивы от чужих.

ГЕНЕРАЛИЗАЦИЯ

Тот, кто не доверяет всем людям,  
обычно меньше всего остерегается самого себя.

Графф

Неправильная установка

Дети только мешают.

Ворона из нашей басни в начале главы обращала внимание только на безобразные ноги павлина. Положительные свойства, напротив, под этим впечатлением не замечались. Безобразные ноги — даже о понятии безобразности можно поспорить — обобщались (генерализировались) и закрывали другие «хорошие» качества.

Психическая функция, которая лишь позволяет нам открывать для себя окружающий нас мир, заключается в способности по одному событию судить о других событиях и вести себя одинаково в соответствующих ситуациях. Научение и совладание с миром предполагают способность к генерализации; если бы ее не было, то отдельные восприятия и переживания распались бы на множество бессвязных событий. Только генерализация дает возможность обобщать восприятия, конструировать понятия верхнего уровня и, наконец, абстрактно мыслить. Но именно эта способность может оказаться источником основного типа недоразумений. Возможность судить по одному событию о других таит в себе одновременно возможность неправильной оценки. Если ребенок обжегся о горячую печку, то он долгое время не дотронется вообще ни до какой печки, независимо от того, горячая она или холодная. На этом примере становится видной функция защиты, которой и является генерализация по своему происхождению. Эта защитная функция сочетается одновременно с опасностью видеть действительность только в аспекте одного или нескольких переживаний или наблюдений и, таким образом, воспринимать ее искаженно: из того факта, что печь раньше когда-то была горячей, не обязательно следует делать вывод, что она и сегодня, то есть уже в другой момент времени, все еще горячая. В отношениях с самим собой и с другими людьми, делая обобщение, склоняются к тому, что по отдельным переживаниям судят о свойствах, по одному свойству — о других свойствах, по свойствам, наконец, — о человеке в целом.

Я неудачница

«Тот факт, что у меня есть трудности с детьми, пробуждает у меня чувство, что я по-

терпела неудачу, ни на что не годна и вообще ничто» (24-летняя мать двоих детей).

Жизнь для меня больше не имеет смысла

«Когда у меня болит голова, тогда я ни о чем больше ничего не хочу знать. Я ни о чем не хочу слышать, я для всего закрыта и не хочу больше жить. Все тогда для меня больше не имеет смысла» (37-летняя рисовальщица).

Мой сын — жуткий ребенок

«Когда мой сын иногда подходит ко мне с потребностью в ласке, спокойный, неагрессивный, тогда я думаю, он самый милый ребенок на свете. Тогда я бываю просто влюбленной в него и не могу понять, как я по отношению к нему иногда могу быть такой суровой. Мое чувство вины при этом еще усиливается, и я стараюсь все поскорее исправить. Но когда он подходит ко мне явно агрессивный, дерзкий и упрямый, тогда я думаю, какой у меня ужасный ребенок» (28-летняя мать 8-летнего мальчика; ребенок поступил на лечение к психотерапевту в связи с агрессивным поведением).

Чем я заслужил такого сына?

«Я придаю большое значение вежливости. Когда мой сын слоняется по дому и употребляет ужасные слова, тогда он в моих глазах становится примитивным человеком, и я задаю себе вопрос, чем я только заслужил такого сына» (46-летний отец 16-летнего сына, конфликт поколений)

Я терпеть не могу людей с животиками

«Я просто не выношу, когда у кого-нибудь живот вперед, как, например, у моего бывшего мужа. Я нахожу это таким отталкивающим, что я с большим трудом могу контактировать с таким человеком. И вообще, когда я где-нибудь встречаю человека, который относится к этому типу, у меня сразу к нему возникает антипатия».

Как только я вижу

этих длинноволосых парней!

«Раньше мы с моим мужем посещали много разных мероприятий. Часто это были лекции, например, каких-нибудь известных профессоров. Обычно на этих лекциях в углу сидели подростки, длинноволосые, неухоженные, и вели они себя нагло. Я тогда, как только их замечала, заранее настраивалась против них и просто ждала, что произойдет, когда эта группа начнет выкрикивать агрессивные реплики в адрес докладчика. Мне никогда не приходила в голову мысль как-нибудь задуматься о том, почему эти молодые люди так себя ведут. По отношению к ним у меня сильные предубеждения. Когда я их вижу, я испытываю такое волнение и даже ярость, что мне часто становится плохо и я бываю готовой подойти к ним и потребовать от них объяснить свое поведение. Вместо этого я внешне веду себя, как обычно, все переживаю внутри, и никто не замечает, что со мной происходит. Я и раньше уже замечала, что у всех людей я ненавижу любое проявление агрессии, хотя именно мне пришлось так много с этим бороться. Я думаю, что это происходит из-за того, что я была воспитана в довольно агрессивной атмосфере» (63-летняя домохозяйка).

Отношения ненависти между группами, расами и народами имеют своим источником именно это недоразумение обобщения: «Ты ко всем людям относишься отвратительно. У тебя никогда не было времени для меня. Ты никогда не был со мной любезным. Ты все время заставляешь себя ждать. Богатые — эксплуататоры; бедные — неудачники; швейцарцы особенно аккуратные; баварцы пьют; шотландцы жадные; политики по своему характеру ущербные; врачам главное заработать деньги; мужчинам нужно только одно; каждая женщина — змея».

Шире всего механизм генерализации используется в высказываниях о людях.

«Я никому не доверяю. Из-за того что мои родители развелись, я больше не верю ни одному человеку» (8-летняя школьница).

Отдельные переживания могут подвергнуться такой генерализации, что затронутым окажется мироощущение в целом и даже отношение к Богу. Особенно почтительное

внешне отношение к Богу или его абсолютное неприятие имеют свою причину именно здесь: «Если на свете есть Бог, то как же в мире может быть так много несправедливости?»

#### Расстройства и конфликты

г

Обобщения; предубеждения; несправедливость по отношению к себе и другим; фиксации; завышенные ожидания; завышенные требования; заниженные требования; разочарования; отчаяние; страх; агрессия; социальная изоляция.

#### Памятка

Типичным для генерализации является тот факт, что одной сфере уделяется усиленное внимание, а другие просто не замечают. Генерализация приводит к сужению ценностного поля зрения.

#### Совет психолога

Учись отличать часть от целого.

#### ПРЕДУБЕЖДЕНИЕ

Если наш разум не будет видеть разницы между догмами, суевериями и предубеждениями, с одной стороны, и истиной, с другой стороны, то мы не сможем прийти к цели.

#### Восточная мудрость

#### Неправильная установка

Я терпеть не могу рыжеволосых людей.

Мать говорит своей 15-летней дочери, которая вечером пришла домой на час позже, чем ей было сказано: «Можешь мне ничего не говорить, я тебе все равно не поверю!» Мать противопоставляет необязательности дочери свое заранее сформулированное мнение; она видит в этом поступке дочери непослушание, упрямство, ненадежность и утрату доверия. Дочери не дают возможности оправдаться. Разумеется, она могла бы прибегнуть к вынужденной лжи и таким образом избежать конфликта с матерью. Но существует и другая возможность, о которой, однако, никто не подумал. Дочь почувствует себя обиженной и непонятой и, со своей стороны, откажет матери в доверии: «Что бы я ни сказала матери, она все равно мне не поверит». Так замкнется заколдованный круг предубеждений и заблокируется любая конструктивная форма выяснения отношений.

Предубеждение — это, наверное, самая распространенная неправильная установка в социальных отношениях. Такая установка, сложившаяся на основе определенного опыта, посредством генерализации, идентификации и проекции переносится на другие ситуации. Предубеждение — это приговор, вынесенный до рассмотрения обстоятельств дела и к тому же аффективно окрашенный.

#### Рыжеволосая девочка

В психотерапевтическую группу детей от девяти до двенадцати лет должны были привести новую девочку. Группу спросили, согласны они на это или нет. Из семи членов группы трое дали отрицательный ответ. Анализ отрицательных ответов показал следующее. У одного мальчика был, как он сам сказал, плохой опыт общения с девочками. Какая-то девочка незаслуженно ударила его, когда он на школьном дворе нечаянно толкнул ее и она уронила пакет с молоком, который держала в руке.

Второй не понравились рыжие волосы девочки. У ее бабушки раньше была рыжеволосая служанка, к которой девочка ревновала бабушку, и теперь она перенесла свою старую неприязнь к служанке на рыжеволосую девочку (аффективно окрашенная ассоциация сходства).

У третьего была сестра, которую, по его мнению, мать любила больше, чем его.

Наши суждения, предубеждения и установки восходят не только к осознанному личным решениям; они больше базируются на импульсах, побуждениях и неосознанных мотивациях, которые были нам запрограммированы в основном на той

стадии, к которой мы теперь, будучи взрослыми, больше не имеем прямого доступа.

Иностранные рабочие были для меня неизбежным злом

«До недавнего времени я смотрел на иностранных рабочих только как на неизбежное зло. Так я о них всегда рассказывал и своим детям. Сегодня я вижу, что это было предубеждением. Пришел я к этому так. Однажды ночью я стоял со своей машиной, которая не двигалась с места, на обочине и пытался остановить какую-нибудь машину, чтобы попросить помощи. Одна за другой они все проезжали мимо. Наконец кто-то остановился. По произношению я сразу понял, что это иностранец, его одежда заставила меня предположить, что перед мной иностранный рабочий. Сначала он сам попытался обнаружить поломку. Когда

прошло больше часа и ничего сделать не удалось, он предложил мне отбуксировать пою патину. Но его автомобиль оказался слишком слабым. Тогда он взял меня с собой, мы проехали 25 км до ближайшего города, где он жил, там он среди ночи поднял с постели своего друга, который был работником одной авторемонтной мастерской. Тут я впервые увидел, в каких стесненных условиях живет семья иностранного рабочего. Его жена налила нам кофе, потом мы поехали обратно к моей машине. Было уже два часа ночи. Через четверть часа моя машина была в порядке. Денег оба ни за что не хотели брать. Я пригласил их к себе домой. Я должен сказать, что я постепенно изменил свою установку. Первые сомнения пришли ко мне уже тогда, в ту ночь. Я понял, насколько необоснованной была моя неприязнь к этим людям. По крайней мере, не ко всем иностранцам такое отношение было оправданным. Я захотел разобраться в этом вопросе и достал себе необходимый информационный материал» (35-летний руководитель предприятия).

Предубеждения, связанные с межличностными отношениями, касаются актуальных способностей. Они формируются относительно отдельных первичных и вторичных способностей в виде позиции ожидания. Предубеждение совсем не обязательно должно быть направлено на отрицательные качества. С такой же определенностью ожидание может касаться и положительных форм поведения, и при этом человек не будет прилагать никаких усилий, чтобы проверить обоснованность такого ожидания. В результате — завышенные или заниженные требования.

Прежние успехи ребенка послужили для отца поводом исключить возможность последующих неудач. Когда у ребенка успеваемость в школе ухудшилась, отец испытал сильное разочарование и диаметрально изменил свое мнение: «Я давно знал о том, что ничего не получится, если человек начинает почивать на лаврах. Кроме того, мне придется подумать, не забрать ли мне ребенка из школы. Он доказал, что он глуп».

Предубеждения базируются — вне зависимости от того, положительные они или отрицательные — главным образом на играющем роль генерализации ограничении ценностного поля зрения. Значение какой-нибудь актуальной способности односторонне преувеличивается, и она выделяется из личности партнера. С этой

способностью люди связывают свои ожидания, позиции и установки:

Ты всегда был и останешься неаккуратным. Кто один раз солжет, тому больше не поверят.

Ты меня всегда разочаровывал, можешь мне ничего не объяснять.

Я сам об этом читал, и это так и есть.

Я сам знаю, что правильно, а что неправильно.

Предубеждения совсем не обладают такой особенностью, как самокорректировка; напротив, они превращаются в другие предубеждения или в свою противоположность. Человек скорее попытается изменить мир, чем откажется от своего предубеждения. Почему же они ликвидируются с таким трудом? Часто люди вообще не замечают, что какое-то их мнение является предубеждением. Чтобы не подвергнуть его испытанию и чтобы даже не усомниться в нем, человек непроизвольно пытается уклониться от выяснения разногласий, потому что при этом его уверенность в своей правоте может поколебаться. Но каким же образом можно узнать, совершаешь ли ты ошибку (в форме предубеждения), если из-

бегаешь приобретения опыта, который эту ошибку мог бы выявить? Как можно утверждать, что ребенок лжив, что партнер неверен, если им вообще не дали возможности сказать хоть одно слово в свое оправдание? Как мы можем понять, есть у нас предубеждения или нет, если мы не проявляем готовности встретиться с другими людьми, которые имеют совсем иные взгляды и свойства, чем мы сами, и поговорить с ними.

Расстройства и конфликты

Несправедливость; дискриминация; агрессия; чувство вины; односторонность; фанатизм; расовая ненависть; ненависть к самому себе; социальные неудачи; слабость суждений; боязнь истины.

Памятка

Предубеждение — это не соответствующая времени установка, которая в большинстве случаев имеет сильную эмоциональную окраску. На основе предубеждений основываются многие конфликты между людьми. Проблемы воспитания — это часто не судьба, которой невозможно избежать, и не результат злой воли, а следствие заколдованного круга предубеждений.

Совет психолога

Учись отличать правильное суждение от предубеждения.

**МУЖЧИНА И ЖЕНЩИНА**

Будущее поколение зависит от сегодняшних матерей.

г

Восточная мудрость

Неправильная установка

Что с нее взять, она ведь девочка!

«Быть женщиной для меня было наказанием. Женщина — значит неполноценная, верная, эмоциональная, глупая, слабая, страдающая из-за поступков мужчины, зависимая. А вот мужчина — хороший, неверный, объективный, умный, сильный, безрассудный, неприкосновенный, независимый. Отсюда я делала для

себя вывод: мне подходит только мужское поведение » (23-летняя студентка).

Едва ли какие-либо другие отношения связаны с такими сильными эмоциями, как отношения между мужчиной и женщиной. В то же время, пожалуй, ни одна другая область не перегружена такими предубеждениями, как эта. Противопоставление мужчины и женщины не только играет важную роль в разногласиях в семье или на работе, но и бросает свою тень на процесс воспитания.

Влияние социальной среды на воспитание проявляется не только в отношении жизненной неспособности, социального поведения, агрессивности и умственного развития. Социальное ролевое поведение, особенно полоролевое поведение, в основных его чертах можно рассматривать как последствие воспитания. Является ли, например, поведение, связанное с уходом за ребенком, проявлением типично женского инстинкта?

Взрослых крыс-самок посадили перед гнездом, в котором находились детеныши без матери. Самки сразу же стали приносить крысятам пищу и вылизывать их. Крысы-самцы, посаженные перед гнездом, сначала вообще не проявляли внимания к детенышам. Но после того как они заметили детенышей, они стали вести себя примерно так же, как вели себя самки.

Из США нам сообщили о следующем случае. Одна американская семейная пара привезла своего в то время 17-месячного сына на процедуру обрезания, которое проводилось с помощью электрического аппарата. Из-за неправильного обслуживания аппарата у мальчика были отрезаны половой член и яички. Родители ребенка были в отчаянии: какое будущее ожидало их сына? Психи-

атры и психологи порекомендовали родителям воспитывать сына, как девочку. Родители приняли совет и перестроили воспитание. Они стали надевать мальчику платья, отращивали ему длинные волосы, как у девочки, и сказали двум старшим братьям, что они ошиблись: «У нас родилась девочка, а не мальчик». Через три года родители могли ска-

зять, что их «девочка» ведет себя совсем как девочка. В то время как братья играли в песке с машинками и запачканные приходили домой, «девочка» играла в куклы и была аккуратной и послушной. Братья вели себя по отношению к «сестре» как защитники, она же пыталась оказать им какие-нибудь услуги. Соперничество между «ней» и братьями наблюдалось крайне редко. Она вела себя совсем как девочка.

«Культурное» научение начинается для ребенка — с помощью его родителей — в день его появления на свет. Кто не был свидетелем того, как по-разному реагируют на рождение девочки и мальчика друзья, родственники и даже сами родители: "Ох, вот-те на, девочка!" или «Наследник? Здорово, поздравляю!» Экспериментально подтвержденное предположение, что младенцы мужского пола активнее и беспокойнее, чем младенцы женского пола, что они легче впадают в ярость, больше кричат, меньше спят и требуют больше внимания матери, может быть истолковано по-разному: это может быть или результатом «врожденных различий характера», или следствием различного влияния на детей занимающихся с ними психологов, или, скорее всего, — влияния родителей, которые из-за естественных для них половых стереотипов с самого первого дня относятся к отпрыскам мужского и женского пола не одинаково; это может быть также результатом взаимодействия врожденных и приобретенных факторов.

Последнее предположение, сделанное на основе имеющихся научных исследований, представляется наиболее обоснованным. Тем не менее переоценка врожденных половых различий служила защитой существующего предубеждения: «Головной мозг женщин имеет меньший вес, чем у мужчин. Женщины потому женщины, что у них нет полового члена. Они — неполноценные существа. Женщины в практическом отношении менее одарены, чем мужчины. У женщин нет такой же пробивной способности, как у мужчин. У мужчин лучше организационные способности, чем у женщин». Мелочи, которые часто носят, казалось бы, шутливый характер, указывают на фиксированные установки по отношению к женщинам: «За рулем была женщина. Эта работа не для девочек. Этого ты не можешь требовать от своей сестры. Женская болтовня!»

Распределение ролей в семье ярче всего демонстрирует отношение к мужчине и женщине: отец должен работать, а мать должна сидеть дома. Это отношение становится моделью. Дети учатся: отец отвечает за мир вне дома, мать — за дела внутри дома.

Психотерапевт: Вы с мужем когда-нибудь говорили о том, что и он мог бы взять на себя часть домашней работы и уделять больше времени воспитанию детей? Просто распределить нагрузки!

Пациентка: Нет, мой муж не мог бы себе этого и представить! Для него достаточно его работы.

Подобные установки приводят к тому, что воспитание в большинстве случаев оказывается делом матери, в то время как отцу отводится роль судьи, имеющего право наказывать или поощрять. Он вступает в свою роль лишь тогда, когда что-то идет не так, как надо: «Мой отец часто ездил в командировки. Когда он возвращался, мать рассказывала ему обо всех моих проступках, и меня задним числом били. Теперь у меня не совсем хорошее отношение к своему отцу...» (36-летний служащий).

Тот факт, что мать в процессе воспитания выполняет центральную функцию, муж нередко использует в качестве предлога, чтобы возложить на жену полную ответственность за результаты воспитания. Тем самым он ей, как в карточной игре, подсовывает самую проигрышную карту. Если в воспитании все идет хорошо, отец считает это свой заслугой; если что-то не получается, виноватой оказывается мать. Все это приводит к тому, что очень многие женщины испытывают эмоциональную перегрузку, и на этом фоне у них легко могут развиваться физические и психические расстройства. Именно поэтому многие матери ищут выход в бегстве в работу. Там они ждут большей справедливости.

«Для меня лучший выход — бегство в работу. Иногда меня все раздражает: тогда я просто затеваю уборку, хотя знаю, что это ни к чему. Я понимаю, что у меня начинается депрессия, но я не могу ее остановить. Я принимаю таблетки, но такое состояние продол-

жается три-четыре недели» (35-летняя служащая).

«В принципе, я работаю с удовольствием, потому что без работы я кажусь себе бесполезной. К тому же я считаю, что много работы — это хороший противовес излишней эмоциональности. Это одна из причин, почему я с удовольствием хожу на работу. Тогда мне не приходится слишком много думать о своих проблемах и разбираться с вытекающей из этих проблем путаницей в моих чувствах» (44-летняя предпринимательница).

«Я взяла в свои руки инициативу и пошла работать. Я чувствовала, что с обязанностями домохозяйки и матери я не справ-

ляюсь. Благодаря работе я переложила ответственность за ребенка на свекровь. Я считала, что так его будут больше любить и лучше за ним ухаживать. Я также считала, что в результате того, что я буду его меньше видеть, мое отношение к нему тоже улучшится, и пыталась заранее радоваться встрече с ним вечером. Были и другие причины, почему я хотела пойти работать, например, признание на работе, самоутверждение, возможность быть среди людей, никогда не позволить себя бросить, уже утром выходить из дома нарядной, зарабатывать собственные деньги» (29-летняя секретарша).

Расстройства и конфликты

Одностороннее распределение ролей; «судьба домохозяйки»; завышенные требования; заниженные требования; боязнь расставания; дети как цель жизни; брак как страховая компания; преклонение перед авторитетом; послушность; страх; агрессия; проблемы брака; аффективные действия; зависть к противоположному полу; кризис поколений; подчинение; кризис эмансипированности.

Памятка

Если женщины будут пользоваться тем же доступом к образованию, что и мужчины, то результат покажет, что мужчина и женщина имеют одинаковые способности и одинаковую склонность к образованию. Люди научатся относиться к женщине как к полноценному члену общества.

Совет психолога

Учись различать: пол как природное явление и пол как результат воспитания.

**СПРАВЕДЛИВОСТЬ И ЛЮБОВЬ**

Если я говорю языками человеческими и ангельскими,  
а любви не имею, то я — медь звенящая или кимвал звучащий.

Из Нового Завета

Неправильная установка

Порезал палец? Так тебе и надо!

Принцип справедливости сравнивает весомость одного достижения с другим; это — основной принцип воспитания, в нем на первый план выдвигаются отдельные актуальные способности и достижения. Но все же справедливость остается безличной, слепой к уникальности человека.

Я работаю па тебя вне дома, чтобы ты заботилась обо мне и о детях дома.

Я буду вести домашнее хозяйство, если ты будешь обеспечивать меня и наших детей.

У тебя сейчас нет времени для меня, так что и у меня в ближайшее время не будет времени для тебя.

У тебя нет времени для меня, так что я найду кого-нибудь, у кого будет для меня время.

Сегодня ты получил премию на работе, за это и я буду с тобой особенно милой.

Так как ты сегодня получил в школе хорошие оценки, то можешь пойти в кино.

Ты вела себя при гостях очень вежливо, за это ты можешь немного подольше не ложиться спать и посмотреть телевизор.

Для справедливости много значат равенство и возможность сравнивать. Этот вывод был основным принципом законодательства, каким он был еще при Хамураби (1686-1728 н. э.): «Наказание приносит защиту и расширяет понимание народа, оно также есть сред-

ство для предупреждения повторения преступлений». Возведенная в принцип справедливость, которая господствует в нашем законодательстве, во многих случаях определяет форму воспитания.

Как ты мне, так и я тебе

«Было воскресное утро, и я хотел еще немного понежиться в постели или поспать, потому что было всего лишь 7 часов, а по воскресеньям я не люблю так рано вставать. Но тут прибежал малыш и стал меня тормозить. Я был очень недоволен этим и сказал ему: „Если ты не думаешь о том, что мне еще нужно отдохнуть, то я не пойду с тобой плавать. Как ты мне, так и я тебе"».

Справедливость в партнерских отношениях, будучи абсолютизированной, приводит в заколдованный круг, в котором одна несправедливость влечет за собой другую. Семейный дом превращается в семейную пещеру. Хотя справедливость в глазах боль-

шинства является воплощением последовательности, в реальном переживании она оказывается довольно нестабильной. Какое-либо действие оценивается по связи переживаний. Собственная система ценностей, ранее принятые представления и собственные желания остаются при этом незатронутыми, как видно из описанного ниже эксперимента из области социальной психологии. Участвующие в эксперименте люди стали свидетелями того, как группа подростков дразнила и мучила мальчика, который им, по всей видимости, ничего не сделал. Мальчик плакал, но не мог освободиться.

У зрителей не было возможности вмешаться. В условиях конфликта между сочувствием и неспособностью прийти на помощь они изменили ситуацию. Они стали смотреть на жертву, сами того не осознавая, другими глазами. Если в начале эксперимента они еще давали ему оценку как симпатичному мальчику, которого несправедливо обижают, то по прошествии времени они стали находить в нем все больше несимпатичных черт. И в конце концов пришли к убеждению, что все с ним происходит по справедливости

и что он сам в этом виноват. Себя самих испытуемые к концу эксперимента считали такими же справедливыми, как и в его начале. Очевидное противоречие в их изменившемся отношении не доходило до их сознания. Это изменение имеет функцию психологической защиты. С бездейственным наблюдением за происходящим, к которому они были приговорены, они не могли объединить свое сочувствие, в противном случае им нужно было бы вмешаться. Чтобы сделать для себя ситуацию более терпимой, побережь свое «Я» и не дать возникнуть позднее чувству вины, человек просто перестраивает ситуацию: жертва, как говорят, сама была виновата (Lerner and Simmons, 1966).

Противоположный полюс характеризуют собой следующие высказывания:

Я всегда с тобой и дам тебе все, что у меня есть, независимо от того, что ты мне дашь.

Я тебе доверяю и всегда надеюсь на тебя.

Эти высказывания являются высказываниями любви. Любовь — это знак положительного эмоционального отношения, которое распространяется на человека в целом. Главное значение придается не определенным качествам, способностям и отличиям, а их носителю: «Я люблю тебя, потому что ты — это ты».

Такая позиция дает определенные преимущества. Возникающим трудностям не придается особого значения, открытых конфликтов стараются избежать.

В экстремальных случаях любовь теряет контроль над реальностью и отрывается от конкретных условий. В таких случаях говорят о «слепой любви». В то время как в случае справедливого отношения к ребенку или к партнеру с ним связывают ожидания, которые в действительности должны быть выполнены, выжидательная позиция в любви бывает растянута на неопределенное время. Человек терпелив и надеется, что когда-нибудь любовь по отношению к ребенку или партнеру будут вознаграждены им самим, признанием со стороны окружающих или Богом.

Когда мой сын бывает неряшлив, я этого совсем не замечаю.

У моего мужа очень мало времени для семьи. Я на него не обижаюсь, не хочу его



огорчать.

Что бы он ни сделал, я его все равно люблю.

Если в ситуации с воспитанием руководствуются принципом справедливости, то конфликты разрешаются в открытую, через критику.» В самом экстремальном случае принцип справедливости приводит к тому, что родители бьют малышей, а подростков отталкивают от себя, что разрываются дружеские отношения, расторгаются браки. С ребенком просто не хотят общаться из-за того, что он не выполнил того, чего от него ожидали: «Ты не хочешь слушаться, тогда тебе с нами больше нечего делать».

Когда доминирует принцип любви, возникает опасность противоположного эффекта. Конфликты скрываются за маской терпения и вежливости, и при этом не используется возможность время от времени «выпускать пар». В связи с тем, что конфликты не разрешаются постепенно, шагами, иногда дело доходит до взрывоопасных ситуаций. Очень часто родители — преданные слуги своих детей, но однажды оказывается достаточно малейшего повода, чтобы случилось то, что переходит все границы. Миротлюбивая мать вдруг испытывает приступ ярости и начинает издеваться над своими детьми из-за самого незначительного проступка. Отец, который производит впечатление скромного и безобидного человека, избивает своего шестилетнего ребенка за то, что тот не захотел съесть яблоко; этот отец прежде никогда не бил своего ребенка. Жена ушла из семьи, потому что муж забыл о дне их свадьбы.

Нет только справедливых или только любящих людей. Справедливость и любовь так быстро переходят одна в другую, что партнер по конфликту нередко не понимает, что он испытывает сейчас. Представим себе такой семейный скандал. Жена забыла

сходить в банк и выполнить поручение мужа. Муж очень разозлился и заорал на жену: «На тебя совершенно невозможно положиться!» Так же быстро, как он почувствовал всю справедливость своего возмущения, возникает у него и чувство вины: «Я не должен был на нее так кричать». Когда он приходит на кухню, где жена моет посуду, он повязывает фартук, помогает вытирать посуду и бормочет: «Извини, я не хотел». И наоборот, любовь может превратиться в жесткую справедливость, если не выполняются ожидания, которые были связаны с любовью. Трудным в подобных ситуациях является то, что партнер в большинстве случаев не может разобраться в причинах подобного изменения отношения, а упорное молчание часто препятствует их выяснению.

На справедливости и любви строятся человеческие взаимоотношения и воспитание. Однако оба рассмотренных принципа могут привести к психическим и социальным конфликтам, если один из них абсолютизируется, а другой недооценивается или же если оба принципа рассматриваются в отрыве от фактора времени.

Расстройства и конфликты

Одержимость справедливостью; скрытая агрессия; нерешительность, вызванная страхом поступить с кем-либо несправедливо; несправедливость; преувеличенные ожидания; вызванная любовью слепота по отношению к реальности; равнодушие; психическая перегрузка; разочарования; супружеские конфликты; психосоматические расстройства.

Памятка

К партнеру нужно предъявлять справедливые требования. Он даже ждет таких требований. Если же он не сможет их выполнить, то надо уметь видеть различие между этим фактом и самим партнером: «Я принимаю тебя таким, какой ты есть, даже если в этой области ты потерпел неудачу. Я знаю, что ты учишься на своих ошибках, а я учусь на своих ошибках».

Совет психолога

Учись различать любовь и справедливость.

СЕКС

Эти подробности несколько безрадостны. Джеймс

Неправильная установка

Об этом не принято говорить.

Сексуальные установки в большинстве случаев представляют собой ни к чему не обязывающие мнения, которые можно было бы изменить, если бы с помощью других аргументов было доказано обратное. Они слишком тесно связаны с эмоциями и сформировались в результате индивидуального опыта.

В рамках таких установок можно выделить три характерных типа личности.

#### Молчащий тип

Он настолько идентифицировал себя с групповыми и религиозными нормами, что не желает в них сомневаться. Даже если сексуальность для него — проблема, он все равно скажет: «Об этом вслух не говорят; это то, в чем каждый человек должен разобраться наедине с собой». В любом случае он терпит сексуальность как неизбежное зло; в супружестве он отдает дань традиции, половая жизнь для него — только обязанность по продолжению рода. Девиз его брака: «Верность до гробовой доски». Занятия сексом, выходящие за рамки официально принятого, как, например, мастурбация, всемерно подавляются и во всяком случае сопровождаются чувством вины.

В качестве расстройств здесь имеет место страх перед половыми контактами или — после этого — чувство вины. Фригидность и импотенция занимают в данном случае большое место.

#### Открытый тип

К этому типу в основном относятся люди, порвавшие с традиционными нормами. В отличие от предыдущего типа, они считают важным говорить на сексуальную тему как можно чаще и больше, приобретать сексуальный опыт и при каждой удобной возможности демонстрировать свою открытость в сексуальной области. К девизам людей такого типа относятся: «Секс — это часть чело-

веческой природы», «Секс доставляет удовольствие, а все, что доставляет удовольствие, разрешено». На секс они часто смотрят, как на ситуацию, связанную с достижением. Партнер при этом выступает в роли объекта сексуальных действий в духе персидской поговорки: «Каждый цветок пахнет по-своему».

Нередко, несмотря на афишируемую активность (или как раз из-за нее), возникают сексуальные расстройства в виде страха перед сексуальной неудачей, партнерскими связями, бесконтрольным выбором партнера, а также сопутствующими психическими и физическими перегрузками. Разрыв семейных отношений, групповой секс являются у таких людей вопросами согласия и простой общественной игры. Об этом говорят в открытую.

#### Двойственный тип

Здесь нередко встречается установка, которую мы называем двойной моралью. В рамках первого типа можно выделить три подтипа, три подгруппы.

Первую группу составляют строгие моралисты. Однако там, где человек больше не обязан соответствовать своей общественной роли, он делает все что хочет. В то время как данный тип разыгрывает дома роль высокоморального и верного супруга, по вечерам он тайком посещает проститутку. Открыто осуждая онанизм, он занимается им перед порнографическими картинками; кроме того, он предпочитает секс с определенными извращениями. Другим он дает понять, что сексуальность для него не проблема и что он умеет соблюдать необходимую дистанцию. Дома же он предается таким фантазиям, которые до этого отвергал. Жена, которая требует от своего мужа абсолютной верности и при случае демонстрирует свою фригидность, имеет любовника. Общественные нормы, которые в этом случае представляются скорее сексуально-враждебными, признаются перед другими людьми, в то время как сексуальность находит свою отдушину во второй жизни

или в сфере фантазий.

Люди, относящиеся ко второй группе, вслух говорят обо всем

и делают вид, будто для них не существует никаких границ. Несмотря на такую внешнюю позицию, они отягощены многими предрассудками и чувством вины, что часто лишает их возможности действительно свободно отдаваться сексуальности. Перед друзьями и знакомыми они обычно хвалятся:

«Вчера вечером я познакомился с девушкой и уже через два часа положил ее на лопатки»).

«Вон та женщина тебе, кажется, вполне нравится, у меня с ней тоже кое-что было, вернее, она хотела, но мне было не нужно».

На самом деле эти утверждения лишены какого-либо основания.

У женщин наблюдается сходная картина. Они явно флиртуют, а когда мужчина приближается к ним, отказывают ему. В разговорах с подругами обычные встречи раздуваются в предложения руки и сердца или — в собственной фантазии и опять-таки в разговорах с подругами — в бурные любовные оргии. И здесь мы имеем дело с желанием соответствовать общественным требованиям иметь успех, которые распространяются также и на сексуальность. Люди этого типа делают вид, что они абсолютно раскованны, но только для того, чтобы скрыть свои страхи.

Люди, относящиеся к третьей группе, недооценивают сексуальные проблемы, потому что они для них не актуальны: «Я не понимаю, почему вы так заняты мыслями о сексе, ведь проблема

не так серьезна. Что касается меня, меня моя сексуальность вполне устраивает».

При этом человек умалчивает, что еще несколько лет тому назад он сильно страдал от неразрешимости своих проблем именно в этой области. Даже если признать, что отдельные люди с большим трудом действительно смогли добиться вытеснения своей сексуальности, все же большинству это не удалось. Здесь проявляются и агрессивные установки: «Весь секс — это просто свинство\ На вашем месте я бы постыдился, в наше время такого свинства не было».

В качестве расстройств у людей двойственного типа наблюдаются и внутренние, и внешние конфликты. Часто существуют сексуальные проблемы, которые не воспринимаются как сексуальные, а связываются с работой или другими людьми. Характерными являются или неспособность принимать решения, или условие, необходимое для принятия решения: «Когда я получу образование (когда у меня будет стабильное положение, когда у меня будет больше денег, когда будет построен дом и т. д.), тогда мне легче будет принять решение».

Если мужчина женат или женщина замужем, то им кажется, что лучше было оставаться холостыми, и они жалеют об утраченной свободе. Можно наблюдать такие курьезные случаи, когда двое, вступив в брак и поняв, что они не могут жить вместе, разводятся, а потом замечают, что они не могут жить в разводе,

и поэтому снова начинают жить вместе, но уже будучи разведенными.

Расстройства и конфликты

Гиперсексуальность; самоудовлетворение как мания; сексуальная «заброшенность»; «перверсии»; боязнь секса; навязчивое стремление к сексуальным достижениям; разочарование; проблемы самооценки.

Памятка

Хотя эти три типа личности распространены очень широко и мы у себя самих можем обнаружить ту или иную установку, мы все же имеем еще и другие возможности и шансы. Можно идентифицировать себя с общественными и религиозными нормами, если мы считаем их уместными и соответствующими времени. Эти нормы могут служить ограничением, не превратившись одновременно

в дамоклов меч.

Совет психолога

Учись отличать сексуальную честность от двойной морали.

**СЕКС, СЕКСУАЛЬНОСТЬ И ЛЮБОВЬ**

Любовь сначала называет себя доверчивостью. Гете

Неправильная установка

Почему мы не можем друг друга любить, хотя мы так хорошо друг друга понимаем?

Каждый день в Федеративной Республике Германии расторгается примерно по 200

браков, и это число — лишь верхушка айсберга. Здесь не учитывается то множество людей, которые живут или отдельно, или просто рядом друг с другом. В это число также не входят те дети, которые страдают от ситуации разрушенной семьи. Статистики других стран дают похожие данные. В Иране, например, ежедневно расторгается 105 браков. Другие страны достигают таких же или еще более высоких показателей.

За партнерскими конфликтами стоит множество факторов, среди которых особое место занимает неумение различать секс, сексуальность и любовь. Подобно тому, как многие молодые люди под религией понимают ритуалы, догмы и суеверия, многие пожилые люди видят в сексе угрозу хорошим обычаям, противоречия между моралью и «свинством». Если в первом случае причина состоит в неумении видеть разницу между верой, религией и церковью, то во втором случае дело заключается в недостаточном различении понятий «секс», «сексуальность» и «любовь».

### Секс

Все физиологические процессы, связанные с сексуальной активностью, мы относим к понятию секса. Секс означает, однако, не только сами процессы, но и знания людей: о строении половых органов, способе их функционирования, о физических процессах во время сексуальной активности, о процессах зачатия, а также о том, как происходят роды.

Просвещение дает нам возможность найти разумное отношение к физической стороне секса. Значение секса следует рассматривать в аспекте физического, психического и духовного единства человека. Когда родители говорят, что они просветили своего ребенка, это в большинстве случаев означает, что они проинформировали своих детей о физических основах. Здоровый ребенок сам по себе задает вопросы, касающиеся секса, если родители показывают свою доступность для таких вопросов. Информация о сексе должна сообщаться согласно уровню развития ребенка. При этом важно, чтобы выдаваемая в разное время информация не противоречила себе. (Время приносящего детей аиста окончательно прошло!)

Секс, как и еда, питье, сон, относится к реальностям жизни. Когда мы едим, мы знаем, что некоторые вещи не перевариваются (мы же никогда не будем есть камни). Однако случаи, встречающиеся в психотерапевтической практике, показывают, что одни люди в сфере секса принимают в себя то, что для них является неперевариваемым. Другие же пребывают на аскетических и даже

г

мучительных для них самих диетах, а третьи, по всей видимости, «объедаются» сексом.

Секс тесно связан с функциями органов чувств. Сам вид женщины или мужчины, прикосновение, поглаживание могут вызвать сексуальное возбуждение. Человека любят за его физические достоинства: цвет кожи, фигура, грудь, гладкая кожа, красивые глаза,

стройные ноги и т. д. Что будет, если эти качества изменятся, если на лице появятся морщины, волосы поседеют, грудь обвиснет, если несчастный случай изуродует лицо или тело?

Если физические достоинства являются единственной основой для взаимной симпатии, то неожиданно может пропасть всякая база для отношений между этими людьми.

Меня возбуждало ее тело

«Возбуждало и зачаровывало, несомненно, ее тело — по крайней мере, меня — и ее лицо с красивым профилем. Кроме того, ее непринужденность, которая мне, заторможенному „любимчику семьи“, импонировала. И, наконец, сыграло роль и мое обостренное чувство престижности, потому что она очень нравилась и другим мужчинам, то есть у нее был выбор» (26-летний разведенный мужчина).

Я неравнодушна к темноволосым мужчинам

«Физически я так и не обрела привязанности к моему мужу, потому что он не соответствовал тому образу мужчины, который сложился в моем сердце. Он был блондин со светлыми глазами, а я зациклилась на темноволосых и темноглазых мужчинах. Мне было,

кроме того, неприятно, что он постоянно носил очки. В его сексуальных органах не было ничего необычного. Но мне, как молодой женщине, было ужасно не по себе, когда он с членом наготове бегал по квартире. Хотя это меня жутко возбуждало, я считала это ужасным» (28-летняя разведенная служанка).

Здесь играют определенную роль не только ожидания, направленные на физические качества других людей. Предпосылкой секса является и отношение к собственному телу. Это отношение может быть открытым и смелым: человек признает свое тело или однозначно ставит его на передний план, и наоборот, часто встречаются люди, которые испытывают страх и недоверие к собственному телу. Причиной такого отношения, как правило, является тот опыт, который человек приобрел в этой области в течение своей жизни.

Мое тело — мой враг

«Моя собственная грудь внушает мне страх. Когда я моюсь, я чувствую себя так плохо, что у меня начинается сердцебиение,

и каждый раз я радуюсь, что кончила мыться. Мое тело — мой враг, который забирает у меня все мои жизненные силы. Я так его боюсь, что больше не могу видеть никакого голого кусочка тела, Я мою одну часть тела за другой, а остальные в это время прикрываю. Точно так же происходит со мной, когда я одеваюсь или раздеваюсь. Каждый раз это борьба, которая уничтожает меня. Даже мое лицо стало мне враждебно. Заниматься гимнастикой или принимать лекарства тоже стало для меня почти невозможным, потому что и это — часть ухода за телом. У меня уже давно не было близости с мужчиной, потому что, занимаясь любовью, я должна быть голой» (28-летняя служанка).

Сексуальность

В то время как секс базируется на физических качествах человека, сексуальность относится к его психическим, личностным и поведенческим качествам.

Мой любовник совсем не такой, как мой муж

«Вот уже шесть месяцев я страдаю от депрессии и испытываю состояния страха. Я замужем в течение года, и каждый вечер я ложусь в постель с одной мыслью: надеюсь, что сегодня мой муж не захочет меня! Хотя физически он мне вполне нравится, мы совсем не подходим друг другу. Мы — разные типы людей. Мой муж с верх аккуратен, даже когда мы очень торопимся, он по крайней мере десять минут стоит и обдумывает, все ли в порядке (дважды или трижды он проверяет, взяли ли мы все необходимые бумаги, ключи и т. д.), лежат ли его волосы абсолютно правильно (хотя первый же порыв ветра разрушит все великолепие). В таких случаях я всегда стою и дрожу от нетерпения и злости. Когда вечером я прихожу домой, муж всегда спрашивает меня, сколько денег у меня осталось и сколько я потратила. Это доводит меня до безумия!

Вот уже в течение трех месяцев я имею сексуальные отношения с другим мужчиной. Он совсем не такой, как мой муж. Если я хочу курить, он подает мне зажигалку, он помогает мне надеть пальто, он наливает мне кофе. Если я должна для него что-то сделать, он просит меня: „Не сделаете ли вы, не могли бы вы"... Он более поверхностный, чем мой муж, не такой ужасно аккуратный. Если нам приходит счет, в котором ошибочно указана большая сумма, он говорит: „Оставим это до утра", и мы от-

кладываем счет в сторону. Так же мы поступаем со всякими письмами с просьбами. Когда я жила у родителей, дома, у нас не было все таким вылизанным, моя мать многое брала на себя, она была очень великодушной в воспитании. Если я, например, вымыла посуду не очень чисто, она ничего не говорила, она только поведению придавала всегда самое большое значение...» (24-летняя пациентка).

Любовь

Эмоциональное отношение, которое может быть направлено на целый ряд объектов в самых различных формах, мы называем любовью. Это способность, которой обладает каждый человек. Самая ранняя форма любви — это любовь между матерью и ребенком. В течение всей своей жизни человек учится любить и вести себя так, чтобы его любили.

Особую роль при этом играет пример родителей в их отношении к другим людям и к религии.

Единственным их контактом с внешним миром была церковь

«На сексуальность в нашем доме было наложено табу. Никогда и намека на нее не было. В то же время мой отец читал в школе лекции о том, как родители должны просвещать своих детей. Мои родители чувствовали себя неловко даже тогда, когда мы видели их в нижнем белье. Такого, как какие-либо нежности, у нас вообще не было. Я не могу вспомнить ни одного случая, чтобы отец или мать поцеловали меня. Мои родители были настоящим бастионом против нас, детей. У меня было такое чувство, что им вполне достаточно друг друга и они смотрят на нас, детей, как на необходимую добавку. И когда мы стали старше, нам не разрешали приглашать домой друзей. Вечеринки, в глазах моих родителей, были чем-то почти неприличным. Чем старше становились мои родители, тем больше они замыкались в себе, отгораживаясь от внешнего мира. Единственным их контактом с внешним миром была церковь» (28-летняя учительница).

Опыт, приобретенный в первичном, семейном окружении, дополняется собственным опытом взаимодействия с социальной средой на протяжении всей жизни.

Оба фактора любви — способность любить и вести себя так, чтобы тебя любили, — могут при нарушенном развитии отделиться друг от друга.

Только бы не быть для мужа привлекательной

"С тех пор как я узнала, что муж мне изменил, меня как прорвало. Дома я бегаю, как неряха, использовать косметику или делать прическу у меня нет ни малейшего желания. На домашнее хозяйство мне наплевать. У меня нет никакого желания, и у мужа желание должно пройти. Одна лишь мысль, что он ко мне прикоснется, приводит меня в ужас» (34-летняя мать троих детей).

Моя жена не такая, как моя мать

«К моей жене у меня больше нет доверия. Вместо того чтобы повесить платья в шкаф, она небрежно оставляет их на стульях. В то время как моя мать стирала каждую пылинку в доме, у моей жены пыль лежит сантиметровым слоем» (38-летний чиновник).

Многие люди целенаправленно ведут себя так, чтобы их любили. Они тратят большую часть заработка на косметику, массаж, украшения и модную одежду. Они прилагают все усилия, чтобы быть привлекательными, но бывают не в состоянии вступить в контакт с партнером или поддерживать с ним длительные отношения.

Любовь обладает одним свойством, которого нет ни у секса, ни у сексуальности: с человеком, которого любят, идентифицируются. Ему доверяют, ощущение близости бывает столь сильным, что человек даже готов закрыть глаза на некоторые слабости партнера. При этом партнера принимают во всей его неповторимости и пытаются, несколько идеализируя его, не допускать сравнений и сомнений. Лишь взаимная любовь признает партнера во всем его своеобразии. Иными словами, любовь становится контрольной и оценочной инстанцией, оказывающей влияние на личную оценку секса и сексуальности. Под влиянием любви выборочно воспринимается лишь то, что вписывается в общий образ партнера. Однако любовь как оценочная категория не существует изолированно в башне из слоновой кости. Она постоянно получает обратные сигналы из опыта человека. Если же возникают расстройства и дисгармония, формируются нежелательные физические признаки и возникают трудности во взаимодействии, любовь справляется с этими негативными факторами. Однако иногда эмоциональное отношение может измениться: «У меня нет больше доверия к мужчинам, потому что мой друг мне изменил» или «Как я могу снова почувствовать доверие к моей жене, после того как она мне солгала?»

Таким образом, способность любить и быть любимым требует постоянного внимания к физическим и поведенческим признакам.

Как водительские права не освобождают от обязанности во время вождения автомобиля постоянно следить за дорожным движением, так и обещание вступить в супружеские отношения или осознание того, что тебя любят, не освобождает от необходимости посто-

янно контролировать себя, свой внешний вид и свое поведение именно по отношению к партнеру и при тех или иных обстоятельствах быть готовым скорректировать или изменить их.

Оказывается, что на любовь оказывает влияние и временной фактор. Когда мы говорим о любви и анализируем ее временные аспекты, значимость приобретают прежде всего перечисленные ниже четыре ситуации. Мы можем: 1) быть счастливыми, 2) казаться счастливыми, 3) стать счастливыми, 4) оставаться счастливыми. Быть счастливыми. Именно сейчас у нас есть партнер, который привлекает нас и физически, и как личность. Но будет ли он нравиться нам и завтра? Пока мы еще не вступили в брак, нам легко быть счастливыми. В отношениях, развивающихся в выходные дни или во время отпуска, конфликты возникают крайне редко. Но кто знает, получится ли из счастливо проведенных выходных счастливо прожитая жизнь?

Казаться счастливыми. Хотя у нас полным-полно проблем, посторонним кажется, что мы счастливы. Один поцелуй на публике создает впечатление, что все в полном порядке.

Стать счастливыми. Мы пытаемся совместно решить возникшие проблемы, например, с помощью того, что открыто их обсуждаем. У нас есть надежда на лучшее будущее. Вряд ли проблемы разрешатся сами собой, если мы спрячем голову в песок.

Оставаться счастливыми. Даже тогда, когда мы действительно счастливы, это еще не является гарантией того, что мы останемся счастливыми. Потому что остаться счастливыми — не значит удержать настоящее. Наоборот, это ставит перед нами задачу каждый раз заново узнавать своего партнера и самих себя и каждый раз принимать новые решения, связанные с нашими отношениями. Желание оставаться счастливым предполагает, что женщина, которую вчера мы видели шикарно одетой, будет нам так же мила и сегодня, когда она без косметики и в бигуди, и эта ситуация будет нам казаться вполне нормальной не только сегодня, но и еще бесчисленное количество раз на протяжении следующих лет сорока. Это означает также готовность принимать своего партнера, на которого в течение дня все смотрели с почтением, вечером в кальсонах и со щетиной. И тоже, если получится, в ближайшие лет сорок. Партнера, с которым мы знакомимся, мы, как правило, воспринимаем через призму нескольких типичных особенностей:

пропорций тела, выражения лица, манеры поведения. Будучи влюбленными, мы склоняемся к тому, чтобы видеть только те свойства, которые мы ценим; к другим качествам мы невосприимчивы. Результатом такой позиции нередко оказывается разочарование: «И как меня угораздило влюбиться?»

#### Расстройства и конфликты

Чрезмерное акцентирование отдельных физических качеств человека; идеализация отдельных черт характера; завышенные ожидания; наивный оптимизм; эмоциональная зависимость; разочарования; придирчивость; конфликты между партнерами; расставания; расторжение брака; холодность сексуальных отношений; отвращение к сексу.

#### Памятка

Секс относится к области тела. Он ориентируется на физические функции и внешние качества. Здесь важно в уместное время передать точную и объективную информацию о функции тела.

Физические качества в партнерских отношениях недооценивать нельзя.

Сексуальность распространяется на качества и способности человека в той мере, в какой они касаются половых партнерских

отношений. К ним относятся социальные нормы и актуальные способности.

Любовь — это свойственная каждому человеку способность устанавливать эмоциональные отношения с самим собой и со своим окружением. В развитии способности любить и быть любимым центральную роль играет пример родителей. Следствием способности к любви является признание человеческого равноправия и ответственности.

Секс и сексуальность, взятые в отдельности, делают человека заменяемым. В этом

смысле он — носитель свойств, которые оцениваются как ценные или неценные. Неповторимостью личности при завышенной оценке секса и сексуальности пренебрегают. Любовь же, в сочетании с сексом и сексуальностью, подтверждает неповторимость человека.

Совет психолога

Учись различать секс, сексуальность и любовь.

#### КАРИКАТУРЫ ЛЮБВИ

Любовь на три четверти состоит из любопытства. Казанова

Неправильная установка

Любовь нужна мне только для того, чтобы расслабиться.

Едва ли еще какое-либо слово имеет столь широкий диапазон значений, как слово «любовь». Этот диапазон простирается от любви к животным до любви к каким-либо занятиям. Даже любовь мужчины и женщины имеет множество различных смыслов, которые служат отдельным людям эталоном и ориентиром в конкретной жизненной ситуации. Спектру взглядов на любовь соответствует и спектр неправильных установок.

Любовь как расслабление. Сексуальность связана с ощущением внутреннего волнения и напряжения. Это напряжение находит свой выход в сексуальном действии, особенно в половом контакте. При этом может сниматься не только сексуальное напряжение, но также и то, которое вызвано чрезмерной загруженностью делами, особенно в профессиональной сфере. Если сексуальная разрядка возводится до уровня исключительной цели занятий сексом, это психофизическое обстоятельство превращается затем в неправильную установку: «После пяти заполненных работой дней мне необходима сексуальная разрядка. Каким партнером я воспользуюсь для этой цели, это для меня только дело вкуса».

Любовь как удовлетворение любопытства. Мы должны признать, что любопытство тоже представляет собой важное для любви обстоятельство.

Любовь как дань традиции. Считается, что нужно вести себя так, как другие: «Если я не буду этого делать, го другие не будут меня признавать».

Любовь как достижение. Считается, что стремление человека к достижениям должно быть также перенесено на секс и сексуальность. Половые сношения при этом приравниваются к спорту: «Если мужчина или женщина не испытывают оргазма, то все это было бесполезно. Если я только три или четыре раза испытал оргазм, значит, я в плохой форме. Если я так преуспеваю в своей профессии, почему же я не должен преуспевать и в сексе?»

Любовь как соперничество. Подобно ситуации с любовью как достижением и здесь на первый план выходит сравнение: «Если бы я сразу не пошла с ним в постель, он бы наверняка тут же стал искать другую подружку».

Любовь как стремление к собственности. Половые сношения охотно используются как повод для того, чтобы привязать к себе партнера; эта тенденция нередко связывается с беременностью: «Так как он со мной переспая, он принадлежит мне. Раз у меня от него ребенок, он обязан быть со мной».

В подобных ситуациях женщина часто дает партнеру обещание принять меры предосторожности или утверждает, что принимает противозачаточные средства, хотя на самом деле этого не делает.

Любовь как обязанность поколений. Считается, что в определенном возрасте нужно завести семью и родить ребенка. Часто при этом движущей силой являются родители. Они хотят, чтобы их дети сделали хорошую партию, и хотят побаловать внуков. Такие люди устраивают свадьбы, на которые приглашают несколько сотен человек.

Любовь из вежливости. На одного молодого человека, который, закончив учебу в вузе, вернулся в Персию, прямо-таки накинудись все его родственники: у каждой тети была для него своя невеста. Его любимая тетюшка, которая к тому же сделала его своим наследником, предложила познакомить его с девушкой, обратившись к нему при этом с теплыми словами: «Я думаю только о твоём счастье!» И добавила, что она все эти годы так о нем заботилась. Теперь она нашла для него прелестную невесту, которую она знает как при-



личную, аккуратную и верную женщину, прекрасную хозяйку. Только на ней и ни на ком другом он должен жениться. Молодой человек не посмел сказать «нет», в конце концов, ведь она его тетя и столько для него сделала.

С любовью из вежливости близка и любовь из благодарности. Одна пациентка рассказала мне, что она, будучи молодой девушкой, легла в постель с мужчиной, потому что он помог ей найти работу. Другая девушка вышла замуж за человека, который помог ее родителям деньгами.

Любовь как самоутверждение. Иногда люди соглашаются на сексуальные отношения для того, чтобы подняться в своих собственных глазах. В данном случае на переднем плане оказывается не отношение к партнеру, а подтверждение самооценки.

Сексуальный контакт как логическое завершение. Примером этого является ситуация с одной парой, которая только обменивалась нежностями. Хотя потребность в сексуальных контактах не

была для них первостепенной, они все больше думали о них, потому что, как они считали, отношения должны развиваться именно таким образом и что же подумает партнер, если один из них будет уклоняться от этого, казалось бы, необходимого финала? Похоже обстоит дело и в том случае, когда кто-либо идет на флирт и думает при этом, что партнер ожидает, что этот флирт в конце концов должен закончиться сексуальным контактом. В этом случае без такого контакта расположение партнеров к друг другу мало что значит. Одна пациентка жаловалась мне: «Всегда, когда мой муж со мной нежен, или когда я проявляю к нему нежность, когда я сижу у него на коленях, он ждет, что я пойду с ним в постель. Теперь я даже боюсь вообще прикоснуться к нему или проявить симпатию».

Любовь из деловых соображений. Мужчина женится на женщине, поскольку ожидает от нее, что она обеспечит ему налоговые льготы, потому что она благодаря своему внешнему виду и своим манерам будет способствовать его успеху. Одна пациентка рассказывает: «Для моего мужа я просто вывеска. Он повсюду берет меня с собой, и я получаю право его представлять. Дома он со мной совсем не такой, как на людях».

Нередко можно наблюдать такое развитие событий: когда создана фирма, муж теряет заинтересованность в своей жене и начинает искать себе другую партнершу. Подобное может происходить и со стороны женщины: женщина, которая долгие годы была верной и заботливой женой, по завершении своей учебы неожиданно начинает испытывать потребность в свободе и хочет получить развод, после того как муж оплатил ее образование.

Любовь как освобождение. Этот феномен особенно часто наблюдается в молодом возрасте. Чтобы избавиться от опеки родителей, девушка срочно начинает искать себе партнера, как правило, первого встречного. На сексуальные отношения она идет для подтверждения освобождения от родителей или из духа противоречия. Любовь как защита. Иногда партнера любят, потому что настроены с ним как бы на одну волну. У него такие же интересы, такие же установки и черты характера: «Мы так подходим друг другу, потому что оба знаем, как важен порядок». Таким образом люди защищают себя от возможных неприятных обстоятельств. Выбирая партнера, предпочитающего такие же качества, как и мы сами, мы оберегаем себя от конфронтации, которые могли бы заставить нас усомниться в собственной позиции.

Любовь как компенсация. Человек выбирает себе партнера, обладающего такими качествами, которых у него самого нет:

«Я сама человек очень скромный. Я всегда удивлялась моему мужу, как уверенно он ведет себя с другими людьми и как его любят». Чтобы компенсировать отдельные дефициты в комплекте своих способностей, выбирают партнера, который как раз и обеспечивает создание такого противовеса. Это можно проиллюстрировать следующим примером. Слепой ищет хромого. Один не видит, но может ходить, другой не может хорошо ходить, но может видеть. Вместе они дополняют друг друга. Такой аспект выбора действительно содержит в себе для многих людей большой шанс, но к недоразумению он при-

водит в том случае, когда человек сам не имеет ясного представления о том, какие у него сильные стороны, и ищет себе партнера в функции противовеса из стремления к удобству: «О том, что мой партнер принесет с собой в брак, мне самой уже не нужно будет беспокоиться». Так, женщина вышла бы замуж за такого мужчину, который благодаря своим успехам и роли защитника мог бы поддержать ее, несамостоятельную и по-детски зависимую. Другой мужчина женился бы на такой женщине, которая помогла бы ему справиться с кухней и домашним хозяйством.

Любовь как вторая попытка. Партнерские отношения выбираются кем-либо с той точки зрения, что партнер не должен обладать качествами, которые с течением времени смогут стать для него угнетающим примером: «У нас никто никогда ни в чем не выделялся. Мой муж тоже не гений». Партнерство в большинстве случаев требует немалого труда, а именно проникновения в мысли, интересы и особенности человека, с которым живешь. От этой задачи легче всего уклониться в том случае, если партнер ни в одной области не превосходит твоего собственного уровня. Это

позволяет сказать себе самому следующее: «Я немного превосхожу его».

Любовь, как мы уже могли видеть на других примерах, не является одномерным переживанием. В нее вовлечены не только двое партнеров. Содержанием феномена любви является отношение к самому себе, к окружающим людям и к социальным группам, а также отношение к религиозной сфере. На этом фоне можно понять такие явления, как эгоцентризм, депрессивная зависимость от партнера, гиперактивная общительность и, наконец, религиозный экстаз. Несмотря на эту многослойность, отношениям между партнерами здесь придается особая значимость.

Одной из причин расстройства этих отношений чаще всего бывает пример родителей. Родители являются примером и в том случае, когда они не понимают друг друга, когда между ними

существует дисгармония. На их примере ребенок учится, как относиться к своему партнеру, как вести себя с женщиной, за что

ценить мужчину.

В своей психотерапевтической практике мы нередко сталкиваемся с тем, что трудности брака, достаточно часто связанные с фригидностью и депрессией, имеют своим истоком то, что отец пациентки — будучи воплощением мужчины — несправедливо обращался с матерью. И напротив, то ожидание, которое мужчина еще ребенком сформировал в отношении матери, он переносит на других женщин. Но так как другие женщины никогда не бывают такими, как его мать, легко возникают конфликты.

Как только моя мать могла выйти замуж за моего отца?

«Моя мать не обладала ни способностью любить, ни способностью быть любимой; она вообще всегда отталкивала мужчин из-за их сексуальных притязаний. В моем отце не было почти ничего, чего бы моя мать не критиковала. Я никогда не могла понять, как моя мать могла выйти замуж за моего отца. Раньше я часто предлагала ей все-таки развестись с моим отцом. Но материальные блага и ее гордость перед родственниками и знакомыми останавливали ее» (30-летняя секретарша).

Старый развратник

«Моя мать критиковала моего отчима главным образом за то, что он слишком толстый и неаккуратный и что от него сильно пахнет табаком. Каждую попытку сближения, будь то поцелуй или другое проявление нежности, она в лучшем случае пассивно принимала. Если же ему все-таки когда-нибудь удавалось ее поцеловать, то она называла это свинством и с отвращением вытирала рот. При тех стесненных условиях, в которых мы жили, не обходилось без того, что я и ночью иногда замечала, что если она и подпускала его к себе, то только всячески демонстрируя нежелание. Она называла его старым развратником, у которого в голове одно только свинство. И ее сестру, как она говорила, он угробил тем, что ему всегда было мало. Целыми днями она проклиная всех мужчин, говоря, что всем им от женщин только одно нужно, даже когда женщина больна. Даже если

женщина будет умирать, мужчина все равно будет думать только о себе и полезет к ней в постель» (29-летняя домохозяйка).

Невроз мы определяем как нарушенное отношение к действительности и тем самым как нарушение единства. Конфликт превращается в стойкое психическое расстройство.

Мой муж — самый примитивный человек

«Я, например, придаю большое значение вежливости. Когда мой муж выходит за рамки приличия или дома употребляет грубые слова, тогда он для меня становится самым примитивным человеком. Тогда я думаю: за кого же я вышла замуж! Потом мне требуется время, чтобы забыть о случившемся».

Я просто выхожу из себя

«Когда моя дочь не убирает в комнате, я просто выхожу из себя. Я как бы замыкаюсь на этом беспорядке, не вижу больше ничего другого и не могу разумно реагировать».

Непривычные проявления актуальных способностей других людей могут беспокоить индивида; он оказывается вынужденным разбираться с чужими актуальными способностями и ставит под вопрос свою самооценку: «Существует ли другая установка, кроме той, которая есть у меня, за которую меня наказывали или хвалили, которая прежде приносила мне успех?»

Каждого человека можно рассматривать как систему, в которой различные элементы и компоненты находятся в определенном функциональном отношении друг с другом. Если один компонент или функциональное отношение нарушаются, то это затрагивает всю систему.

Тягу к единству мы замечаем также при защите, выздоровлении и регенерации. Такая тенденция обнаруживается на всех уровнях бытия; она имеет удивительные примеры и в животном мире: дождевой червь пять раз регенерирует отрезанную у него голову, а некоторые виды саранчи, потеряв один член своего тела, снова

его образовывали и одновременно с этой регенерацией форсированно росли.

Единство предполагает тенденцию организмов к самосохранению. Чувство голода указывает на недостаток питательных веществ, на него реагирует также и психика человека. Включается поведение поиска, которое закончится только тогда, когда питание будет найдено, когда будет устранено состояние дефицита и благодаря этому возникнет чувство удовлетворения потребности.

Принимая во внимание психическую сторону, мы в состоянии понять, почему как пережитое, так и не пережитое может привести к психическим и психосоматическим расстройствам.

Пережитое содержит в себе конфронтацию человека с определенными нормами поведения, которые его партнеру представляются особенно важными. Так, например, чрезвычайное значение может придаваться прилежанию ребенка; его загружают заданиями, так что он постоянно занят. Однако одновременно с этим ограничивается развитие способностей к фантазии и игре, что лишает его необходимого для его возраста источника переживаний. В данном случае непережитое может превратиться в конфликтный потенциал, в других случаях пережитое само по себе тоже может быть заряжено конфликтом. Сюда относятся различные травмирующие переживания, связанные с издевательством или сексуальным насилием, несчастным случаем и т. п. С другой стороны, существуют переживания, которые возникают отнюдь не внезапно: это — одностороннее лишение любви, скопление определенных переживаний при порицаниях при неудачах, беспорядке, невежливости, нечестности, неточности.

Следовательно, конфликты возникают не как соответствующие развитию проявления необходимости, а как следствие конфронтации собственных актуальных способностей с требованиями окружающего мира. Конфликтную ситуацию можно рассматривать статически: человек не соглашается с нормами своего партнера, его актуальные способности не соответствуют актуальным способностям партнера. Однако более уместен динамический способ рассмотрения, при котором оба образца норм воспринимаются в качестве пере-

менных: изменяться может не только поведение ребенка в рамках ситуации воспитания, но и поведение родителей или воспитателей.

Как же мы понимаем неприятное ощущение, которое возникает, когда наши собственные поведенческие нормы неожиданно вступают в конфронтацию с непривычными образцами поведения других людей? Мать, которая придает большое значение аккуратности, борется с неряшливостью своего ребенка, не признающего ее требований.

У нее есть различные возможности реагировать. Она может, например, попытаться утвердить свое понятие чистоты всеми возможными средствами, но при этом рискует или потерять абсолютное послушание ребенка, так как ограничивает его личную свободу, или развить у него чувство противоречия, которое сужает базу доверия. Но разногласия можно рассматривать и как шанс. Мать

внимательно анализирует свои собственные формы поведения и поведение ребенка и приходит к выводу, что хотя она сама очень ценит чистоту, однако не обладает достаточным терпением. Точнее говоря, с одной стороны, ребенок создает для матери внутреннее беспокойство, волнения и неуверенность, с другой стороны, эта их конфронтация дает возможность распознать потерю единства, в результате чего можно попытаться это единство восстановить. Благодаря тому что мать улучшит свою собственную способность к дифференциации, она сможет другими глазами взглянуть

на конфликт с ребенком и отнестись к этому конфликту более правильно.

Один партнер создает другому конфликты, трудности, проблемы и кризисы. Одновременно он дает ему шанс сильнее развить свою собственную индивидуальность и найти свои собственные решения конфликтов. Конфронтация сохраняет свое действие во многих других областях человеческих отношений: в отношении детей к родителям, отношении родителей друг с другом, отношении к родителям партнера, отношении к окружающим людям. Видеть в горе только горе, а в конфликте только угрозу — это и есть неправильная установка, которая в воспитании может повлечь за собой непредвиденные последствия.

Расстройства и конфликты

Бегство в одиночество; бегство в активность; бегство в болезнь; слабость дифференциации; односторонние критерии для партнерских отношений; абсолютизация представлений и мировоззрений; сектантство.

Памятка

Болезни и расстройства, если понимать их как потерю единства, являются не бессмысленными, а имеют свой смысл в том, чтобы

снова восстановить единство личности, иначе говоря, развить ее дальше.

Совет психолога

Учись отличать кризис как опасность от кризиса как шанса на продолжение развития.

**ЗДОРОВЬЕ И БОЛЕЗНЬ**

Неправильная установка

Я всегда прихожу в ярость, когда ночью ребенок будит нас своим громким криком.

Я понять не могу такой медлительности

«Я испытываю раздражение с самого утра, когда я, придя в детскую комнату, говорю моей дочери: „Доброе утро!“, а она мне не отвечает. Я ей уже объясняла, что она ведет себя неправильно.

Вместо того чтобы мыться, она просто стоит в ванне и

играет в воде или танцует и наблюдает за каждым моим движением, когда я что-то делаю на кухне. Я ей постоянно твержу, чтобы она поторопилась. Если это не помогает, то я говорю, что побью ее. Я понять не могу такой медлительности. Если она наконец, со скоростью черепахи, начинает одеваться, то потом такая же история повторяется с завтраком. Она жует и жует и смотрит в одну точку, не проглатывая пищу. И когда она кончит

завтракать, то начнет баловаться и болтать без умолку. В те часы, когда она находится в детском саду, я бываю бесконечно счастлива. Когда она горланит песни в своей комнате, я иду к ней и прошу ее вести себя тихо, потому что Маркус или папа спят. Она мне послушно говорит „да“, но как только я закрою за собой дверь, продолжает вести себя по-старому. Тогда я все это воспринимаю как чистой воды провокацию.

Я могла бы привести еще много таких примеров, в которых, по сути, действительно речь идет о мелочах, но эти мелочи с утра до вечера создают между мною и дочерью напряженную атмосферу. Дело дошло уже до того, что каждый раз, когда я с ней говорю, муж сразу включается и спрашивает, что случилось»

(32-летняя мать двоих детей).

Для многих родителей ситуация с воспитанием превращается в поле боя с волнениями, провокациями, разочарованиями, неуверенностью, моментами, когда они теряют мужество и надежду. Они беспомощны перед поведением ребенка и не могут себе представить, как такое поведение вообще могло возникнуть. Они апеллируют к доброй воле ребенка: «Веди себя прилично, будь аккуратным, будь любезен, не мешай все время» и т. д. и очень удивля-

ются, когда эти призывы не дают никаких результатов. Они могут объяснить себе это только злой волей ребенка. На самом деле неправильное поведение ребенка объясняется не доброй или злой волей, а представляет собой расстройство, на которое и сам ребенок при всем желании не в состоянии повлиять.

В нашем обществе у многих людей принято даже при незначительных физических расстройствах обращаться к врачу. Если у ребенка болит живот или голова, повысилась температура, мы относимся к нему с большим вниманием. В то же время ребенок, который плохо учится в школе, проявляет непонятные упрямство, дерзость и неаккуратность и не поддерживает личную чистоту, наталкивается в первую очередь на недовольство и раздражение родителей. Физическое заболевание считается в определенной степени экстерриториальной областью, в которой требования социализации не действуют в полном объеме, а вот расстройство поведения вызывает у родителей обостренную реакцию. Абсолютно автоматически здесь вступают в силу такие средства воспитания, как различные виды наказания. Однако воспитатель не отдает себе

отчета в том, что необычное поведение ребенка имеет особый характер.

Автоматизм «расстройство поведения—наказание», вытекающий из того заблуждения, будто все зависит только от воли, оставляет вне поля зрения другие возможности. В духе судебного решения, которое ориентируется только на поступок, воспитатели выносят суждение о неправильных формах поведения, не вникая в динамические условия, при которых они возникают.

В приведенном выше примере за неаккуратностью, невежливостью и непослушанием ребенка стоял целый комплекс условий. Несколько факторов играли важную роль в динамике взаимоотношений внутри семьи. Девочка была приемной дочерью, которой казалось, что приемная мать ее не признает. Мать еще до замужества узнала, что у нее самой не может быть детей, и поэтому придавала большое значение тому, чтобы выйти замуж за мужчину с ребенком. Два года спустя она — вопреки вердикту врачей — забеременела. После родов она стала заниматься почти исключительно собственным ребенком, а приемную дочь стала рассматривать как неизбежное зло. В такой ситуации появились многочисленные расстройства поведения девочки, и все они имели своим содержанием определенный призыв («Займись же мною!»), иначе говоря, были проникнуты чувством отчаяния. Расстройства поведения ребенка были непонятны матери, и их отношения все больше обострялись. Мать в каждом случае реагировала спонтанно,

ругала и наказывала дочь, что той воспринималось как определенная форма внимания, так как даже такое внимание было для девочки лучше, чем постоянное игнорирование.

От ребенка с расстройствами поведения обычно ожидают, что он может поступать и

по-другому и к тому же понять это сразу: «Он ведь должен сам об этом догадаться». Мы сами знаем, как иногда бывает нелегко решить проблемы между взрослыми. Насколько же труднее ребенку рассказать о своих проблемах и встретить понимание. В таких случаях воспитатель должен спросить о причинах не для того, чтобы простить ребенка, а для того, чтобы понять. Часто поведенческое расстройство у ребенка является не расстройством характера, а только реакцией на окружающий мир: «Нормально, когда в аномальной ситуации реагируют

аномально».

Физически больной человек по сравнению с невротичным человеком, имеющим расстройства поведения и реагирующим не в соответствии с нормой, имеет еще одно преимущество: состояние первого понимают и знают, к кому следует обратиться. Расстройство поведения, напротив, несет на себе пятно чего-то неприличного, предосудительного, того, чего не должно быть. Оно требует, как считают, наказания и вызывает у большинства людей чувство, что этот человек — странный, асоциальный или душевнобольной. По этой причине многие люди опасаются визита к психотерапевту, представляя его себе как врача для идиотов, оснащенного такими атрибутами, как смиренная рубашка и резиновая дубинка.

Расстройства и конфликты

Завышенные требования; заниженные требования; ревность; зависть; неприятие; разочарование; переживания, связанные с неудачей; агрессивность; стремление обратить на себя внимание; упреки самому себе; беспомощность; отчаяние; плохое настроение.

i

Памятка

Плохих людей не существует. По крайней мере, они не могут быть плохими, потому что не могли этому научиться. Да, некоторых людей нужно постоянно воспитывать, хотя этот путь намного утомительнее, чем простая констатация факта, что они плохие, глупые, злые и испорченные.

Даже если человек с расстройствами поведения не является больным в понимании классической медицины, он все же не пре-

ступник, которому нужно вынести окончательный приговор. Ему требуется такое же понимание, с каким относятся к больным людям.

Совет психолога

Учись различать нормальные и аномальные ситуации.

ВЕРА, РЕЛИГИЯ И ЦЕРКОВЬ

Ничто не мешает нам идентифицировать мировой порядок с наукой о природе, а Бога с религией. Планк

Неправильная установка

Когда я представляю себе Бога, я всегда вижу своего отца.

В новейшей истории, пожалуй, никогда не было такого периода, когда бы ученые — физики, химики, медики, социологи, психологи и антропологи — имели позитивное мнение о значении религии в обществе. Но точно так же никогда не было и такого периода, когда бы теологи осознанно или неосознанно пытались дискредитировать религию и обвинить ее в бессмысленности.

Как интересный феномен нашего времени можно рассматривать тот факт, что многие люди больше ни в чем не видят смысла. Вместо когда-то актуального вопроса «Откуда это появилось?» мы слышим вопрос «Для чего это нужно?», который сопровождает теперь многие жизненные ситуации. В психотерапевтической практике эта проблема находит свое отражение в вопросе о смысле или бесполезности религии.

Оказалось, что слово «религия» связано со многими недоразумениями. Понятия «религия» и «вера» приводят к эмоциональному сопротивлению и интеллектуальному неприятию. Сегодня либо вообще не говорят о религии, либо только критикуют ее. Этот феномен наблюдается и в психотерапии. Если раньше табу распространялось на секс и сексу-

альность, то сегодня — на религию. При этом в связи с целым рядом психических расстройств обнаруживаются именно такие конфликты, которые касаются религии в самом широком смысле слова.

В зависимости от отношения к религии можно выделить следующие три типа людей, склонных к психическим расстройствам.

#### Крайне религиозный тип

Такой человек идентифицирует себя с выученными религиозными нормами, описаниями вероисповеданий и догмами настолько, что испытывает страх перед любыми новшествами и изменениями. Он реагирует агрессивно; защищается тем, что сам нападает или замыкается в себе, чтобы уйти с пути искушения, которого он боится. Поскольку вера часто заменяет людям знания, такой человек многое утверждает, но знает очень мало. Такие люди оказываются в трагической ситуации, потому что они всегда уклоняются от того, чтобы определенная ситуация заставила их вступить в конфронтацию с фактом, доказывающим, что они подвержены предубеждению.

#### Мне требуется торжественность свечей

«Мое отношение к религии выражается, например, в том, что в Рождество я со своей семьей хожу в церковь, потому что мне требуется торжественность свечей, чтобы почувствовать рождественское настроение. Мое сердце тогда смягчается, и я снова могу серьезно молиться» (29-летняя секретарша).

#### Настоящее дитя Божье

«Я и сегодня еще хорошо помню, как моя набожная тетя строго внушала мне, что я и на фотографии по случаю первого святого причастия не должна смеяться. Она говорила, что это было бы тщеславно и высокомерно. Настоящее дитя Божье должно испытывать только внутреннюю радость. Так она мне объясняла. Мне и в самом деле нелегко давалось быть набожным и послушным ребенком» (30-летняя переводчица).

#### Бунтарский тип

Такой человек понял, что действующие религиозные нормы не соответствуют требованиям времени. Поскольку такие нормы действуют на индивида подавляюще, то представители бунтарского типа склонны к тому, чтобы отвергать эти нормы. Они нередко делают второй шаг, не сделав первого. В зависимости от личностных свойств каждого отдельного человека этого типа способ его реагирования проявляется или в форме интеллектуального сопротивления, или в социальных экстремальных формах манипулирования «чужими» людьми, или в форме пассивного манипулирования самим собой. К последней поведенческой форме относится потребление наркотиков, а ко второй — насильственные действия.

Религия — это дело стариков

«Религия — это дело стариков и тех людей, которым в нашем бремене нечего делать. Кто держится за соломинку религии, все равно тонет. С религиозной верой дело обстоит так же, как с прыжком вниз головой в бассейн, когда не знают, есть там вода или нет. Кто хочет сломать себе череп, тот может это делать; я не хочу. Мы сами создаем себе рай и ад на Земле, а для Бога нет никакого другого места, кроме как в темных мозгах религиозных фанатиков. Религия затушевывает действительные социальные проблемы и удерживает людей от того, что нужно делать» (28-летний студент-социолог).

#### Индифферентный тип

Такой человек характеризуется сдвигом ответственности. С одной стороны, у него есть желание изменить отжившие и нуждающиеся в улучшении религиозные понятия; но, с другой стороны, он не может освободиться от некоторых религиозных догм, к которым его приучили.

К этому типу относятся в основном люди, которые хотя и открыты по отношению к новшествам в религии, но которым, однако, не хватает последовательности. Если они когда-либо выбрали себе какое-то направление, они придерживаются его. Свои установки они меняют в меньшей степени в связи с объективной необходимостью, а больше под

влиянием авторитета социального окружения. Так, достаточно кому-либо сказать: «Как вы можете заставлять своих родителей изменить их первоначальную религию?», и их мнение сразу начнет меняться. Характерным для индифферентного типа является слабое различие существенного и несущественного в религии: ошибки отдельных приверженцев какой-либо религии он принимает за несовершенство самой религии. Религия для него — привитый человеку воспитанием долг, с которым он себя не идентифицирует.

Пусть религиозные люди будут этим счастливы

«Уважение к религии мне однозначно отбили люди, потому что религиозных людей просто не выношу. Я считаю, что они

слишком лицемерят. Меня очень раздражает, когда они только делают вид чего-то, и это ясно видно, что это у них только на словах, а не в жизни. От церкви меня отвращают люди, которые хотят ее олицетворять. Но пусть они будут этим счастливы, а мне это не нужно. С религией я сам разберусь и приду к нужным

результатам» (35-летний служащий).

По всей видимости, неправильная установка на отношение к религии объясняется неумением провести различие между верой, религией и церковью.

Вера. По сути дела, религиозная вера означает отношение человека к незнакомому и непознаваемому. В связи с тем что Творец (Бог, Аллах, Иегова, первоначальное существо или первоначальная энергия) непознаваем, нужна вера, чтобы вступить с ним в отношения. Вера — это одна из способностей человека.

Религия. В связи с тем что человек обладает особой позицией по отношению к неизвестному, он издавна обращался к создателям религий и основателям мировоззрений. Религия как выходящая за рамки индивидуального вера является культурным феноменом и тесно связана с развитием истории. То, в какой форме открывается религиозная истина веры, зависит от конкретного уровня развития, от потребностей и понимания людей в определенной исторической ситуации. Выбор религии, к которой примкнет человек, в большинстве случаев зависит от воспитателей и от действующих в его среде традиций воспитания. Ребенок верит в то содержание, которое ему преподносят.

Одна часть религии является духовной, трансцендентной и существенной (религия первого плана). Эта часть религии может существовать независимо от развития, так как она, будучи истиной веры, касается сути бытия. Вторая часть религии (религия второго плана) состоит из ценностей, связанных со временем, и из общественных норм. Они изменяются в соответствии с социокультурным развитием общества. К ним относятся запреты и заповеди

отдельных религий.

Церковь. Учреждение религии, форма ее организации и управления ею; это понятие относится ко всем формам религиозных и мировоззренческих учреждений. Церковь склонна к приобретению самостоятельности по отношению к религии. С религиями первого и второго плана происходит приблизительно то же, что и с оболочкой, мякотью и сердцевинкой какого-либо фрукта. Если в религии не принимается во внимание влияние времени и истории, то религии первого и второго плана могут быть приняты одна за другую, соотношение «вера — религия — церковь» окажется то-

гда искаженным: оболочка и сердцевина не будут различаться. Обусловленные временем внешние признаки религии: ритуалы и догмы, то есть оболочка, — сдвинутся на передний план, в то время как сердцевина будет вытеснена. Из-за этого происходит сдвиг формы и содержания.

Неправильная установка по отношению к религии может стать источником конфликтов.

Я решил быть смиренным

«Для меня Бог был не любящим Богом, а Богом, которого я должен был бояться. Это привело к тому, что я во время исповеди, для того чтобы ничего не забыть и не принять с



грехами причастие, назвал священнику также и грехи, которых я никогда не совершал, особенно в сексуальной области. И несмотря на это, у меня возникало чувство вины, поэтому я решил покаяться и быть смиренным. Везде меня мучил страх, что я мог отдать свою душу дьяволу» (32-летний инженер, депрессия и сексуальные расстройства).

Я ставила себе галочки за каждое самоотречение

«...Тогда я назначила себе большие жертвы, чтобы быть угодной Богу. Один пример: чтобы попасть в школу, мне нужно было ехать на велосипеде в ближайший городок. Этот путь я проделывала четыре раза в день. В очень холодный зимний день я поехала без перчаток, принесла эту жертву — мерзла для Бога. Я приготовила специально для этого картошку и ставила в ней галочки за каждое самоотречение» (30-летняя незамужняя пациентка, сексуальные расстройства, тревожность).

Когда я представляю себе Бога, я всегда вижу своего отца

«Если бы я позволила себе сделать сравнение церковь — родительский дом, то я могла бы сказать: то, что в общих чертах воплощает в себе Бог, воплощал в семье мой отец. Это вера, которая приказывает, но строится на любви, указывает своим детям правильный путь, давая им время от времени маленькие радости или вольности в соответствующих рамках и сопровождая их словами: „Какие же вы счастливые дети!“» (32-летняя незамужняя учительница, сексуальные расстройства и депрессия).

В возникновении этих форм поведения решающую роль играет пример родителей. Они формируют у детей то, что позднее как основной конфликт сделает человека подверженным расстройствам определенного вида. Смещение понятий «вера», «религия» и «церковь» происходило исторически и через стиль воспитания

проникло в переживания людей.

Религия подобна лекарству, которое действует на человека в соответствии с его сущностью. Но она только тогда может иметь смысл, когда она отвечает требованиям, потребностям и нуждам человека и учитывает фактор времени, относительность и единство. Если неправильно понятая религия приводит к расстройствам, фиксациям, торможению в развитии, к косности или интеллектуальному сопротивлению, значит, она бессмысленна; так, Фейербах называл теологию патологией, Маркс и Энгельс говорили об опиуме для народа, а Фрейд иронично сравнивал религию со страховым обществом.

Если раньше наука была ярким противником религии, то сегодня картина в значительной степени изменилась. Потому что точно так же, как фотография освободила живопись, так и научно-технический прогресс — по крайней мере по своим возможностям — освободил дух. Религия и наука уже не олицетворяют собой непреодолимые противоречия. Сегодняшняя ситуация — перед лицом опасности бесчеловечных технологий — делает необходимым их взаимодействие.

Психотерапевт не должен пытаться — на основе имеющегося у

него психологического материала — примирить пациента с его религией или отвлечь его от веры, его задача состоит в том, чтобы помочь человеку найти свой собственный путь.

Расстройства и конфликты

Религиозный фанатизм; суеверия; защитные маневры; иллюзии; фиксации; ханжество; страх; агрессии; смирение; бегство во внешние проявления; бегство в псевдорелигии; завышенная самооценка; бегство в работу; необоснованная несокрушимая убежденность; скорбность; чувство покинутости; чувство уничтоженности; недоверие; чувство неприкаянности; отрыв от реальности; разрыв социальных связей; погружение в собственную внутреннюю жизнь; большой интерес к оторванным от действительности метафизическим вопросам; снижение трудоспособности; чувство внутренней пустоты; чувство страха; опасение стать душевнобольным; депрессия; раздражительность.

Памятка

Каждый человек обладает способностью к вере. Вера — это, в общих чертах, отношение к неизвестному и непознаваемому. Та-ким образом, вера охватывает не только ре-

лигиозные вопросы и

вопросы жизни после смерти, но и вопросы частной жизни и науки.

Способность человека к вере проявляется через религию. То, какую религию примет человек, в большинстве случаев зависит от воспитателей и от традиций воспитания. Отношение человека к религии зависит в основном от опыта, который он приобрел со своими родителями и своим социальным окружением. Религия — это культурный феномен, тесно связанный с развитием истории.

Церковь — это учреждение религии, инструмент, который достаточно часто становится самостоятельным. Таким образом, нужно различать веру, религию и церковь, а также религии первого и второго плана. Задача религии состоит в том, чтобы давать человеку критерии ценностей, цель и смысл жизни, в то время как наука формулирует все новые и новые логические закономерности. Религия и наука, если они хотят быть "полезными" человеку, должны дополнять друг друга. Религия не заменяет психотерапию, а психотерапия не заменяет религию.

Совет психолога

Учись различать веру, религию и церковь.

#### ПРЕДОПРЕДЕЛЕННАЯ И ВОЗМОЖНАЯ СУДЬБА

Хотя каждый из нас должен когда-либо умереть, не клади свою голову в пасть льва.

Саади

Неправильная установка

Что ни делай, все равно умрешь.

Воспитание нельзя рассматривать только на фоне нормального психологического развития и корректировки приобретенных поведенческих форм. Люди охотно оставляют без внимания сам

по себе вполне естественный факт того, что воспитание дает возможность оказывать положительное или отрицательное влияние на так называемые врожденные дефекты, вернее, на их проявления в жизни человека.

Он ведь не может иначе

17-летний молодой человек, сын почтового служащего, при рождении получил органическое повреждение головного мозга. Он позднее, чем другие дети, стал ходить и говорить. Родителям это отставание в развитии особенно бросалось в глаза по той причине, что у них была обладающая живым характером и нормально развивающаяся дочь, с которой они могли сравнивать сына. У сына были заметны несколько спастический характер ходьбы и задержка физического и психического развития. Родители были особенно внимательны к сыну. Его мыли, одевали, водили за руку. Все трудности с его пути убирали, как это делается при наивно-первичном воспитании. Такое отношение продолжалось до начала лечения у психотерапевта (то есть со своим 17-летним сыном родители обращались так же, как с 3-летним). Оправдывая такую позицию, родители говорили с обреченным видом: «Он ведь не

может иначе».

На приеме у психотерапевта сложившаяся ситуация была шаг за шагом проанализирована вместе с родителями и юношей. Прежде всего необходимо было установить: что он действительно может делать, а что нет. Таким образом, речь шла о том, чтобы не предъявлять юноше ни завышенных, ни заниженных требований, а с помощью соответствующих заданий развить его возможности. С этой целью возможности нужно было сначала выявить. И вот уже через десять недель он смог надевать несложные предметы одежды, зашнуровывать ботинки и самостоятельно есть, пользуясь ложкой и вилок. Такое развитие возможностей удалось продолжить так, что он начал работать в мастерской для инвалидов. Родителям был дан такой совет: «Не помогайте вашему сыну выполнять такие дела, с которыми, по вашему мнению, он может справиться сам. Подождите, пока он сам не сделает что-либо, даже если он сделает это неправильно. Только так, шаг за шагом, он сможет научиться быть самостоятельным».

Знаменитым историческим примером возможностей, которые существуют несмотря на врожденные дефекты, является слепо-глухонемая Елена Келлер, которая благодаря терпению воспитательницы из беспомощного, похожего на животное существа пре-

вратилась в достойную восхищения личность. У нее воспитательница сумела увидеть не только тяжелые повреждения, но и способности, существовавшие в скрытом виде независимо от физических нарушений. Отсутствовавшие зрение, слух и речь были заменены развитым осязанием и выразительными движениями рук и лица.

Что касается так называемых врожденных дефектов, то здесь мы имеем две возможности помогающего вмешательства: во-первых, можно попытаться повлиять на сами повреждения, например, с помощью операции, медикаментов, гимнастики, и, во-вторых, можно выявить другие способности вместо отсутствующих. Благодаря внимательному и терпеливому отношению у больного ребенка и при серьезных дефектах можно развить многие требуемые социальные способности: стремление к порядку, чистоплотность, вежливость, трудоспособность, а также творческие способности.

У моей дочери нервное заболевание?

«Ирена доводит меня до отчаяния. Она очень невнимательна на уроках и в последнее время несколько раз приходила домой с плохими отметками. Даже меня она иногда плохо слушает. Когда я ей говорю, что она должна убрать в своей комнате, то это у нее в одно ухо входит, из другого выходит. Когда у нас гости, она часто просто сидит в углу, смотрит в пустоту и ведет себя так, как будто у нас никого нет. Ночью она иногда кричит, а потом вся покрывается потом». За этим описанием последовал заданный с робким ожиданием вопрос матери 9-летней Ирены: «Может быть, у моей дочери нервное заболевание? Вы не могли бы ее обследовать?»

Подобные случаи встречаются очень часто. Родители спрашивают: «Наги ребенок душевнобольной? У него раздвоенное сознание, потому что иногда он все раздает и рассказывает смешную чепуху, бывает непослушным и неаккуратным? Это у него врожденное?» За такими вопросами в большинстве случаев скрываются проблемы во взаимоотношениях, искаженное самопознание и познание других. Во время консультации, когда рассматривается проблема тяжелых, иногда врожденных дефектов, разговор невольно переходит на одну частную проблему, которая касается каждого человека, но особенно воспитателя и ребенка: «Я понимаю это так, что должен был поплатиться за грехи моих родителей и проступки моих предков». Примеры такого рода делают

очевидным важность установки «врожденные качества — воспитание», тесно связанной с двумя вопросами, которые порождают надежду или отчаяние воспитателей: «Что невозможно изменить, что нужно научиться терпеть?», «Что поддается влиянию, исправляется, лечится?»

Эти вопросы связаны с predetermined и возможной судьбой. Предetermined мы называем такую судьбу, которой нельзя избежать: каждый человек рождается и умирает, никого из нас не минует чаша сия. Перед вопросом сути рождения и смерти останавливаются точно так же, как перед вопросами, есть ли жизнь после смерти, что является причиной и целью всего бытия, в чем сущность Творца и какой смысл имеет горе. С этими вопросами сталкивается каждый человек.

Возможная судьба — это судьба, которая имеет свою собственную историю, которой можно было бы избежать и в которой либо можно было, либо все еще можно кое-что изменить. Соотношение predetermined и возможной судьбы можно проиллюстрировать на следующем примере: какой-либо свече судьбой predetermined, чтобы она горела и меняла свою форму; тот факт, что свеча в конце концов погаснет, является predetermined, которое невозможно изменить. Возможную судьбу можно определить так: когда свеча только начала гореть, налетел порыв ветра, который погасил ее. Здесь речь идет о судьбе, свершившейся при определенных условиях, потому что возможностей предотвратить угасание свечи было вполне достаточно.

Все события в жизни человека находятся под знаком возможной судьбы. Это означа-

ет, что путем соответствующего воспитания ребенка можно подготовить к счастливой жизни. Если это по каким-то причинам не удалось и появились нарушения или нежелательные формы развития, то если вовремя их заметить, вполне возможно повлиять на них и достичь улучшения или выздоровления. Некоторые нарушения, которые тоже обусловлены определенными факторами, не могут быть устранены с помощью современной науки. Тогда задача воспитателей заключается в том, чтобы принять эти нарушения и выработать к ним положительное отношение, которое даст возможность раскрыть другие способности воспитанника.

Ребенок из-за автомобильной аварии ослеп на левый глаз. С помощью современной медицины зрение этого глаза восстановить невозможно. Таким образом, был установлен факт, с которым ребенок так или иначе должен был смириться. (Интересным в этом случае является то, что ребенок, несмотря на тяжелую трав-

iL

му, развивался без конфликтов, в то время как его мать, которая сама вела тогда машину, так и не смогла справиться с бедой.)

События прошлого относятся к предопределенной судьбе, которую нельзя изменить. Что произошло, того уже не вернешь. Но вполне можно оказать влияние на отношение человека к происшедшему. Иначе говоря, на предопределенную судьбу нельзя повлиять, но можно изменить свое отношение к ней. От такой установки будет зависеть, дифференцировано ли наше поле зрения для задач сегодняшнего дня или ограничено. Какие установки выбираются и каким человек все время отдает предпочтение — это уже истинная судьба, которая отчасти зависит от воспитания.

Неправильная установка по отношению к предопределенной и возможной судьбе приобретает большое значение не только для родителей или воспитателей. Ее можно обнаружить и в отношении человека к самому себе: «Я неудачнику такова моя судьба. Это всегда было так, так и останется». Это высказывание сфокусировано на субъекте, хотя высказывание «Я неудачник» в принципе отличается от высказывания «Я потерпел неудачу». Во втором

высказывании утверждение касается отдельного события, которое не смешивают с личностью.

«Я попал в аварию, а потом сам несколько раз стал виновником дорожного происшествия. Я неудачник».

«Мне долгое время давали большие дозы болеутоляющих лекарств. Я думал, что я неспособен к учению».

«Перед тестированием и экзаменами у меня на работе я всегда говорил себе: „С этим тебе не справиться!“ И у меня потом действительно ничего не получалось».

«Другим всегда было легче, чем мне, например с женщинами.

Мне очень трудно вступать в контакт, никто со мной не разговаривает».

«Моя мать была очень флегматичной, и я это перенял. Этого нельзя изменить, тут уж ничего не поделаешь».

«Чего я в своей жизни достиг? Посмотрите на мое окружение: один построил себе дом, у другого симпатичная жена, а у меня вообще ничего нет».

Расстройства и конфликты

Преувеличенный оптимизм; упорная пассивность; смирение; боязнь поражения; боязнь разочарования; недовольство; страх перед жизнью; упреки самому себе; недостаточная уверенность в себе; межличностные конфликты.

Памятка

Возможная судьба указывает пути, которые человек может выбрать себе сам, однако нужно постоянно помнить, что события прошлого уже произошли и их нельзя изменить. А вот на сегодняшние последствия прошлых событий можно оказывать влияние: нужно смотреть на прошлое как на зеркало для будущего. Если мать постоянно упрекает себя, что она недостаточно времени уделяла своему ребенку, то этим она ему мало помогает. Ее

чувство вины дает скорее отрицательные результаты. Более важным был бы другой вопрос: «Чему я могу научиться у прошлого?» Есть альтернативные пути, которые мы всегда можем выбрать. Возможная судьба каждого человека в большинстве случаев находится в его руках, а в детстве — в руках его родителей и воспитателей.

Совет психолога

Учись видеть разницу между «Быть неудачником» и «Потерпеть неудачу».

СМЕРТЬ

Трус умирает несколько раз, храбрый — только один. Шекспир

Неправильная установка

После смерти — лишь мрак и молчание.

В жизни мы встречаемся со смертью много раз. Каждую минуту умирает несколько человек, однако нас это особенно не касается и не требует нашего участия.

«Все, чему меня учит наука — и не перестает учить,— укрепляет меня в моей вере в продолжение нашего духовного существования в жизни после смерти. Потому что ничто не исчезает, не оставив какого-либо следа, и исчезновение — это только превращение» (из речи Вернера фон Брауна на заседании лауреатов Нобелевской премии в Линдау, 1971).

Отношение к смерти других людей

Значение смерти мы обычно осознаем только тогда, когда умирает человек, которого мы знали и к которому мы в той или иной форме имели отношение; в таком случае смерть другого человека становится для нас источником переживаний.

Различие между отношением к смерти человека, которого мы знали, и человека, к которому мы равнодушны, пожалуй, отчетливее всего проявляется, когда узнают о несчастном случае. Невольно человек думает: «Надеюсь, это был кто-то другой, не мой родственник и не мои друзья». Степень эмоционального участия зависит от того, как хорошо мы знали пострадавшего, какой опыт общения с ним мы имели, какое значение он имел для нас и какие последствия нам принесет его смерть. Какой-либо человек может быть нам дорог, когда мы его теряем, в то время как при его жизни мы совсем не замечали его. Даже несмотря на то, что существует негласный уговор не говорить о мертвых ничего, кроме хорошего, другого человека мы оцениваем после его смерти по его делам. Одна 55-летняя мать так описывает свою покойную дочь:

«У Хильды мне не нужно было проверять школьные уроки, в отличие от старшей, которая занималась только тогда, когда у нее было желание и настроение. Хильда во всем мне помогала, мне не нужно было ее особенно просить. Например, до того как она по вечерам уходила со своим другом, она успевала вымыть и вытереть посуду. Сейчас мне даже трудно понять, как он мог сразу после ее гибели познакомиться с другой девушкой. Я ведь месяцами готовила для них и заботилась о них. Для меня порядок — это половина жизни. Мой отец всегда говорил мне: „Учись порядку, привыкай к нему, порядок сберегает время и силы!“ И Хильда действительно была образцом для других. Она всегда была милой и приветливой, никогда не говорила зло. Я терпеть не могу, когда мой муж иногда говорит все напропалую. Нужно ведь понимать, как обходиться с людьми, и иногда с чем-то мириться. Наша семья — это для меня все. Хильда очень хорошо чувствовала себя дома, и ее друг тоже любил у нас бывать. Элен в свое время была совсем другой: она все стремилась удрать из дома; в 18 и 19 лет ее по вечерам и выходным дома обычно не было».

Непроизвольно мы кладем на весы знакомые нам качества другого человека. Мы как бы измеряем, справедливой была его смерть или нет, заслужил он ее или же был достоин жить дольше. Критерием для этого служат актуальные способности.

«Ему ведь нельзя было доверять. Каждое его второе слово было ложью. Он был лицемером. Мы можем радоваться, что он больше не причинит нам горя».

«Он был великолепным человеком. К нему всегда можно было обратиться. Он всегда находил время для людей и пытался каждому помочь. С его уходом мы много потеряли. Для него бы я пожелала, чтобы на том свете был рай».

«Этот старый негодяй всегда хотел втереться в доверие к другим людям, а сам ведь был очень пристрастным и заботился в конечном счете лишь о собственной выгоде. Он думал только о своем успехе и теперь наконец-то жарится в аду. О его патологической скупости я уж и не говорю. Но я не буду скрягой и из простого сочувствия дам денег на венки».

Приведенные выше примеры являются спонтанными высказываниями в связи со смертью разных людей. Из них видно, насколько сильно отношение к человеку, связанное с его актуальными способностями, влияет на отношение к его смерти.

Часто речь заходит о том, что смерть была для того или иного человека избавлением. Это высказывание обычно имеет место в ситуации, когда человек страдал от тяжелой болезни или если его внутренние и внешние конфликты причиняли окружающим его людям вполне понятные тяжелые страдания.

Возраст человека также заставляет воспринимать его смерть менее трагично: «После того как я видела его в последний раз, я знала, что смерть для него будет избавлением». Смерть здесь выступает как естественный и желательный результат последствия событий, который для покойного и для его близких является лучшей альтернативой. В таких случаях перспектива будущего для больных и очень старых людей была бы весьма ограниченной. Все равно это скоро должно было случиться.

Но если с человеком, принимая во внимание его молодой возраст, или его положение в обществе, или его личность, связывают долгосрочные ожидания, то его смерть вызывает тяжелое разочарование. Потому что он, хотя и не по своей вине, но все-таки не оправдал возлагаемых на него надежд.

Мы собирались еще так много сделать, а теперь он мертв.

Она умерла слишком молодой.

Я бы очень хотела видеть, на ком он женится и какие у него будут дети; теперь слишком поздно.

Он был как раз на вершине своего успеха и вдруг заболел и умер.

Как мы уже говорили, готовность к смерти другого человека имеет большое значение для переработки этого переживания.

Если умирает человек, смерти которого ждали, то это событие производит не столь ошеломляющий эффект, как неожиданный уход кого-то из жизни. В мыслях люди уже переживали это событие во всех деталях, и в результате такого обдумывания они привыкли к возможности потери и не станут жертвой неожиданности. Здесь ситуация похожа на ту, какая бывает, когда ребенка готовят к отсутствию матери: разыгрывают игру «Мама в больнице» и таким образом делают травмирующее событие более понятным или, по крайней мере, не так тяжело воспринимаемым.

Потеря человека, к которому мы испытывали эмоциональную привязанность, неизбежно вызывает чувство скорби. Разлука должна каким-либо образом перерабатываться. Психологи

метко говорят о скорбной работе, которую человек должен выполнить.

Если предположить, что смерть другого человека актуализирует связанные с расставанием и покинутостью чувства, пережитые в раннем детстве, то становится понятной эмоциональная, чувственная причина скорби. Этот вид реакции скорби (траурная реакция) касается в определенной ситуации почти всех людей. Если бы понятие «нормальный» не было подозрительным, то здесь можно было бы говорить о нормальной реакции скорби. Если она продолжается дольше определенного периода, который у представителей нашего культурного круга идентичен с годом траура, или если она приобретает такие масштабы, что сама личность или здоровье находящегося в трауре оказываются под угрозой, то тогда мы уже говорим об аномальной реакции скорби.

«Я все больше страдаю от депрессии. Я стала бояться людей и испытывать трудности в общении и по ночам вообще не сплю. По сравнению с другими людьми я стала чувствовать себя неполноценной, мне представляется, что я вообще не отношусь к их числу.

Такие жалобы у меня появились после смерти моей матери два года тому назад. Все мои чувства — это печаль и внутренняя пустота. Все мне кажется совершенно бессмысленным» (34-летняя мать двоих детей, аномальная реакция скорби).

Аномальная реакция скорби может начаться довольно скоро после смерти близкого человека; однако она может возникнуть и через довольно длительное время, по истечении которого для других людей смерть этого человека уже не имеет значения. Слишком сильная реакция на смерть близкого человека в большинстве случаев — больше, чем требуемая обществом демонстрация своего горя. Это обстоятельство может иметь различные причины.

Часто покойный имел для оставшихся особое значение. Он был не просто человеком, как любой другой, а тем, к кому испытывали доверительное отношение, кто защищал, брал на себя ответственность или же которому покровительствовали и помогали. Его значение измеряется по его актуальным способностям. Особенно тяжелым ударом для нас оказывается потеря человека, если мы во многих сферах идентифицировали себя с ним или проецировали на него свои ожидания. Образно говоря» мы сами умираем вместе с близким человеком.

Потеря человека, с которым мы были связаны, часто несет с собой необходимость серьезной перестройки. Если, например, раньше можно было поделиться своими заботами с супругом и снять с себя груз тяжелой ответственности, то после его смерти мы одни вынуждены нести на себе все трудности и всю ответственность.

Как я одна могу нести ответственность за двоих детей?

Как мне одной (одному) справляться с жизнью?

Ставшие для нас любимыми привычки с потерей партнера вдруг становятся беспредметными. Именно это заставляет человека ощущать пустоту новой ситуации. Там, где раньше можно было ожидать определенной реакции партнера, теперь ничего не происходит.

Людям, находящимся в трауре, общество предписывает определенную роль. Одетые в черное, они принимают соболезнования от других людей и обязаны следовать строгим ограничениям. Они должны воздерживаться от развлечений и показывать себя достойными покойного. С этим же связана негласная заповедь для вдов и вдовцов на время траура отказываться от сексуальной жизни. В той мере, в какой это ограничение в начале траура отвечает внутренней потребности человека, в такой же степени именно у него могут возникать чувства вины, агрессии, страхи,

внутренние и внешние конфликты.

Общественные и религиозные нормы поведения во время траура, в свою очередь, поддерживают или тормозят возможную переработку печали. В определенных религиях или обществах желательно или обязательно, чтобы находящийся в трауре нес свой траур как можно более сдержанно. Но поскольку в связи с этим формы внешнего проявления отсутствуют, внутренняя переработка усиливается. Такая позиция благоприятствует развитию аномальных траурных реакций. С другой стороны, существуют такие траурные ритуалы, которые приводят к эксцессивным выражениям своего горя: человек бьет себя кулаками, вырывает себе волосы, обвиняет Бога и людей или причитает у гроба умершего

при поддержке плакальщиц. Подобную функцию разрядки берут на себя возложения цветов, которые служат пожертвованиями мертвым, выражением благодарности или вины.

В возникновении аномальных траурных реакций у человека может участвовать и чувство вины: как мысли о том, что он виноват в смерти другого и не оказал ему достаточную помощь, так и воспоминания о том, что он был недостаточно добр с умершим, в некоторых ситуациях отравлял ему жизнь и посылал его к черту. Здесь отражаются конфликты, которые имели место между покойным и находящимся в трауре. Чувство вины, которое действует как состояние напряженности, постепенно перерабатывается или вытесняется. К такому вытеснению относится то, что в психоанализе называется идеализа-

цией. Покойный, с которым были конфликты, поднимается над этими конфликтами. Он, у которого были ошибки, становится лучшим, самым чистым и самым правильным человеком. С идеализацией связано дистанцирование от лиц, с которыми проводится сравнение. Брат и сестра умершей Хильды в глазах их матери никогда не смогут сравниться с ней по добродетелям. Более того, явное сравнение с умершим и попытка превзойти его расцениваются как оскорбление его, как умаление достоинств покойного. Таким образом, идеализация одного партнера связывается с принижением других.

В аномальной траурной реакции оставшийся в живых пытается не признавать факт смерти близкого человека или отменить его, повернув время вспять. В то время как нормальная работа по переработке скорби через некоторое время заканчивается, аномальная траурная реакция продолжается за счет собственных сил вплоть до их истощения.

Лечение сильно зависит от каждого конкретного случая. Медикаментозная поддержка, а также такие процедуры, как лечение сном и ванны, оказываются особенно успешными в тех случаях, когда работа по переработке скорби первично была заторможена физическим и психическим истощением. В других случаях пользы от подобной физической поддержки очень мало. Пребывание в санаториях и медикаментозное лечение оказывают при этом лишь кратковременное действие; пациент вновь возвращается в свои страхи и депрессии. Это является поводом для психотерапевтического лечения, имеющего своей целью расширить возможности дифференциации. Таким путем мы даем пациенту возможность переработать конфликтную ситуацию. Шанс, который в скрытой форме присутствует в смерти другого человека, лучше всего можно показать на следующем примере.

Наконец-то я принадлежу самой себе

26-летняя женщина сразу после окончания школы в 18 лет вышла замуж. В своем доме она, как единственная дочь, опекалась родителями и зависела от них. Эта зависимость после замужества сменилась зависимостью от мужа. Муж, который был на 12 лет старше жены, заботился обо всем, что касалось материальной стороны брака. Молодой женщине не оставалось ничего другого, как приспособиться к мужу. Когда муж после автомобильной катастрофы скончался, женщина вдруг осталась наедине с самой собой. Она заметила, что у нее почти нет никаких личных интересов, что свое время она распределяла в соответствии с потребностями мужа, а сама жила как его тень. Жизнь для нее, как она говорила, больше не имела смысла.

После попытки самоубийства она поступила на лечение к психотерапевту, где под руководством врача научилась составлять свой собственный жизненный план. Она поступила в институт и стала, как она сама выразилась, наконец-то принадлежащий самому себе, свободным человеком. Утешением, которое облегчило работу по переработке скорби вместе с чувством вины, стало представление о том, что теперь она своими силами сможет продолжить выполнение задач своего покойного мужа.

Отношение к собственной смерти

Человеку очень трудно представить свою собственную смерть. В понимании процесса умирания мы зависим от высказываний находящихся при смерти, а состояние после смерти недоступно для любого образного представления. Смерть относится к предопределенной судьбе человека. Но отношение к собственной смерти у каждого человека свое. К тому же оно меняется в зависимости от возраста.

Многие люди избегают соприкосновения со смертью. Они хотят полностью изгнать мысль об этом внушающем страх событии из своего сознания.

«Зачем мне думать о таких вещах? Я еще молод, вся жизнь впереди, и я хочу ею наслаждаться. У меня есть деньги, уютная квартира у хорошие друзья, машина. Что мне еще нужно?» (28-летний служащий).

Другие, особенно по-детски наивно настроенные люди смотрят на свою жизнь как на «транзитный вокзал» или «зал ожидания», а на собственную смерть как на «ворота к другой жизни». Для них смерть является последним утешением, хотя они и не стремятся к



ней.

Смерть — это т конец всего „.■-.

«Несмотря на все удары судьбы, которые мне пришлось пережить, я не ропшу и иду своим путем. Моя жизнь — это еще не все, и смерть — это не конец всего. То, в чем мне отказывает эта жизнь, подарит мне жизнь после смерти» (68-летняя вдова).

Слава Богу<sup>9</sup> со смертью еще не все кончается

«Моя дочь — настоящий тиран. Если я варю цветную капусту, после того как она ее захотела, она говорит мне: „Нет, капусту я сейчас не хочу, я хочу лапшу!" Я готовлю лапшу. Тем не менее она не приходит к назначенному времени, а приходит, когда лапша уже холодная. Дочь начинает возмущаться, кричать.

Мне приходится заставлять ее мыться. Карманных денег она больше не получает, все равно она потратила бы их только на сладости. Ей нужно научиться в чем-то отказывать себе. И потом^ она все время хочет новое платье. Мне безразличен всякий модный хлам. К одежде я отношусь по-другому. С тех пор как мой муж умер, у меня в этой жизни больше нет радости. Слава Богу, со смертью еще не все кончается. Только потому что я это знаю, я выдерживаю все это с моей дочерью. И может, я заслужу себе одну ступеньку выше на небе, если я, несмотря 'на все, буду терпеливой» (36-летняя мать 9-летней девочки).

Многие люди рассматривают смерть как последнюю черту. Они боятся ее и живут по девизу: «Бери от жизни все что можешь, не обращай внимания на потери. Важен только сегодняшний день»!

Своя рубашка ближе к телу

«Именно потому, что я знаю, что со смертью все кончается, я пытаюсь наслаждаться жизнью. Своя рубашка ближе к телу. Аля таких пустых размышлений, как „В чем смысл жизни и смерти", у меня нет времени и желания. Свое время я лучше потрачу на что-либо другое. Я знаю, что я эгоист, но все другие тоже не забывают, что у них есть локти» (38-летний руководитель предприятия).

Другие люди, хотя и видят в смерти конец, именно поэтому живут насыщенной и полноценной жизнью.

Я меняюсь с каждым днем

«Моя жизнь уже потому имеет смысл, что иногда я меняюсь и с каждым днем могу следить за тем, как я развиваюсь. Конечно,

бывает, что у меня это не всегда получается и я впадаю в старые ошибки. Но у меня есть друзья, я интересуюсь политикой и помощью развивающимся странам, кроме того, я нахожу удовлетворение от занятий искусством» (43-летняя учительница).

Желание смерти мы можем рассматривать как особую установку. Оно может проявляться как агрессивная мысль в отношении других людей: «Лучше бы ты попал под машину», «Хоть бы старый хрыч наконец-то отдал концы». Такое отношение часто встречается в истории болезни людей, которые потом, после смерти проклинаемого ими человека, испытывали чувство вины и развивали аномальную реакцию скорби. Желание собственной смерти имеет, как правило, характер реакции бегства. В основе мотивации нередко лежит стремление обратить внимание на собственную трудную ситуацию или наказать кого-либо: за его невнимание, его беспорядок, его непунктуальность и его ненадежность.

Так как ты меня не любишь у я иду на смерть

46-летняя женщина была найдена на лесном участке. Она уже долгое время была без сознания. Рядом с ней лежала бутылка коньяка и несколько баночек от снотворного. Врачи вернули женщину к жизни и стали ее лечить. В первой беседе она сказала, что хотела умереть, потому что ее друг оставил ее. Жизнь без него не имела для нее смысла, и она хотела, чтобы его замучили угрызения совести.

Страх перед смертью является естественным, однако, как мы уже видели на различных примерах, он не обязательно должен иметь место.

Страх перед смертью — это, конечно же, не только страх перед данным конкретным

событием, он может возникнуть независимо от смерти, например, ночью или при сердечном приступе.

С чем же связывается страх смерти? Сама смерть как относительно абстрактное событие часто является предметом страха лишь в отдаленном смысле.

Страх перед смертью и тело. Представление о смерти, связанной с болью, или переживание самой ситуации смерти может вызывать страх. Проявление страха тесно связано с отношением к телу, к телесным страданиям и, в широком смысле слова, с самовоспитанием. Тот, кто научился наблюдать за каждым своим малейшим недомоганием и связывать с ним возможные заболевания, скорее, чем другой человек, будет ощущать сильный страх перед смертью.

Я испытываю сильный страх перед смертью

«Как перед тяжелыми болезнями, операциями и т. д., так и перед смертью я испытываю сильный страх и часто задумываюсь о том, как я буду вести себя, когда же придет наконец мой последний час. Хотя я часто, когда мне было совсем мерзко, говорил: „Ах, когда наконец все кончится!“, я все-таки еще не хочу умирать, потому что, как уже сказано, у меня большой страх перед смертью. Это, в частности, причина того, что я очень труслив в отношении болезней, может быть, даже слишком часто хожу к врачу, чтобы решить некоторые проблемы, и слишком много наблюдаю за собой сам. Кроме того, машины-скорой помощи, сирены, больницы — все это постоянно напоминает мне о смерти. Мне просто очень трудно смириться с тем, что в нашей жизни мы с самого начала идем к смерти» (26-летний руководитель торгового предприятия).

Из-за постоянного наблюдения за функциями тела такие люди в своих переживаниях постоянно думают о смерти. Они умирают в течение всей своей жизни. Страдания, предчувствие близкой, но в то же время далекой смерти имеет для них большое значение. И хотя они часто и с удовольствием посещают врачей, но, несмотря на это, почти не следуют их советам. Знать о том, что они страдают и что никто не может им помочь, — вот содержание их жизни.

Болезни и горе относятся к реалиям нашей жизни. Вопреки всей осторожности, которую приходится соблюдать, чтобы уберечься от болезней, преувеличенная осторожность и поиски у себя болезней являются источником вышеописанной установки.

Для некоторых людей представление о конце жизни не так ужасно, как представление о том, что их любимое, принадлежащее только им плотское тело перейдет в гнилое, вызывающее отвращение состояние. В этом случае человек сам себя идентифицирует со своим телом и к мертвому телу подходит с критерием чистоты.

Такая мысль не дает мне покоя

«Одно лишь представление о том, что мое тело, мои руки, моя грудь, мой живот будут разлагаться с мерзким запахом, вызывает во мне отвращение. Хотя я знаю, что не буду всего этого видеть, такая мысль не дает мне покоя, я ужасно этого боюсь» (24-летняя привлекательная манекенщица).

Страх перед смертью и окружающий мир. В обычном представлении смерть связана с телом. Органы прекращают функционировать, тело переходит в другое состояние. Какое отношение к

смерти и страху перед смертью имеет наше окружение? Часто мы встречаемся с такими высказываниями:

Своим поведением ты меня скоро сведешь в могилу.

Мне и на том свете не будет покоя, как только я вспомню о том, какая ты несамостоятельная и неряшливая.

Если бы я знал, что ты сможешь себя содержать и вести достойную жизнь, я мог бы спокойно умереть.

Лучше бы мне умереть, чем переживать твою измену.

Здесь установки, связанные с отдельными актуальными способностями,<sup>1</sup> становятся

причиной того, чтобы бояться смерти или призывать ее.

■

Лучше было бы, если бы я налетел на мостовую опору

«Восемнадцать лет я проработал на заводе в одной большой фирме. Когда проходила реструктуризация фирмы, меня вдруг перевели в лабораторию. Как мне справиться с этими новыми обязанностями? В свою прежнюю работу я ведь втянулся. А тут я уже сейчас чувствую, что не справлюсь. Эта новая работа доконает меня. Недавно я мчался на машине по автостраде. Любым способом я хотел вырваться из создавшегося поля напряжения. Я безотрывно думал о том, что самое лучшее было бы, если бы я со скоростью 160 км налетел на мостовую опору. Тогда бы мне не пришлось переживать этого гнетущего состояния»

(38-летний инженер).

В подобных случаях человек смотрит на смерть как на выход из конфликтной ситуации, которая сложилась на базе привычных норм поведения. Актуальные способности также могут стать причиной страха перед смертью.

Если я не выполню главную задачу моей жизни, значит, вся моя жизнь не имела смысла.

Я спокойно смогу умереть, если закончу свою работу.

Я в своей жизни достаточно поработал, смерть мне больше не страшна.

В зависимости от значения, которое придавалось актуальным способностям в воспитании, формируется и отношение к собственной смерти: желание смерти, страх перед смертью или безразличие. Страх перед смертью и время. Отношение к смерти, связанное с факторами тела и окружающего мира, развивается в течение всей жизни человека. Здесь образуются конфликты и готовность к страху, причем какому-либо фактору придается особое значение. Однако отношение к смерти зависит не только от основополагаю-

щего опыта индивидуального и коллективного прошлого, но и от переживаний настоящего; оно в большей степени формируется установками и ожиданиями, связанными с будущим. Билльц (1967) сообщает об опыте, который провел один американский физиолог. Он бросил диких крыс в наполненный водой стеклянный цилиндр, из которого они не могли выбраться. Животные в большом волнении проплавали несколько минут, а затем стали тонуть. Никто не мог предположить, что они так быстро перестанут бороться за жизнь. Проводя эксперимент с другой группой диких крыс, ученый положил в цилиндр палку, пробежав по которой животные могли спастись. Когда одну крысу, которая уже приобрела опыт со спасением, снова поместили в ситуацию безвыходности, она проплавало почти 80 часов, до того как потеряла все силы. Крысы второй группы приобрели опыт того, что может существовать выход. Эта «надежда» дала им возможность плавать до полного изнеможения, в то время как «не имевшие надежды» крысы после сильного внутреннего волнения и страха вскоре погибали.

Хотя этот эксперимент нельзя безоговорочно переносить на людей, он все-таки показывает значение перспективы будущего. Из опыта хирургии нам известно, сколь большое значение для успеха операции имеет психическое состояние пациента и его отношение к жизни. Способ переработки болезни точно так же определяется и отношением к собственному будущему. Если жизнь для человека больше не имеет смысла, если в переживание больного не подается «палка из стеклянного цилиндра», с помощью которой он может уйти от болезни, то даже самые безобидные заболевания превратятся в тяжелейшие страдания. Из-за гнета этих страданий, внутреннего волнения или апатии могут возникнуть новые кризисы в течении заболевания.

Тем, чем для крыс был стеклянный цилиндр, для некоторых пациентов является диагноз врача. Он или дает им уверенность, или лишает их всякой надежды и повергает в отчаяние. Само собой разумеется, что врач должен быть очень осторожен с подобными

диагнозами.

Некоторые из таких диагнозов ставятся потому, что пока еще не существует никаких других отправных точек и практических возможностей; можно назвать, к примеру, психиатрический диагноз «шизофрения». Хотя причины возникновения этого психического расстройства еще не выяснены и оно лишь в немногочисленных случаях сопровождается распадом личности, шизофрения стоит в конце списка излечимых болезней и иногда лишает больного какой-либо надежды.

Если на вопрос о смысле смерти или страдания в какой-то определенный момент невозможно дать ответ, если ситуация кажется безвыходной, то это вовсе не означает, что так должно быть всегда. Женщина, которую спасли врачи после попытки самоубийства, через некоторое время не могла понять, почему она вообще прибегла к таблеткам. Таким образом, при каждой безвыходности данной ситуации надо спросить себя, не может ли эта ситуация, если посмотреть на нее с иной точки зрения или в иное время, приобрести абсолютно другое значение. Потеря надежды означает в этом смысле, что измерение времени сжалось до одной-единственной точки, на которой зафиксировалось переживание человека.

#### Смерть и воспитание

Отношение к смерти зависит, как мы могли видеть, от воспитания, традиций, религии, общества и собственного жизненного опыта. Даже когда о смерти взрослые не говорят в открытую, через поведенческие проявления окружающих людей у ребенка формируются определенные установки. Если, например, мать ребенка после смерти своей матери впадает в аномальную траурную реакцию, на протяжении длительного времени безудержно плачет и постоянно демонстрирует, как она страдает, то она станет образцом для ребенка в выработке у него соответствующего отношения к смерти. Потерю близкого человека он будет переживать не только как непостижимое событие, но и как угрозу для личности — он наблюдал это на примере своей матери. По всей видимости, передаются не только траурные ритуалы — возникает семейная

традиция для реакций скорби.

Не только сформировавшаяся таким образом установка является решающим фактором для отношения к смерти. Отдельные переживания, которые были связаны со смертью, могут в своем влиянии распространиться на весь опыт относительно смерти: уделяют ей внимание или нет, связывают ли представление о собственной смерти с чувством освобождения или нет. Здесь имеет большое значение установка родителей, через которую дети формируют свою собственную установку.

Наконец-то я могу жить спокойно

Г

15-летний Уве так прокомментировал смерть своей бабушки: «Бабуля умерла. Ну, наконец-то я могу жить спокойно». На это мать спонтанно реагировала: «Ты бессовестный и неблагодарный

парень! Нельзя говорить плохо об умершей бабушке». Мать могла бы прореагировать и по-другому: «Я не знаю, на самом ли деле ты думаешь так, как говоришь. У меня такое впечатление, что ты не хочешь показать, что переживаешь смерть бабушки точно так

же, как и все мы. Ты считаешь, что настоящий мужчина не должен показывать свои чувства? »

Ш

Я вообще не вижу смысла жить, после того как умер папа

Г

Конрад, 17 лет, в отчаянии выкрикнул: «Я вообще не вижу смысла жить, после того как умер папа». Мать рассказывала, что она на это ответила так: «Ты думаешь, я вижу в чем-то смысл? Я сама давно уже опустила руки». На приеме у психотерапевта мать дала и другой ответ: «Для нас нелегко, что мы потеряли нашего папу, которому было всего 42

года. Я думаю, что не в его характере было бы, если бы мы все бросили. Он всю свою жизнь заботился о том, чтобы мы могли счастливо жить вместе. И теперь было бы нелепо, если бы мы видели только несчастье. Если мы будем держаться вместе, то еще сможем разумно организовать нашу жизнь».

Расстройства и конфликты

Страх перед смертью; невнимательность; кризисы мировоззрения; опасение болезни; негативизм; нигилистические идеи; пессимизм; преувеличенный оптимизм; неуверенность в завтрашнем дне; завышенные требования; заниженные требования; неуверенность; бегство в будущее; работа как цель жизни; раскрепощение влечений; аскетизм; состояние скорби; плохое настроение.

Памятка

Смерть, как и рождение,— это предопределенная судьба человека. Отношение к смерти обусловлено воспитанием, опытом, приобретенным в связи с этим событием. Страх перед смертью является дифференцированным явлением.

Совет психолога

Учись различать смерть как предопределенное событие и отношение к смерти.

Глава IV

ВОСПИТАНИЕ,  
САМОПОМОЩЬ И ПСИХОТЕРАПИЯ  
ПРОРОК И ДЛИННЫЕ ЛОЖКИ  
(восточная притча)

Один православный человек пришел к Илье-пророку. Его волновал вопрос об аде и рае, ведь в соответствии с этим он хотел пройти свой жизненный путь. «Где ад и где рай?» С этими словами он приблизился к пророку, но Илья не ответил. Он взял спрашивающего за руку и повел его через темные переулки в какой-то дворец. Через железный портал вошли они в большой зал. Там толпилось много людей, бедных и богатых, закутанных в лохмотья и украшенных драгоценными камнями. В центре зала на открытом огне стоял большой горшок с бурлящим супом, который на Востоке называют аш. По всему помещению распространялся приятный аромат. Вокруг горшка толпились люди с худыми щеками и запавшими глазами, каждый из которых пытался достать себе немного супа. Человек, который пришел с Ильей-пророком, удивился, потому что ложки, которые были у каждого из этих людей, были такого же размера, как и они сами. Только на самом конце ложки были из дерева, а в остальной своей части, в которую поместилось бы столько еды, что могло насытить человека, они были из железа и поэтому раскаленными от горячего супа. С жадностью голодные пытались ложками зачерпнуть себе еды. Но никому это не удавалось. С трудом они вытаскивали свои тяжелые ложки из супа, но так как они были очень длинные, то даже самому сильному было не донести ложку до рта. Самые быстрые обжигали себе руки и лицо или выливали суп на плечи своих соседей. С руганью они кидались друг на друга и дрались теми самыми ложками, с помощью которых могли бы утолить свой голод. Илья-пророк взял своего спутника за руку и сказал: «Это ад».

Они вышли из зала, и адский крик стало не слышно. Пройдя через длинные мрачные коридоры, они оказались еще в одном

зале. Здесь тоже было много народу. В середине зала тоже бурлил в котле суп. У каждого из присутствующих в руке было по такой же громадной ложке, как и те, которые Илья и его спутник видели в аду. Но люди здесь были упитанные, и в зале слышен был только легкий, довольный гул голосов и шорох опускаемых в суп ложек. Каждый раз у котла стояло по два человека. Один набирал ложкой суп и кормил другого. Если для кого-то ложка была слишком тяжелой, то помогали двое других, так что каждый мог спокойно поесть. Как только один утолял голод, подходил следующий. Илья-пророк сказал спутнику: «Это рай!»

Эта история, хотя она и передается более тысячи лет из уст в уста, взята из жизни. Она в принципе повторяется и в наше время, когда мы наблюдаем трудности в семье, раз-

ногласия между отцом и матерью, ссоры между детьми и проявления агрессии в отношениях родителей и детей, когда мы рассматриваем противостояние человека с окружающим миром и противоречия между группами и народами. «Ад» — это работа рядом друг с другом, но против друг друга; каждый — только за себя самого и против других. «Рай», напротив, предполагает готовность вступать в позитивные отношения с другими. Обе группы — люди в раю и люди в аду — имеют одинаковые или похожие проблемы. Но живут ли они в раю или в аду, зависит от того, как они эти проблемы пытаются решить.

Рай и ад — в нас самих. Мы имеем возможность выбирать. Насколько велик этот шанс выбора, определяется большей частью нашим опытом, тем, как мы научились решать свои проблемы, и нашей готовностью использовать свой опыт.

#### Введение в самопомощь

В то время как в предыдущих главах рассматривались способы поведения, стили воспитания, типы реакций и конфликтов, а также недоразумения в межличностных отношениях, теперь мы должны попытаться сделать выводы из этого анализа и найти пути, чтобы применить их в практике воспитания и в области межличностных, в том числе партнерских, отношений. Этот практический подход не следует понимать как рецепт. Он должен, скорее, показывать направление усилий, предназначенных для уменьшения опасности того, что «ребенок может упасть в колодец», и на то, как ему помочь, если он в этот колодец все же упадет.

Самопомощь должна служить такого рода руководством к действию. По этой причине она включает лишь некоторые основополагающие методы. Последние имеют то преимущество, что могут быть использованы относительно большим кругом людей для решения разнообразных проблем. Инструкций, которые в неизменном виде могут быть перенесены на какой-то конкретный случай, методика самопомощи не предполагает, так как любая конфликтная ситуация между партнерами обладает своей неповторимостью, которую тоже должна учитывать самопомощь. Опрятность — одна из актуальных способностей — важна в любом партнерстве. Но придаваемое ей значение в каждом случае отличается: одному для ощущения чистоты требуется две рубашки в день, другому достаточно одной на два дня. Одни принимают душ по утрам, другие по вечерам и т. д. Тот или другой способ поведения может встретить у партнера равнодушное отношение, или одобрение, или несогласие. В связи с этим мы абсолютно сознательно отказываемся от того, чтобы давать инструкции, регламентирующие каждый шаг. Партнерская ситуация требует максимальной гибкости; самопомощь должна показать к этому путь.

#### ТРИ ОСНОВНЫХ ПРИНЦИПА ОТНОШЕНИЙ МЕЖДУ ЛЮДЬМИ

В своем индивидуальном развитии, а также в партнерской ситуации человек проходит несколько стадий, которые характеризуются следующими тремя принципами.

г

##### Принцип развития

О нем мы уже говорили в главе III. Там речь шла прежде всего об искажениях в факторе времени, которые приводят к завышенным или заниженным требованиям. В межличностных отношениях принципу развития соответствует стадия привязанности. Ребенок привязан к своим родителям. Ему нужен их пример, их терпение и время. Родители, в свою очередь, связаны с ребенком отношениями любви, надежды, веры и ответственности. Похожая картина наблюдается и в социальных отношениях, когда мы берем на себя ответственность за какого-либо человека, связываем с ним свои ожидания и надежды.

##### Принцип различения

Различение — это основная функция, которая фокусируется на актуальных способностях. Лишь посредством выявления различий мы учимся находить правильное соотношение между удовлетворением своих потребностей и требованиями окружающего мира. Если сформулировать общий тезис, можно сказать: мы учимся путем того, что учимся различать. Применительно к социальной активности на первый план выступает стадия предупреждения. Мы не только учимся различать окружающий мир методом проб и оши-

бок, но нуждаемся в получении информации из своего социального окружения. Когда мы даем советы, хотим воздействовать на другого человека или намереваемся изменить его установки или поведение, мы находимся в стадии предупреждения. Она тем самым превращается в олицетворение социальных требований и приспособления к конкретным условиям окружения.

#### Принцип единства

Применительно к развитию человека, в рамках которого на каждой стадии может быть достигнуто специфическое единство, оно в конечном счете означает интеграцию способностей личности.

С этим связана определенная автономия, значение которой постоянно возрастает. Если какому-либо человеку в раннем детстве все время говорили: «Вымой руки! Наведи порядок! Старайся! Веди себя прилично!» и т. п., то ему в более старшем возрасте больше уже не будет нужна информация извне в этой области. Теперь он уже определяет все сам и решает для себя и для других. Это означает в то же время, что он отделяется от близких людей и информацию, которая ему нужна, ищет самостоятельно и несет ответственность за свои поступки. Здесь мы можем говорить о стадии отделения, которая характеризует созревающую и зрелую личность.

#### АНАЛИЗ ВЗАИМОДЕЙСТВИЯ

Стадии партнерского взаимодействия — привязанность, предупреждение/дифференциация, различие и отделение — предопределяют возможность вступления в актуальные межличностные конфликты. Эти стадии, с одной стороны, обнаруживаются в развитии человека или характеризуют потребность партнера в данный момент и, с другой стороны, существуют в качестве установок, желаний и ожиданий у близкого ему человека. Мы называем их стадиями ожидания. Если мы сопоставим возможные стадии развития партнера и стадии ожидания близкого ему человека, то мы получим следующую картину — модель стадий взаимодействия.

#### Стадии ожидания близкого человека

Отделение	Предупреждение/ различие	Привязанность	
A	B		Привязанность
C	--	D	Предупреждение/ различие
—	E	F	Отделение
			Стадии развития потребностей партнера

Для анализа конфликта сначала нужно установить, на какой стадии интерактивности находится партнер. Для этого мы задаем себе вопросы, характеризующие определенную стадию, например стадию привязанности:

Есть ли у моего партнера (именно сейчас) потребность быть со мной вместе?

Нуждается ли он в моем внимании?

Сложилось ли у него интенсивное эмоциональное отношение ко мне?

Взаимодействие состоит не только из эмоционального отношения. На определенных этапах партнеру нужны информация и предупреждение. Стадию предупреждения/дифференциации определяют вопросы примерно следующего содержания:

У моего партнера нет информации?

Нужен ли ему мой совет?

Хочет ли он знать мое мнение в качестве помощи в принятии решения?

И, наконец, стадия отделения партнера имеет то же значение, что и ослабление, изменение или прекращение эмоциональных отношений. Об отделении мы говорим, когда кто-нибудь покидает родительский дом, чтобы начать самостоятельную жизнь, когда он намерен реализовать собственные представления о жизни, когда он хочет начать принимать собственные решения. Тогда мы задаем себе примерно такие вопросы:

Хочет ли мой партнер принять собственное решение без моей помощи?

Ограничивает ли мой совет его личную свободу?

Претендует ли он на независимость?

Каждая из этих стадий стыкуется со стадией ожидания близкого человека. Мы задаем вопросы сами себе:

Жду ли я, чтобы мой партнер остался со мной, помогал мне, чувствовал себя эмоционально привязанным ко мне, проявлял благодарность? (Привязанность.)

Есть ли у меня потребность дать моему партнеру совет, повлиять на него в принятии решений или его предупредить?

(Предупреждение/различение.)

Жду ли я от моего партнера самостоятельности? Я больше не хочу брать на себя ответственность за него? Считаю ли я правильным предоставить его самому себе? (Отделение.)

Если стадия ожидания «Привязанность» близкого партнеру человека совпадает по времени со стадией привязанности партнера, если потребность в предупреждении совпадает с выдачей информации и предупреждением и если у обоих партнеров есть равная потребность в отделении, то тогда перед нами ситуации, которые можно назвать малоконфликтными. Конфликтными же они становятся, когда стадии партнера и близкого ему человека

расходятся во времени. На приведенной ниже модели обозначены шесть таких конфликтных возможностей:

А. Потребность «Привязанность» у партнера совпадает со стадией «Отделения» у близкого человека.

Ситуация. Четырехлетней девочке хочется играть вместе с отцом, сидеть у него на коленях, чтобы он ее ласкал. Отец отказывается, говоря, что у него нет времени и что ребенка нельзя баловать.

Типичные расстройства. Страх одиночества и расставания; преувеличенная эмоциональная зависимость; нетерпение или терпение из страха.

В. Потребность «Привязанность» совпадает у партнера со стадией «Предупреждение/различение» у близкого человека. Ситуация. 28-летняя работающая женщина целый день провела в радостном ожидании того, что вечером они с мужем будут нежны друг с другом. Однако когда муж вечером приходит домой, он начинает выражать свое недовольство:

«Я вижу, работа на кухне еще не закончена, детские вещи разбросаны по полу. Я иногда спрашиваю сам себя: зачем мужчины женятся?»

Типичные расстройства. Завышенные требования; разрыв доверия; колебания настроения; агрессия; балансирование между любовью и ненавистью; боязнь разочарования; торможения при угнетающем образце.



С. Партнер имеет потребность в информации, предупреждениях и вербальных указаниях. Однако близкий ему человек требует от него самостоятельности в выборе решения и не дает ему никакой поддержки.

Ситуация. У 17-летнего юноши — новая подруга, которая ему очень нравится, но он сомневается в ее надежности. Он просит совета у своей матери. Мать отвечает ему: «Раньше ты меня никогда ни о чем не спрашивал и всегда считал себя вполне самостоятельным. Иди к своему отцу. Этот вопрос все равно не по моей части».

Типичные расстройства. Кризис доверия: сверхчувствительность; чувство неуверенности; беспомощность и чрезмерная компенсация.

D. У партнера есть потребность в информации, предупреждении и помощи в принятии решений. Но близкий ему человек хотел бы внимания и нежности, чтобы таким образом сохранить стадию привязанности.

Ситуация. У 35-летнего служащего возникли профессиональные проблемы. Его интересует, может ли он пройти переаттестацию. Его мать навещает его и говорит: «Ты и так слишком занят и выглядишь довольно плохо. Приезжай на несколько дней к нам, мы тебя хорошенько откормим». Типичные расстройства. Нерешительность; амбивалентное отношение к любви; завышенные ожидания по отношению к себе; конфликты в семейной ситуации.

E. Партнер стремится к отдалению. Близкий партнеру человек не признает его стремления к самостоятельности, а пытается управлять с помощью предложений и советов. Ситуация. К 38-летней женщине, которая только что вышла замуж, приходит мать. Она критически осматривает квартиру и говорит: «По углам лежит пыль. Хорошо, что я пришла. Твоя старая мать сможет показать тебе, что такое порядок. Твой муж будет говорить, что я тебя не научила, как вести домашнее хозяйство».

Типичные расстройства. Агрессия; чувство вины; ненависть; молчание из упрямства; аффективное неприятие; нежелание слушать; нерешительность; блокировка способности действовать; недовольство.

F. У партнера есть потребность в отделении. Близкий ему человек противопоставляет этой потребности свое ожидание привязанности. Ситуация. 18-летняя дочь хочет получить высшее образование.

Она поступает в институт, который находится в 300 км от дома. Отец выражает свое отношение к намерению дочери так: «Об этом не может быть и речи. Мы ведь знаем, что там может случиться. Ты будешь вести веселую жизнь. Кроме того, учеба в вузе — вообще чушь; приобрети лучше хорошую профессию и оставайся с нами».

Типичные расстройства. Заниженные требования; зависимость; эгоизм; чувство вины; скрытая или открытая агрессия; балансирование между любовью и ненавистью; недоверие; нерешительность.

Все перечисленные выше стадии взаимодействия могут служить ориентиром, когда человек пытается проанализировать возникающие между ним и партнером конфликты. С их помощью можно довольно хорошо разобраться с одномоментными проблемами. Ниже будет показано, как, учитывая такой ориентир, можно систематично и конструктивно заниматься самопомощью.

#### Самопомощь

В рамках воспитания и самопомощи дифференциальный анализ использует пятиступенчатый метод. Этот метод распространяется на все актуальные способности (поскольку они могут привести к межличностным конфликтам и психическим расстройствам) и состоит из следующих ступеней: 1) дистанцирование/наблюдение, 2) инвентаризация, 3) ситуативное одобрение, 4) вербализация, 5) расширение цели.

#### Ступень 1. ДИСТАНЦИЮВАНИЕ/НАБЛЮДЕНИЕ

На человека, за которого чувствуют ответственность, непроизвольно смотрят другими глазами, не так, как на других. На него мы без осознанного намерения переносим свои

собственные желания. Мы ожидаем, что он будет действовать так, как нам бы этого хотелось. Одновременно мы идентифицируем себя с ним. Такое сильное эмоциональное участие приводит к тому, что дела другого человека мы считаем своими и вмешиваемся в них.

На другого человека мы смотрим уже не объективно, «равнодушно», а субъективно, под сильным влиянием чувств. Такое отношение тем сильнее, чем ближе нам этот человек; это могут быть собственные дети, внуки, супруг или супруга, друзья, коллеги, родители, что дает нам возможность много знать об их личности. Но, как это ни парадоксально, знание не способствует более объективному восприятию данного человека, а, наоборот, мешает ему. Оно — скорее бессознательно — снабжается собственными акцентами. Отдельные личностные качества выступают на передний план нашего внимания. Возникает однозначный образ личности. 15-летняя девочка жалуется.

«У меня сильные запоры и, кроме того, плохой аппетит, так что я в последнее время сильно похудела. Я также страдаю от

сильной напряженности отношений между мной и моей матерью. Я с ней постоянно спорю и ссорюсь. После таких сцен я уйду в свою комнату и там полночи плачу. В такие часы я уже по-настоящему думала о самоубийстве. Когда я потом опять получаю от моей матери выговор, у меня перед глазами темнеет и я падаю на пол. Концентрация внимания у меня в последнее время тоже ухудшилась. В некоторые дни я охотнее всего убежала бы в лес».

Симптоматически здесь описаны типичные жалобы на физические недомогания, указывающие на воспаление толстой кишки, а также депрессия, трудности в учебе и конфликты с родителями. Девочка была направлена на психотерапевтическое лечение. Признаков органических нарушений не было выявлено, но было установлено, что налицо — ярко выраженный и поддерживаемый с обеих сторон конфликт между матерью и дочерью. Мать девочки критикует ее: Юна недостаточно старательна и аккуратна. Плохие оценки в школе доказывают, что ей не хватает прилежания». Мать по любому поводу делает дочери замечания относительно ее прилежания и стремления к порядку, сама начинает волноваться, не может спать и не оставляет в покое и своего мужа. Последний рассказывает: «...до трех часов ночи моя жена только об этом и говорит». В разговоре мать неоднократно возвращается к тому, что ее желание — чтобы дочь достигла в жизни того, чего мать сама не смогла добиться, а именно: чтобы девочка закончила университет. Надежды, которые она все время возлагала на дочь, не оправдываются. Кроме того, она и сама хотела бы иметь ту свободу, которая есть сейчас у дочери. Мать жалуется: «Наши силы уже на исходе. И мой брак страдает из-за этого конфликта с нашей дочерью».

Для более объективного подхода партнеру необходимо освободиться от привычных клише. Чтобы видеть другого — хотя бы приблизительно — таким, какой он есть, и отказаться от чреватых конфликтами форм поведения, на ступени дистанцирования необходимы три шага: наблюдение, прекращение критики, отказ от привлечения третьих лиц.

Наблюдение. Когда близкого человека просят рассказать о том, что ему мешает в партнере, он обычно уклоняется от конкретного ответа и произносит общие фразы: «Он мне просто мешает; мы просто не подходим друг другу; я злюсь на него; она невыносима». Эти ответы бывают проникнуты часто довольно сильным чувством неуверенности: отсутствует связь с конкретными поведенческими проявлениями, с ситуациями, в которых они возникают.

Эта связь заменяется негативными эмоциями. Точное наблюдение за конфликтной ситуацией уже оказывает определенную помощь. Близкий человек наблюдает, при каких обстоятельствах возникают разногласия и ссоры. Эти наблюдения излагаются в письменном виде.

Мать 15-летней девочки пишет: «Ее комната выглядит так, как будто там взорвалась

бомба. Особенно после приготовления уроков. Она ничего не ставит обратно на то место, откуда она это взяла. Книги громоздятся на письменном столе так, что почти не остается места, чтобы что-то писать. Такой она оставляет комнату, даже когда сделает уроки. Когда она на кухне готовит, она просто оставляет использованные миски и кастрюли там, где она ими в последний момент пользовалась. Когда я это вижу, у меня волосы дыбом встают. Мне достаточно только на нее посмотреть... У нее потребность самой выглядеть чистой. Свою одежду она надевает только тогда, когда она чистая. Здесь уже камень преткновения, потому что сама она за чистотой одежды не следит. Когда ее вещи пачкаются, она их больше не хочет носить, но сама ничего не делает, чтобы их постирать или вычистить. Я же не прачка милостивой госпожи, моей дочери. Если я ничего не сделаю, то и она не будет делать. Моя дочь считает, что ей все с неба должно падать. Если у нее что-нибудь не получается так, как она ожидала, то у нее портится настроение и она опускает руки. О своих уроках она тоже и не подумает, если мы с отцом не сядем с ней рядом и не будем ей все время говорить, что она должна делать. При этом у меня часто лопается терпение и мы начинаем кричать друг на друга. На прошлой неделе она принесла плохую оценку по французскому языку. Я целую ночь не могла заснуть...»

Эти простые записи наблюдений могут оказать добрую услугу. Смутные догадки здесь обретают конкретную форму, которая дает возможность взглянуть на себя и партнера по-новому и благодаря этому начать процесс изменения партнерских отношений.

Прекращение критики. Критика — это воплощение средств воспитания, воздействующих на вторичные способности. Она включает в себя как речевые, так и «вещественные» тактики, поощрение и наказание, похвалу и порицание. Благодаря критике в широком смысле слова человек понимает, что желательно, а что нежелательно. Он учится различать. Критика может осуществляться различным путем: конструктивная критика способствует улучшению самооценки и оценки другого человека, она делает возможным расширение и уточнение способности различать. Одно-

сторонняя непрерывная критика приводит к тому, что образ самого себя и чувство собственного достоинства человека могут оказаться под вопросом. Такая критика создает барьер между людьми. Они не хотят постоянно слушать, какие они плохие; они хотят уважения и похвал.

Отказ от привлечения третьих лиц. Многие конфликты лишь

тогда превращаются в большую проблему, когда ими начинают заниматься не только сами непосредственные участники конфликта, но и другие люди. Они встают на чью-либо сторону, дают советы, которые могут быть весьма противоречивыми, и настраивают участников друг против друга. Конфликт не исчез не потому, что участники не могут его преодолеть, а потому, что окружающие люди не могут о нем забыть.

«Мне стыдно вообще идти к моим родственникам и знакомым моей матери. Все знают о моих проблемах, о моих ошибках и только и ждут того, что я опять что-либо сделаю неправильно. Они, как коршуны, висят надо мной и с жадностью ждут момента, чтобы выплеснуть на меня свои советы».

Деликатный подход является для каждого участника конфликта предпосылкой для доверия другого.

Дистанцирование означает, что человек пытается отойти на расстояние, чтобы лучше видеть другого. Так происходит, например, с путником, который лишь на расстоянии может увидеть гору целиком, в то время как вблизи он видит только ее склоны. Применительно к ситуации воспитания дистанцирование означает следующее: на некоторое время мы отказываемся критиковать того, с кем у нас возникли конфликтные отношения. Место высказывания критического суждения занимает наблюдение за:

— супругом, который не находит времени для общения с семьей, неопрятен и не стремится к порядку;

— мальчиком, неаккуратность и упрямство которого приводят родителей в отчаяние;

- девочкой, из-за невежливости которой постоянно ссорятся соседи;
- подростком, который слишком поздно приходит домой;
- матерью супруга (или супруги), которая вмешивается в любое Дело;

- другом, который не отличается умением держать слово и пунктуальностью;
- коллегой, который ведет себя слишком высокомерно.

При этом не всегда бывает просто вдруг перестать критиковать человека, к которому относишься эмоционально, а ограничиться

лишь наблюдением. Наблюдение, попытка прекратить критику и ограничить рамки конфликта могут дать определенный эффект. Противоположный участник конфликта иногда уже на этом этапе может начать восприниматься под другим углом зрения. Другой эффект, значение которого нельзя недооценивать, заключается в том, что партнер просто уже не узнает своего близкого человека. Позиция ожидания, которая сформировалась из-за непрерывной критики, вдруг теряет под собой почву. Возникают подозрение и недоверие: «Что это случилось с моей женой?», «Что это задумали мои родители?» Ребенок, который привык к постоянной критике, воспринимает изменившееся поведение родителей как «подозрительное». Он не верит наступившему миру. Мать 15-летней девочки рассказывает:

«На этой неделе я уже несколько раз пыталась не критиковать ее и быть с ней приветливой. Это мне часто удавалось, но она чувствует, что мое поведение не настоящее. Кроме того, я по-прежнему из-за всего волнуюсь. Правда, я пытаюсь не показывать этого. Благодаря этому действительно прекратились ссоры. Когда я на нее не кричу, ее тон тоже немного поумереннее. Но я никогда не выдерживала до конца, потому что моя злость так накапливалась, что я все-таки срывалась. Это меня очень расстраивало, потому что я и в самом деле старалась».

Этапы наблюдения

Наблюдайте за поведением вашего партнера.

Запишите, из-за чего вы злитесь.

Опишите точно ситуацию, в которой вы начинаете злиться.

Когда вы наблюдаете за партнером, не критикуйте его.

Не давайте в это время даже добрых советов.

Не говорите о своих проблемах с третьими лицами.

Степень 2. ИНВЕНТАРИЗАЦИЯ

Наблюдения самого по себе еще недостаточно. Оно, наряду с функцией зеркала, должно выполнять еще одну, возможно, более важную, задачу вентилирования: человек дает себе отдушину, не вмешиваясь при этом непосредственно в конфликтную ситуацию. Следующий шаг теперь должен состоять в следующем: описать как можно точнее конфликтную ситуацию и связанные с ней поведенческие проявления, которые воспринимались как неприятные, и

найти для этого целесообразную форму. Эффективность наблюдения зависит от того, насколько систематически и широко оно проводилось, насколько уместным оно было. В качестве руководства для проведения наблюдения можно использовать дифференциально-аналитический перечень (ДАП). Он дает возможность системного описания свойств, поведенческих проявлений и способностей, которые играют центральную роль в жизни каждого человека и на любой возрастной ступени. Лишь такое описание помогает составить достаточно полную характеристику партнера по конфликту. Наряду с легкостью выполнения и понятностью метод ДАП обладает еще одним преимуществом: этот перечень является всеохватывающей системой описания и дает содержательные критерии для психотерапевтического лечения и самопомощи. В ДАП один из партнеров делает конкретные записи о том, какие актуальные способности являются положительными (+), а какие — отрицательными (-). Градации изображаются несколькими знаками (4-) или (-).

Затем должно быть описано, по отношению к кому, когда, как часто и какие поведенческие проявления демонстрировались. Таким образом, ДАП является первой помощью при наблюдении.

Дифференциально-аналитический перечень, заполненный матерью С

Актуальные способности	Положительные	Отрицательные	Описание ситуации (Кто? Где? Когда? Как часто?)
Пунктуальность	+++		Без особых ситуаций
Опрятность	+	-	Нет стремления к опрятности
Стремление к порядку		---	Собственная комната в беспорядке
Послушание	+	— —	Упрямая, особенно по отношению к матери
Вежливость	+	—	С матерью часто груба, с отцом и другими вежлива
Честность/верность	+++		Трудностей нет
Справедливость	+	-	Требует справедливости для себя
Прилежание/ трудолюбие		— — —	Только если заставляют родители
Актуальные способности	Положительные	Отрицательные	Описание ситуации (Кто? Где? Когда? Как часто?)
Бережливость	++	-	Со своими деньгами обращается хорошо, но может быть и неэкономной
Надежность	+	-	Удивительно надежна только в тех делах, которые ей нравятся
Любовь		---	Любит своих кукол и свою собаку
Терпение	+	-	Злится, когда от нее требуют порядка
Умение ценить время	+	-	Большую часть времени занята с собакой
Контактность	+	—	Малообщительна и замкнута
Секс — сексуальность	+	-	Интересуется сексуальными вопросами, больше любит, чтобы ее ласкал отец
Доверие	+	-	Доверчива скорее к отцу, чем к матери
Вера в себя		--	При неудачах сразу опускает руки

Надежда	-	Часто бывает в подавленном настроении, высказывает мысли о самоубийстве
Вера — религия	--	У нее еще не наблюдается — лось интереса к этому вопросу
Сомнения	--	Сомневается в собственных способностях и в том, достойны ли родители доверия
Убежденность \ в эффекте	--	Вспыльчива
Единство	--	Это — главная проблема нашей семьи

ДАП дает возможность видеть не только отрицательные качества партнера, но и принимать во внимание множество его положительных способностей. Он позволяет приобрести опыт, который для некоторых людей будет новым: «Мой партнер совсем не так плох, как я думала. У него даже есть целый ряд положительных качеств, которые я до этого по-настоящему не замечала».

Такое различие дает возможность более справедливо относиться к человеку и создает основу для взаимного доверия: «Наконец-то мой партнер видит не только мои ошибки!» Так как партнерство зависит не только от партнера, но и от близкого ему человека, то ДАП может составляться и для них: «Какие актуальные способности выражены у меня самого положительно или отрицательно? Какие ожидания и установки есть у меня?» Конфликты отдельного человека могут рассматриваться таким же образом. В этом случае составляют ДАП для самого себя и дифференцируют собственные актуальные способности, насколько это возможно с помощью такого «самоанализа»: «Я совсем не такое ничтожество, каким я себя всегда считал» (24-летний студент). При ситуациях внешнего конфликта составляется ДАП партнера по конфликту. Сравнение собственного ДАП с ДАП партнера делает возможным дифференцированное рассмотрение конфликта. Типичным указанием на конфликты могут служить различия по отдельным актуальным способностям.

#### Этапы инвентаризации

Перенесите свои наблюдения в дифференциально-аналитический перечень ДАП.

Отметьте положительные способности партнера знаком (+), а отрицательные — знаком (-).

ДАП станет для вас по-настоящему понятным только в том случае, если вы к каждой отдельной способности сделаете описания ситуации: где, когда, как часто и по отношению к кому возникает такое поведение или отношение. Так же, как для партнера, заполните ДАП и для себя: оцените свои собственные актуальные способности.

J

Выявите чреватые конфликтами способности как у партнера, так и у самого себя. Проведите сравнение соответствующих способностей у вас и вашего партнера.

Способности, на которых фокусируется внимание: справедливость; чувство времени; стремление к порядку.

#### Степень 3. СИТУАТИВНОЕ ОДОБРЕНИЕ

Теперь мы можем перейти к тому, чтобы вместо критики другого начать его ободрять, если он, на наш взгляд, сделал что-то хорошо и правильно. Недостаточно просто сказать: «Ты симпатичный человек», или «Я люблю тебя», или «У тебя красивые глаза». Такие утверждения в большинстве случаев не имеют никакого конкретного значения. Одобрение должно относиться непосредственно к конкретной ситуации.

В первое время одобрение как подкрепление происходит при каждом случае избранной положительной формы поведения, позднее — только при каждом втором, третьем, четвертом случае и, наконец, нерегулярно. В качестве подкрепления могут использоваться: приветливый взгляд, улыбка, похвала, какая-либо ласка или материальное поощрение (любимое лакомство, деньги и т. д.).

Процессу одобрения нередко угрожает опасность стать расплывчатым, неявным и, таким образом, в дальнейшем неэффективным. План одобрения может помочь избежать такого развития. Основой для него послужат записанные в ДАП наблюдения. Покажем конкретные действия на примере С.

Сопоставление экстремальных оценок. Близкий партнеру человек выписывает из каждого столбца ДАП по три особенно высоко или особенно низко оцененных способности, располагает их по степени проявления и противопоставляет их: Положительные способности — Отрицательные способности.

1. Пунктуальность. 1. Стремление к порядку.

2. Честность/верность. 2. Прилежание.

3. Бережливость. 3, Любовь.

Самая важная пара способностей. Оказалось нецелесообразным прорабатывать одновременно все экстремально оцененные способности. Поэтому рекомендуется из шести экстремальных оценок выбрать ту пару положительных и отрицательных способностей, которая близкому человеку представляется самой важной. Для матери 15-летней С. в тот момент такой была пара: пунктуальность (+Н-), так как она имела самую высокую оценку, и стремление к порядку (---), с чем, по мнению матери, было больше всего трудностей.

Корреспондирующая способность. В связи с тем, что трудности воспитания представляют собой конфликты социального взаимодействия, а ДАП учитывает специфику взаимодействия, рас-

сматриваются способности партнера с точки зрения близкого ему человека — близкий человек сравнивает свое отношение к конфликтной ситуации с установкой партнера. Мать сама любила порядок и была прилежна. Однако в том, что касалось стремления к порядку, мать была — по собственной оценке — нетерпеливой. Она в большинстве случаев теряла самообладание и наводила порядок сама. Получается следующая картина:

Г

Дочь: Мать:

Пунктуальность (+++)/ Терпение (---:)/

Стремление к порядку (---) Стремление к порядку (+++)

Практика селективного одобрения. За период времени от, самое меньшее, трех дней до, самое большее, одной недели положительная способность из самой важной пары будет одобрена близ-

Г

ким человеком. Он будет хвалить своего партнера, при этом важно, чтобы похвала распространялась на конкретное поведение.

Г

Какие формы поведения при этом должны получить поощрение, близкий человек обдумывает уже тогда, когда выбирает самую важную пару актуальных способностей. На это особенно обращалось его внимание при обучении. Соответствующую отрицательную способность партнера в это время не критикуют.

Для близкого человека в центр наблюдения должна быть поставлена его корреспондирующая способность. Ему необходимо обратить внимание на положительные поведенческие проявления партнера и на свою собственную способность, связанную с отрицательной способностью партнера. В случае, взятом нами в качестве примера, мать должна действовать по следующему девизу:

Неделя пунктуальности — как подтверждение для дочери; неделя терпения — как

контроль для матери.

Отчет матери: «За эту неделю я часто пыталась выразить моей дочери одобрение. Сначала она относилась к этому довольно критично и не хотела ничего принимать, возможно, потому, что она знала, что я в порыве злости опять скажу ей противоположное. Когда она в тот же день точно в назначенное время пришла домой, я ей сказала, что очень этому рада. Она приняла похвалу к сведению без каких-либо комментариев. Когда я еще несколько раз ее похвалила, она ответила, что сама знает, что сделала хорошо; кроме того, как она сказала, ее удивляет, что я это только сегодня заметила. Мне не всегда было легко проявлять терпение. Иногда я все-таки выходила из себя. Но в большинстве случаев мне удавалось, к удивлению моей дочери и моему собственному удивлению, оставаться спокойной и терпеливой».

Аналогичным образом можно последовательно прорабатывать и другие способности. Близкий человек наблюдает за поведением партнера, смотрит на него как бы со стороны, оценивая его положительные способности. Благодаря селективному одобрению было достигнуто подтверждение самооценки партнера. Одновременно близкий человек смог проработать свою корреспондирующую способность.

Этапы ситуативного одобрения

Из ДАП выписываются три пары способностей, получивших экстремальные оценки.

В качестве самой важной пары актуальных способностей выбираются те положительные и отрицательные способности, которые в данный момент представляют наибольший интерес. Пары актуальных способностей партнера противопоставляется корреспондирующая способность близкого человека. Корреспондирующая способность — это область поведения близкого человека, связанная с отрицательной способностью партнера.

В течение недели положительная способность партнера получает одобрение по весьма конкретным поводам. Никаких критических замечаний не делается. Для близкого человека в этот период на переднем плане находится его корреспондирующая способность. Например, это может быть неделя терпения.

i

j

#### Ступень 4. ВЕРБАЛИЗАЦИЯ

Уже одно систематическое наблюдение на основе ДАП может показать близкому человеку, в каком соотношении находятся его собственное поведение и поведение партнера по конфликту. На стадии вербализации происходит попытка осуществить речевую коммуникацию между партнерами. Насколько естественной кажется нам речевая коммуникация, настолько же характерно ее нарушение, наблюдающееся при конфликтах между людьми. Коммуникационная структура недифференцированной критики имеет в большинстве случаев одну типичную форму. Люди ограничиваются короткими фразами и приказами, которые повторяются все чаще и чаще. Они говорят в телеграфном стиле, коммуникация при этом, как правило, имеет одно направление: «Ты сделала уроки?», «Почему ты еще не готов?», «Твои опоздания действуют

мне на нервы!», «Ты что, этого не понимаешь?», «Можешь сразу это оставить!», «Ты невыносима!»

Со стороны партнера также наблюдаются малодифференци-

рованные речевые высказывания и возражения, выдержанные в телеграфном стиле: «Нет», «Да», «Может быть», «Оставь меня в покое». В большинстве случаев они — именно на основе их защитного характера — принимаются за упрямство и могут сами стать поводом для критики. Заколдованный круг замыкается. Такую форму мы называем ограниченной коммуникацией, поскольку настоящее речевое выяснение отношений, как правило, отсутствует. Критика, связанная с недостаточной вербализацией, указывает на эмоционально окрашенные, агрессивные позиции. Противоположностью этого является такое нарушение коммуникации, которое мы называем «монологизированием». Здесь один из



партнеров говорит почти беспрерывно, не давая другому ни малейшего шанса ответить.

Если партнера приглашают поговорить, то при этом имеет значение, когда, где и как произойдет этот разговор. Так, например, мало смысла вырывать ребенка прямо из игры только для того, чтобы поговорить с ним о его беспорядке. Здесь явно неправильно выбрано время. Точно так же неуместно начинать этот разговор в присутствии родственников, знакомых и друзей. Такой подход сразу же был бы воспринят партнером как порочащий его

вызов и спровоцировал бы его сопротивление.

Весьма проблематичным является и монолог, к которому прибегают в стремлении к вербализации. Если близкий человек хочет только читать наставления и поучать, то разговор, который по сути не является таковым, будет для партнера неинтересным. Одна 30-летняя служащая рассказывает.

«Мне все время навязывали роль подчиненной. У меня не было права на свое мнение, я все время должна была терпеливо слушать наставления. Если я когда-нибудь решалась защитить свою позицию, сразу начинались яростные выпады. Что мне еще оставалось, кроме как защищаться от превосходящей силы тем, что я постоянно навязывала себе такую роль, которую я никак не хотела играть».

Как начинать разговор. Только после подготовки (дистанцирования, инвентаризации и селективного одобрения) разговор может дать открытое — то есть не заблокированное неправильными установками — выяснение отношений. Как только на этой базе

будет создана или восстановлена атмосфера доверия, можно будет коснуться приводящих к конфликтам поведенческих проявлений.

Некоторые при этом сразу говорят все, что думают, напрямик. Более благоприятной представляется следующая последовательность действий. Разговор начинается с одобрения, упоминается какая-либо положительная поведенческая реакция, затрагивается какой-либо успех партнера. Лишь после этого можно подходить к критическим темам. Такое выяснение отношений дает двойное преимущество: во-первых, близкому человеку приходится вспомнить о положительных качествах партнера; во-вторых, создается атмосфера доверия между участниками конфликта: партнер видит, что его уважают, и поэтому лучше воспринимает критику. На практике это могло бы выглядеть следующим образом: «Ты знаешь, доченька, я была очень рада, что ты помогла мне с покупками. Но ты знаешь также, что у нас обеих трудности с терпением. Что, по-твоему, мы можем для этого сделать, чтобы этого не было?»

Деловая критика. Близкий человек говорит партнеру о возникших трудностях. Он конкретно указывает, чем он недоволен, сопровождая это примерами. Таким образом, он не довольствуется общими фразами типа «Ты мне солгал», а называет конкретный случай, который его задел. Чтобы облегчить партнеру понимание, можно привести несколько примеров. Нередко родители жалуются: «Мы уже не один раз пытались начать с нашими детьми критический разговор, потому что мы из-за чего-то были рассержены. Но когда мы начинали разговор, оказывалось, что мы не помним, что нас рассердило. Тогда мы просто упрекали детей в старых проступках: „Ты был груб“ или „Ты не умеешь себя вести“». Здесь может помочь простое средство: запись соответствующих событий поддерживает память. Если являющиеся предметом дискуссии события описываются в их основных деталях, то каждый понимает, о чем идет речь. Таким образом удастся избежать трудностей во взаимопонимании, причиной которых в противном случае были бы слишком общие и неточные высказывания.

Даже когда мы стремимся к объективной критике и наряду с вызывающими недовольство упоминаем и положительные качества партнера, мы все-таки иногда не можем рассчитывать на то, что и тот, со своей стороны, проявит объективность и выдержку. Даже зная, каковы динамические процессы выяснения отношений в партнерстве, нам все же

не всегда бывает легко сохранять спокойствие и быть справедливыми. Насколько же в меньшей степени этого можно ожидать от партнера, который вдруг получает возможность занять честную позицию по отношению к своим проблемам. 15-летняя С. в нашем примере отмечала в дневнике поведение

своей матери. Во время очередного выяснения отношений она зачитала ей свои записи.

«Жалюзи в моей комнате висели косо. Мама сказала, чтобы я немедленно их поправила. На это я ответила, что она не должна постоянно заглядывать в мою комнату, выискивать, что там не так, и ругаться. Тогда она закричала на весь дом, что я должна делать то, что она говорит, что я не одна живу в доме. Мне нечего было ей возразить.

Когда я сегодня в 19.00 пришла домой после прогулки с собакой, я забыла вычесать ее щеткой, прежде чем впустить в дом. Тут мама раскричалась, что я не забочусь о животном, что мне нужно поискать, где можно купить для собаки дешевое мясо, а то она все будет высчитывать из моих карманных денег. Это

будет мне уроком.

Сегодня мама ходила с папой за покупками. Когда она вечером пришла домой, она накричала на меня, что я не должна стоять без дела, потому что в 20.00 придут гости, так что у меня достаточно времени. Тут я сказала ей очень категорично, что мои каникулы для того и существуют, чтобы я отдохала, а не вкалывала, как уборщица, в квартире. В конце концов, даже если я буду целое утро убирать, готовить, мыть посуду, она все равно этого не оценит. Тут мама еще сильнее расшумелась. Сказала, что все это было бы само собой разумеющимся.

Сегодня у моей мамы был день рождения. Я пошла к ней, чтобы ее поздравить. Ее единственный комментарий был: „Надеюсь, что ты справишься“. Так дальше все равно жить невозможно ».

Комментарии и советы нежелательны.

Если на первой фазе разговора близкий человек берет на себя более активную роль, то затем ему необходимо просто слушать. Это означает: не прерывать партнера, не давать никаких комментариев и благонамеренных советов и не пытаться оправдаться перед партнером. Мы должны отдавать себе отчет в том, что имеем дело с выяснением отношений и поэтому нельзя ожидать одинаковых мнений от обоих партнеров. Напротив, высказывание различных мнений может быть признаком открытости, честности

в разговоре и доверия.

Правила ведения разговора. Обе стороны называют возможности решения конфликта, которые тоже записываются. Если мать критикует беспорядок в комнате дочери и требует от нее, чтобы сразу после игры она все клала на место, дочь может внести контрпредложение — наводить порядок тогда, когда игра будет

действительно закончена: после обеда или перед сном. Если предложение дочери приемлемо с точки зрения внешних условий (размеры квартиры, присутствие братьев или сестер и т. д.), то оно принимается и тем, и другим. В противном случае нужно искать другие решения. Возможно, будет достигнуто соглашение перенести разговор на другой день. Каждый вечер нужно искать возможность поговорить об удаче и неудаче при проведении в жизнь данного решения. Как показывает практика, для такого разговора бывает достаточно 15-20 минут. В какое время состоится разговор, решается путем обоюдного согласия. Наиболее подходящим представляется время перед сном.

До сих пор мы исходили из предпосылки, что партнер после фазы дистанцирования, инвентаризации и одобрения проявит готовность к диалогу. Но если отношения уже очень сильно испорчены, можно натолкнуться и на сопротивление партнера. В нашем примере мать сообщает.

«При первом моем приглашении к совместному разговору дочь вообще не проявила никакого интереса. Она ушла и стала чи\* тать. Вчера она уселась для разговора, хотя и с

большим недовольством, наверное, для того чтобы выложить свои {неоправданные} жалобы. Например, она не может смириться с тем, что мы, взрослые, вечером можем долго сидеть, а она должна идти спать. На доброжелательные и понятные объяснения моего мужа она только ответила, что не позволит себе приказывать и что вечером она все равно не может сразу заснуть. На вопросы, как, по ее представлению, мы можем создать дома больше порядка, могу ли я ей помочь и т. д., она вообще не реагировала. Она сказала только, что ей хорошо и без уборки, я могу, если мне это надо, сама убирать. Она не заинтересована, по ее словам, в улучшении ситуации, она хочет только решить все свои проблемы, другие ее не интересуют. Может быть, этот разговор не получился таким, как я хотела, по той причине, что к такого рода разговорам она не привыкла. Мой муж и я приложим все свои усилия и отныне будем часто проводить с ней такие разговоры; может быть, тогда получится лучше».

Девочка хочет испытать свою мать, проверить, является ли ее новое поведение только данью моде или оно действительно серьезно. Через некоторое время предложение поговорить нужно опять повторить. Ситуативное одобрение в этот период будет продолжаться. Если же после продолжительных интенсивных усилий разговор все же не состоится, рекомендуется привлечь на помощь психолога или психотерапевта.

#### Этапы вербализации

Один из участников начинает разговор обо всех имеющихся конфликтах с целью создания атмосферы доверия и селективного одобрения.

Партнер высказывает свои жалобы; инициатор разговора слушает.

Партнер выслушивает жалобы инициатора разговора.

Выслушав друг друга, оба ищут возможности решения конфликта.

Если при разговоре присутствуют третьи лица, то они должны сохранять молчание.

#### Ступень 5. РАСШИРЕНИЕ ЦЕЛИ

Нарушения коммуникации в партнерской ситуации в большинстве случаев приводят к значительному ограничению контактов. Партнера наказывают тем, что ему что-то запрещают или же от него отстраняются. Такое наказание, которое первоначально использовалось как средство воспитания, часто приобретает самостоятельность и становится прочной составной частью партнерских отношений. («Из-за твоего вранья экскурсия в воскресенье отменяется».) Результатом этого может стать общее ограничение совместных мероприятий, что, однако, можно понимать не только как наказание, но и как охлаждение и ухудшение партнерских отношений. Этот процесс мы называем ограничением цели; он происходит не только по отношению к ребенку, но и часто затрагивает жизнь близкого человека. Так, мать, после того как она целый день сердилась из-за беспорядка в доме и школьных неприятностей детей, переносит свое внутреннее волнение на мужа, что может сказаться на их сексуальных отношениях. Причину она может и не осознавать. Подобная реакция не обязательно должна быть вызвана детьми; причинами ее возникновения могут быть родители мужа, соседи, свои родители, неприятности на работе и не в последнюю очередь сам супруг.

Ограничение основывается на недостаточном различении: человек путает справедливость и любовь. Критериями того, что делать: поощрять или наказывать, являются действующие в данном случае поведенческие нормы актуальных способностей. В таких случаях, когда средства воспитания приобретают самостоятельное значение, мы имеем дело с ограничением целевой установки. Это ограничение касается обоих партнеров.

1

Мать С. говорит ей: «Из-за тебя я весь вечер проплакала, из-за твоей лени в школе. Теперь, пожалуйста, не жди, что я пойду с тобой в кино, для этого у меня уже нет сил...»

Здесь мать, для того чтобы наказать дочь, отказывается от чего-то, что она с удовольствием сделала бы. Она ограничивает свои собственные возможности и свою целевую

установку отчасти сознательно, отчасти бессознательно. Эта форма наказания является невербальным средством воспитания, при котором об истинных причинах не говорится в открытую. Наказывают путем того, что принуждают партнера к отказу от чего-либо, или же сами демонстративно от чего-либо отказываются, чтобы спекулировать на чувстве вины партнера. Признаком сужения цели является тот факт, что видят только эту сиюминутную проблему и ничего другого. Сужение цели — это, следовательно, сужение поля зрения. Основным принципом расширения цели является приобретаемый опыт, показывающий, что отношение к партнеру не находится только под неблагоприятной звездой имеющегося в данный момент конфликта, а что эта проблема — одна из многих других. Всегда существует ряд других отношений к партнеру, кроме тех, которые сейчас отягощены конфликтом.

Методика расширения цели. После того как с помощью предыдущих мероприятий была создана атмосфера доверия и восстановлена готовность к вербализации, можно перейти к расширению цели. Бесперспективно предписывать партнеру, что он должен делать. Напротив, нужно принять во внимание его инициативу и начать развивать ее общими усилиями. Расширение цели затрагивает три сферы человеческой личности: тело, окружающий мир и время. Человек не только сидит за письменным столом, но и ходит на прогулку или занимается спортом; он не только приносит себя в жертву домашнему хозяйству, но и читает книгу или ходит на концерт; люди не ограничивают свои социальные отношения, а приглашают к себе друзей (если нужно, то и вместе с детьми); ребенка не только заставляют делать уроки, но и играют с ним (если возможно, то не в одну и ту же игру). Предпосылкой для этого является то, что оба участника конфликта научились думать о собственных желаниях и высказывать их.

Отчет о случае с С, год спустя после начала лечения

В случае с С. в условиях психотерапевтического консультирования была проведена семейная психотерапия по описанному выше методу. Основной акцент лечения приходился на устранение

конфликтных отношений между матерью и дочерью. Отец как ключевое лицо — его внимание было нужно и матери и дочери — тоже включался в семейный психотерапевтический процесс. Жалобы на запоры прекратились у девочки уже через три месяца лечения. Она перестала говорить о самоубийстве. Сильное отставание в весе к моменту повторного исследования было ликвидировано. Девочка отмечает, что у нее появилось чувство, что родители признали ее полноценность. Ссор с матерью стало намного меньше. Когда проблемы все же возникали, мать, а также и сама С. умели управлять ими. Успеваемость в школе улучшилась. Что с наибольшим удовлетворением отмечали и мать и дочь, так это то, что отец стал уделять им больше времени. Мать выразила свою озабоченность тем, что дочь стала просить, чтобы теперь ей разрешили на более длительное время уходить из дома. Эта проблема, однако, стала предметом обсуждения в семейной группе. Дочь рассказывала: «Раньше моя мать при каждом удобном случае ругала меня; как только я утром вставала, это начиналось, а когда я ложилась спать, это еще долго не прекращалось. Сегодня мою мать как подменили. Не то чтобы она вообще ничего больше не говорила. Она говорит, что ей не нравится, но это в семейной группе. Я нахожу просто замечательным, как она держит себя в

руках». . .

Расширение цели осуществляется не одним человеком. Если только она касается группы людей, каждый имеет право сказать словечко. Подходящей для этого является семейная, родительская или партнерская группа.

Этапы расширения цели

Межличностные конфликты отличаются сужениями цели (люди отстраняются друг от друга, реагируют односторонне).

Расширение цели происходит в четырех сферах человеческих отношений: в отношении к «Я», к «Ты», к «Мы» и к «Пра-Мы».

При расширении цели пытаются преодолеть односторонность тем, что ищут новые занятия и цели для себя и для своего партнера.

Организация семейной, родительской или партнерской группы делает возможным систематическое рассмотрение желаний и целевых представлений отдельных членов семьи.

Семейная, родительская и партнерская группа

### ЗАБОТЫ ДРУГИХ

(восточная притча)

Одна женщина была недовольна своей судьбой: она была беднее, чем все другие. Ее семерым детям не хватало хлеба, ее муж рано умер. Однажды ночью, после того как она с отчаянием помолилась, перед ней появился ангел, который дал ей мешок и приказал сложить в него все ее заботы и нужды. Мешка едва-едва хватило для всех ее печалей, забот и страхов. Ангел взял женщину за руку и повел ее на небо. Она со стонами, тихо ругаясь про себя, несла свой мешок. Придя наверх, она очень удивилась. Небо она представляла себе по-другому. Облака были похожи на мешки с заботами. На самом большом из мешков сидел старый, почтенного вида господин, знакомый женщине по картинкам еще с детских лет. Всезнающий знал и о ее заботах — он ведь каждый день слушал ее молитвы и проклятья. Он велел ей положить свой мешок в сторону и сказал, что она может открыть другие мешки и посмотреть, что в них. Потом она должна выбрать себе один из них и взять его с собой на землю. Женщина открывала один мешок за другим и находила там разные «вещи»: ссоры, проблемы, жуткие конфликты, скуку и многое другое. Многие из этих «вещей» казались ей совершенно чужими, некоторые были знакомыми, а о других она вообще не знала, видела она их когда-нибудь или нет. С трудом пробиралась она сквозь облака, пока не подошла к последнему мешку. Она открыла его, выложила содержимое и поняла, что это ее собственный мешок. Но когда она его подняла, он показался ей намного легче, чем прежде; более того, многие заботы ее уже не беспокоили, многие боли уже не причиняли ей боль. Вместо этого она увидела реальные неприятности, объективные угрозы и достойные цели.

W

Человек как социальное существо зависит от других людей. Сосуществование людей происходит в постоянном взаимодействии

между «давать» и «брать». Социальная группа либо дает нам множество преимуществ, которые имеют для нас жизненно важное значение, либо воспринимается как угроза. Эти обе стороны социального контакта должны в любом случае приниматься во внимание. Многие люди лишь с большим трудом принимают участие в жизни группы и чувствуют себя в ней дискомфортно. Они стесняются, робеют, им кажется, что группа их не принимает. Часто их реакция проявляется в том, что они стараются отойти от группы (застенчивость, неверие в себя) или проявляют повышенную активность для привлечения внимания других членов группы. Однако они не в состоянии ни мешать, ни сотрудничать, а могут только показывать пассивную терпимость и равнодушие. Позиция человека по отношению к его социальному окружению — это не случайный результат, а состояние, сформировавшееся в течение определенного времени под влиянием переживаний приобретаемого опыта. Здесь имеет место такой же процесс, какой происходит с водой: она начинает кипеть не вдруг, а только после того, как пройдет через постепенное нагревание.

-.

### СЕМЕЙНАЯ ГРУППА

Основной формой и одновременно моделью для всех других социальных групп является так называемая первичная группа, в большинстве случаев — семья. Первичная группа включает в себя отца, мать, братьев и сестер, ребенка и других лиц, которые тесно связаны с этой жизненной общностью.

Семья — это место, где приобретает первый и — при определенных обстоятельствах — основной социальный опыт. Здесь люди имеют общие интересы, между отдельными

ми членами семьи существуют те или иные отношения. Каждый член группы играет в ней определенную роль. Члены группы обладают способностью сопоставлять собственные и групповые интересы, то есть они умеют различать их и отказываться в пользу друг друга. Способность группы к успешному функционированию зависит от коммуникативных возможностей входящих в нее людей. Если коммуникация нарушена, группа не может существовать в качестве динамичной и открытой системы. Вместо динамичности и гибкости появятся жесткие поведенческие образцы («Ты должен слушаться, пока ты живешь в этом доме»), властные распределения ролей («Я — хозяин дома»), ограничение целей («Каждый из нас имеет собственные интересы»). И наоборот, успешно функционирующая семейная

группа предоставляет возможность многостороннего развития. Типичным признаком большинства психических расстройств у детей являются конфликтные отношения с родителями или братьями и сестрами. В связи с тем что интересы, желания, а также проблемы одного ребенка, высказываемые в рамках расширения цели, затрагивают гораздо большую социальную общность, чем только отношения между двумя людьми, для решения таких проблем прибегать рекомендуется к помощи всей семейной группы.

Как происходит собрание семейной группы?

Все члены семьи регулярно, в определенное время, встречаются для разговора. Такие встречи могут происходить еженедельно. Могут, однако, созываться собрания и по особым случаям. Группа должна собираться ранним вечером, когда дети еще не легли спать. Время, в которое встречается семейная группа, назначается всеми членами семьи. Установленное время (например, в субботу, в 17.15) обязательно для всех членов семьи. Если кто-либо в силу непредвиденных обстоятельств не может прийти к этому времени, он должен своевременно оповестить об этом остальных членов группы и вместе установить новое время. Продолжительность собрания семейной группы должна быть в пределах от 45 до 60 минут.

Равноправие членов группы. Каждый член группы считается равноправным партнером. Для проведения собрания семейной группы родителям не нужно иметь никакого высшего или другого специального образования. Дети уже с третьего года жизни могут принимать участие в группе. Даже если они не могут понимать слово в слово, о чем идет речь на собрании, все же они замечают, что именно происходит, как члены группы говорят друг с другом и какие возможности используются для того, чтобы решить проблемы. Ребенок видит семью в процессе совместной работы, а не только за едой, у телевизора и на прогулках.

Председатель собрания. Так как на собрании семейной группы (как и любых других групп) обсуждение нередко идет слишком бурно, необходимо выбрать председателя собрания, который будет заботиться о том, чтобы каждый мог получить слово, чтобы никто, в том числе и отец семейства, не мог долгое время говорить один. Председатель должен удерживать разговоры членов группы на выбранной теме и предотвращать резкие отклонения. Темпераментность, с которой в семье обсуждаются проблемы, можно сначала оценивать даже положительно. Она объясняется различной структурой актуальных способностей отдельных членов группы и

распределением ролей в семье. Председателем может стать каждый член группы. В качестве возрастного лимита можно установить пятый год жизни. Каждую неделю выбирается новый председатель собрания.

Журнады членов группы. Каждый член группы ведет свой журнал, в котором записывает темы, которые он хочет предложить для обсуждения, а также все решения группы. Члены группы должны записывать свои проблемы; если ребенок делать этого еще не может, то он должен свои проблемы нарисовать и объяснить. Если для этого он слишком мал, то мать записывает его проблемы, при этом ничего не добавляя и не упуская. Для ребенка журнал — это одновременно журнал бюджета, дневник и журнал тренировок. Ребенок учится распределять свои карманные деньги, рассчитывать свое время и формировать

у себя организованное отношение к своим задачам. Журнал помогает ему лучше привыкнуть к пунктуальности, порядку, аккуратности и точности и одновременно выработать в себе дифференцированное отношение к повседневным вещам.

Распорядок дня. С его помощью ребенок приучается самостоятельно распределять свое время. Планомерное отношение к времени станет для него моделью планомерного отношения к самому себе. Вовремя выполняя все свои задания, ребенок в некотором роде самоутверждается. Нечеткое отношение к времени, напротив, найдет свое отражение в личной неорганизованности, аналогично тому, как переструктуризация и перераспределение времени связаны со строгим, требовательным отношением к самому себе. Распределение времени в виде распорядка дня показало себя в качестве благоприятного приема для формирования своего собственного отношения ко времени. Как выглядит такой распорядок дня? Обычно он содержит в себе все действия, начиная с подъема

и кончая отходом ко сну.

Распорядок дня возникает не за один день. Один 11-летний школьник в течение шести недель записывал свои предложения. Эти предложения каждый вечер обсуждались в разговоре с родителями. Они что-то дополняли, заменяли неподходящее время. На каждый день составлялся свой собственный распорядок. При этом выявились такие моменты, как время подъема, обеда и отхода ко сну, которые в большинстве случаев оказались одинаковыми. Родители принимали во внимание индивидуальность ребенка. То, что мальчик должен сделать все домашние задания, не подлежало сомнению. Но время их выполнения 11-летний школьник сам закрепил в своем распорядке дня, который приведен ниже.

6.30 Подъем

6.35-6.35 Утренний туалет

6.35-6.40 Душ

6.40-6.50 Фитнесс-зарядка

6.50-7.00 Подготовка вещей для школы

7.00-7.15 Завтрак

7.15-7.30 Свободное время

7.30 Выход из дома

7.35 Отправление школьного автобуса

8.00 Начало занятий в школе

10.00 Большая перемена: не забыть поесть.

13.00 Окончание занятий в школе.

13.30 Возвращение домой

14.00 Обед

14.00-14.10 Отдых (возможно, аутогенная тренировка)

14.10-14.30 Свободное время

14.30-16.00 Выполнение домашних заданий

16.00-16.45 Игры (небольшая прогулка с другом)

16.45-18.30 Тренировка по дзюдо

18.30 Дорога домой

19.00-19.30 Ужин

19.30-20.00 Свободное время

20.00-20.30 Разговор с родителями о том, как прошел день, пожелания, жалобы. 20.30 Отход ко сну.

Контрольный лист. Если в семье решено отказаться от ежедневного планирования времени по минутам, то вместо точного распорядка дня можно составить контрольный лист, в котором записываются ежедневные дела и отмечается их выполнение. Ребенок или родители смогут иметь представление о сделанном за день, что позволит избежать скопления дел и — благодаря этому — неудач. Контрольный лист — это своего рода средство самоконтроля, которое заменяет неприятный посторонний контроль. Такой контрольный лист можно составлять в течении всей недели.

В вопросе распределения времени ребенком семейная группа играет особую роль. Она участвует в обсуждении распорядка дня или недели, поощряет его выполнение. Распорядок дня и контрольный лист могут стать эффективным средством воспитания в семье.

#### Способ действия семейной группы

Семейная группа встречается точно в назначенное время и занимает места, по возможности, за круглым столом. При этом отдельные члены группы не должны сидеть слишком близко друг

г

к другу. Телевизор, радио и другие приборы следует выключить. Ждут, пока все члены группы соберутся. Председатель собрания спрашивает: «Кто сегодня хочет высказаться? У кого есть особая проблема?» Проблемы заслушиваются и поочередно обсуждаются. Председатель спрашивает всех членов группы об их мнении по рассматриваемым проблемам. При этом сначала следует спросить:

В чем заключается проблема?

Какие причины, явные и скрытые, какие мотивы и интересы скрываются за этой проблемой?

Какие имеются возможности решения?

Тема, которая на данном собрании группы имеет самое большое значение, признается девизом недели. Так, бывает неделя вежливости, неделя порядка, неделя честности, неделя пунктуальности.

Мнемокарты. В отличие от ступеней дистанцирования, инвентаризации, ободрения и вербализации, на которых интерактивность распространялась только на отношения между двумя лицами, например, стремление ребенка к порядку, терпение матери, в семейной группе девиз недели обязателен для всех членов группы. Чтобы лучше запечатлеть его в памяти и сделать научение более эффективным, всем членам группы раздается по карточке, на которой написан девиз данной недели: неделя вежливости (мнемокарта).

Родители получают задание собрать информацию об истории, теории и практике этой темы. Такая ориентация дает родителям возможность лучше понять осознанные и неосознанные условия и взаимосвязи, лежащие в основе отдельных проблем, чтобы лучше направлять обсуждение в группе. Рассмотрение проблем в связи с их условиями и причинами приведет к тому, что анализироваться будут не только сами проблемы, но и то, что связано с ними, например, корреспондирующая способность, которая благодаря этому на следующей неделе будет представлена как дополняющая проблема. Если девизом этой недели была выбрана вежливость и она была наиболее интенсивно проработана, то теперь можно будет перейти к корреспондирующей, то есть связанной с ней, способности — к вежливости, которая возникает из гипертрофированной вежливости в форме невежливости. Девизом следующей недели стала бы тогда, по соответствующему решению группы, неделя честности (мнемокарта). Затем можно было бы объединить ее девиз с девизом первой недели, и она стала бы называться неделей вежливости и честности (расширенная мнемокарта).

Девиз недели не следует брать с потолка. Лишь в результате актуальной тематизации в семейной группе возникает возможность выделить какую-либо актуальную способность или проблемную поведенческую сферу и проработать их. Например, только в том случае, если ребенок проехал в автобусе «зайцем», существует повод, который дает основание для обсуждения проблемы честности. Или, если ребенок жалуется, что родители проявляют недостаточно терпения или уделяют ему слишком мало времени, то в семейной группе будут прорабатываться терпение и умение ценить время, а также корреспондирующие с ними способности.

Распределение функций и обмен ролями. Распределение функций в семье может считаться основным принципом. Только в том случае, если у ребенка есть возможность принимать участие в решении проблем взрослых, он сможет лучше понимать родителей.



И наоборот, жесткое распределение ролей в семье нередко искажает понимание родителями проблем детей. Дети в семейной группе имеют такое же право, как и взрослые, выступать с критикой, если решения группы не выполняются.

Но критические замечания высказываются только на собрании группы. До этого каждый член группы записывает наблюдения в свой групповой журнал.

Обмен ролями — наиболее простой способ придания динамики семейной структуре. Каждый член семейной группы может активно защищать свои желания, которые обсуждаются на собрании группы. Он может при этом обсуждении взять на себя планирование и организацию соответствующих мероприятий. Если члены группы согласны с его планами, то ребенок или один может руководить проведением такого мероприятия, или же делать это вместе с одним из взрослых (менторство). Практически это выглядит так. У ребенка есть желание в выходные совершить поход. Он называет определенную цель. О его предложении говорят на собрании группы и, если все согласны, то предоставляют организацию похода ребенку, который сделал это предложение. При этом группа помогает ему, внося конкретные предложения по проведению похода. Ребенок составляет карту похода, узнает, когда отправляется транспорт, предлагает, что каждый должен взять с собой, и т. д. В месте назначения ребенок сам делает заказы и, таким образом, берет на себя функции, которые традиционно выполняет глава семьи. На следующем заседании группы это мероприятие обсуждается. После того как поговорят об успехах, критикуют отдельные недостатки. Этот прием отложенной критики потому так важен, что если бы она высказывалась на месте, то

ребенок потерял бы уверенность в себе и стал бы бояться. Но мы должны отдавать себе отчет, что такое воспитание не является легким, так как ребенок думает, говорит и действует не так, как взрослый человек. И взрослому бывает трудно сдержаться и не поделиться сразу своим опытом и своим лучшим знанием.

Вот некоторые примеры расширения цели в рамках семейной группы (из отчетов о проведении собрания группы):

Томас хотел бы по вечерам играть с отцом в конструктор.

Бригитта предлагает, чтобы один раз в неделю отец ходил с ней в кино.

Людвиг предлагает, чтобы вечером он ложился спать на полчаса позднее.

Мать предлагает, чтобы утром не только она будила детей, но чтобы и отец брал эту задачу на себя.

Родители выражают желание, чтобы по воскресеньям и праздникам дети вместе готовили завтрак.

Мать предлагает, чтобы школьные вещи дети не оставляли в коридоре, а относили бы их на место.

Мать говорит, что она была бы рада, если бы сын и дочь помогали ей мыть и вытирать посуду.

Мать хотела бы, чтобы у детей был сравнительно твердый распорядок дня и чтобы они не слишком часто без подготовки обрушивали на нее свои желания.

Сюзанна хочет смотреть по телевизору фильмы о жизни животных. Отец дает ей книгу о животных, в которой содержится информация о животном мире.

Бэрбель говорит о своей готовности помогать по воскресеньям на кухне. Она хочет научиться готовить, у нее есть несколько предложений по новым блюдам.

Сюзанна жалуется, что они совсем не могут спокойно играть, потому что мама говорит, чтобы они не пачкали комнату.

Клаус хочет, чтобы они всей семьей сходили в бассейн, тогда он сможет показать, чему он научился на школьных занятиях по плаванию.

Вольфганг хочет, чтобы не только отец с ним всегда играл, но и мать.

Астрид жалуется на то, что у отца по вечерам время есть только на телевизор.

Дитер хочет, чтобы отец по вечерам, когда приходит домой, не начинал сразу работать со своими бумагами.

Марианна больше не хочет одна ложиться спать; она хочет, чтобы кто-нибудь из родителей, хотя бы недолго, полежал с ней.

Протокол одного собрания семейной группы

г

Мать двоих детей рассказывает о своем первом опыте проведения собраний семейной группы:

«Мы собрались в пятницу, в 18.30. В этот раз получилось очень хорошо, наверное, потому, что дети сами участвовали в назначении времени собрания. Наши дети захотели, чтобы на столе был детский коктейль и горели свечи, чтобы было уютно. И вести журналы им доставило большое удовольствие. Меня выбрали председателем собрания.

Первой взяла слово Инга (9 лет).

Инга: „Я становлюсь толстой, как вы сами всегда говорите, но что вы делаете, чтобы этому помешать? Мама и Петер всегда на моих глазах едят шоколад, а я должна смотреть? Я хотела бы, чтобы вы мне помогли. Мы ведь могли бы по воскресеньям все вместе устраивать фруктовый день”.

Мы принимаем решение достать таблицу калорий и посоветоваться с детским врачом о возможном проведении диеты. Петер сказал, что впредь он будет есть шоколад только тайком (потому что он очень худенький).

После этого взял слово Петер (6 лет).

Петер: „Инга не дает мне места на стуле”.

Инга: „Петер всегда хочет сидеть на том стуле, на котором я сижу”.

Об этом дебаты длятся почти полчаса. За день до этого мы были в магазине. Моя дочь села там на один стул. Хотя рядом был еще свободный стул, наш сын захотел сесть именно на тот, на котором сидела Инга. Даже когда она подвинулась и освободила ему полстула, он был недоволен. Он захотел на другую половину стула. В конце концов он ударил ее ботинком, и она ударила его в ответ. По этому вопросу мы и на собрании не смогли прийти к окончательному решению. Каждый ребенок, правда, внес свое предложение, но другой с ним не соглашался. Каждый

считал себя правым. Я тут опять сделала ошибку, дав свои советы.

После этого Петер опять попросил слова по поводу еще одной похожей ссоры с Ингой, которая произошла еще несколько недель тому назад, но которую он никак не мог забыть. Он дал ей поиграть в свой мяч, а после этого захотел взять ее обруч. Она ему дала обруч не сразу, и тут опять была драка. При обсуждении Инга сказала, что она только хотела ему показать, как играть с обручем. Поэтому она и дала его не сразу. Тогда Петер на неко-

■б.

торое время вышел из-за стола, сказав, что ему скучно, что ему еще нужно порисовать.

Я взяла слово по вопросу „Карманные деньги”. Моя дочь себе этот вопрос тоже записала.

Инга: „Почему я, собственно говоря, получаю только 80 пфеннигов карманных денег? Все в моем классе получают больше”.

Я: «Сколько же тебе нужно еще и какие у тебя есть желания, которые ты хотела бы выполнить? »>

Инга: „Я хотела бы получать одну марку. Мне хочется себе иногда что-нибудь поку-

пать, что будет принадлежать только мне. И я хотела бы покупать это тайком. А вам сказать об этом после".

Я предложила ей полторы марки. Она отказалась, сказав, что это слишком много. Если она не обойдется одной маркой, то она еще раз поговорит с нами о возможности повышения.

Инга выразила желание, чтобы мы по вечерам чаще играли вместе. Мы сразу с этим согласились, но внесли предложение, чтобы дети тогда вовремя вставали, ели и мылись. Они же встают только в 7 часов, потом они хотят смотреть телевизор, есть, мыться, а в 20.30 они хотели бы с нами играть.

Инга внесла еще одно предложение. Она хотела бы вместе со мной составить себе распорядок дня. С этим я с удовольствием согласилась. Но мы отложили это на конец недели, потому что в это время начнутся занятия в школе и она снова войдет в нормальный школьный ритм.

Моим детям и мне наш разговор очень понравился. Мы в будущем это продолжим. Но, на мой взгляд, не все получилось хорошо. Я время от времени давала советы и вмешивалась. Также и вопросы — когда? почему? что ты предлагаешь? — еще не вошли

у меня в привычку.

Инга написала школьное сочинение о своих впечатлениях о нашем семейном собрании: „Почему мы устроили семейный совет?"

У нас в семье иногда бывали проблемы, но мы не хотели их по-настоящему обсуждать. Например, если мы делали что-нибудь неправильно. Но мы не обсуждали это до конца. Отчасти из страха, отчасти со стыда. Со всеми было так, с нашими родителями и с нами, детьми. Так продолжалось до тех пор, пока мама однажды не сказала: „Мой врач-психолог сказал мне, что если мы хотим что-нибудь как следует обсудить, то нужно организовать семейный совет, где каждый сможет высказать

свое мнение". Тогда каждый из нас купил себе по тетрадке, и мы стали записывать (младший брат зарисовывать) туда все, что другие сделали нам плохого. Мы установили время и в конце каждого собрания стали выбирать нового председателя, который должен все направлять. С тех пор у нас многое улучшилось».

Значение семейной группы

На собраниях семейной группы обсуждаются не только возникающие проблемы, но и различные мероприятия: воскресные походы, покупки, путешествия, приглашение гостей, праздники, подарки и т. д. Благодаря этому ребенок учится принимать активное участие в жизни семьи, и он начинает осознавать, что на семейных собраниях можно не только обсуждать проблемы, но и оказывать влияние на принятие решений. Таким образом, ребенок перестает быть только объектом для решений взрослых. Решения принимаются всеми членами семейной группы. Работа группы имеет еще одно динамическое последствие. В семье, которая функционирует в определенной мере без осознанного контроля, часто имеют место неосознанное распределение ролей, фиксированные антипатии или особые предпочтения. Так как на собрании семейной группы все члены группы принимают в обсуждении самое активное участие, то возникают многосторонние и многослойные проекции и эмоциональные проявления, благодаря которым подобные антипатии и предложения поддаются лучшему контролю.

Идеи, точки зрения и решения, которые являются результатом таких собраний, не представляют собой собственности отдельных членов группы, а являются результатом групповой работы. Здесь складывается такая же картина, как со вкусом овощного супа. Из многих овощей, моркови, лука, чеснока, сельдерея и т. д., смешанных с водой, пряностями, бобами, чечевицей, горохом, солью, перцем, под воздействием высокой температуры образуется блюдо, которое, по мнению гурманов, совсем не то, что просто сумма его ком-

понентов. В совместном действии и взаимных влияниях составных частей кристаллизуется новое, более высокого уровня единство, обладающее новыми, ранее отсутствовавшими свойствами (качествами). И так же как новый общий вкус овощного супа не может быть сведен к вкусу того или иного овоща, так и установки, поведенческие проявления и решения группы не могут быть сведены исключительно к вкладу какого-либо отдельного или нескольких членов группы, а являются результатом работы всей группы.

Некоторые итоги

Семейное собрание касается человека как социального существа и происходит в группе с более чем двумя членами, главным

образом в семье.

Члены группы встречаются регулярно в установленное время.

На семейном собрании все члены группы равноправны. Руководство собранием берет на себе поочередно каждый член

группы в качестве председателя.

Собрание семейной группы не должно длиться более 60 минут.

Каждый член группы ведет «Журнал собраний группы», в котором записываются конфликты и проблемы, которые должны

быть обсуждены.

На собрании обсуждаются трудности, касающиеся всей семьи, а также планы совместных мероприятий.

Возникающие трудности прорабатываются на базе вторичных и первичных способностей: проблема дается заранее всем членам семьи в качестве темы для следующего собрания группы. Если ребенок, например, солгал, то следующая неделя будет неделей честности, в течение которой все члены семьи будут наблюдать, каково их поведение с точки зрения честности.

Вспомогательными средствами являются: распорядок дня, контрольный лист и мнемокарта.

Благодаря распределению функций и обмену ролями члены группы получают возможность познакомиться с ролевыми обязанностями партнеров.

г

## РОДИТЕЛЬСКАЯ ГРУППА

Мы занимались тем, как прорабатывать проблемы вместе с ребенком, как строится семейная группа, как она функционирует и как на собрании семейной группы регулируются отношения родителей и детей. Однако открытым остался вопрос, как родители справляются с проблемами, возникающими между ними.

К этой проблеме, к сожалению, относятся пренебрежительно. О родителях, как правило, говорят как о гомогенной и единой структуре. При этом именно отношение родителей друг к другу — является ли оно положительным или отрицательным — играет выдающуюся роль в развитии ребенка. Проблемы родителей могут затрагивать детей, родственников и просто окружающих людей; это могут быть личные проблемы того или иного из родителей или

проблемы, которые специфическим образом касаются их отношений друг с другом. Такие проблемы не должны обсуждаться с детьми, если только они не являются предметом непосредственного обсуждения на собрании семейной группы. Относительно проблем, которые связаны с детьми, родители должны — по крайней мере, в принципе — прийти к единому мнению на собрании семейной группы. В остальных случаях родителям рекомендуется (чтобы вовремя захватить возникающий конфликт и не втягивать без необходимости детей в конфликтное поле) в определенное время, например по вечерам, заниматься рассмотрением своих проблем. Такое заседание родительской группы должно длиться 15-20 минут. Лучше почти каждый вечер говорить друг с другом по 15 минут, чем один раз в месяц в течение 3 часов до полуночи. В качестве вспомогательного средства для родительской группы может быть рекомендован также дифференциально-аналитиче-

ский перечень. По своей структуре родительская группа приближается к партнерской группе. Родительская группа, как мы видим, в принципе подчинена семейной группе. На ее заседаниях рассматриваются проблемы, которые выходят за рамки семейной группы и касаются только родителей. Организация родительской группы наряду с семейной группой необходима уже потому, что

родители живут не только с детьми и родственниками, но и друг с другом.

Памятка для родительской группы

Не тот брак хорош, где не бывает проблем и конфликтов, а тот, в котором есть готовность открыто, честно и объективно говорить о проблемах и решать их.

Брак — не страховое общество. Скорее, это процесс балансирования между любовью и справедливостью.

Партнеры по браку должны научиться обсуждать друг с другом проблемы из самых различных сфер жизни (воспитание детей, профессиональные, сексуальные проблемы, конфликты с родителями супруга/супруги и знакомыми). Нет такого человека, у которого — при наличии готовности к этому — не было бы времени для таких обсуждений.

Если у супругов возникает чувство, что им одним не справиться с семейными проблемами, рекомендуется воспользоваться советом специалиста.

Развод — это вопрос ответственности: по отношению к партнеру, по отношению к самому себе, по отношению к детям.

Следует различать конфликты, которые касаются всей семьи, и конфликты, которые затрагивают только родителей.

Конфликты между родителями не должны обсуждаться в присутствии детей.

#### ПАРТНЕРСКАЯ ГРУППА

Партнерская группа — это такая структура в рамках партнерства, в которой обсуждаются возникающие проблемы и конфликты. Конфликты, как злокачественные опухоли, имеют склонность выходить за свои узкие рамки и проникать в те сферы, которые первоначально ими вообще не были затронуты. Партнерская группа должна противодействовать этой тенденции. Возникающие конфликты в рамках временного и пространственного ограничения должны обсуждаться участвующими в них партнерами. Способ разрешения конфликтов в партнерской группе соответствует в

■

основных чертах той методике, с которой мы уже познакомились, говоря о семейной группе.

В партнерской группе ее члены оказываются перед весьма трудной задачей, которую кто-либо может оценить так, как будто

■

ему нужно перепрыгнуть через собственную тень. В конце концов, нелегко начать разговор с партнером, которого наказали молчанием, отказавшись при этом от привычных форм общения. Довольно часто именно такая перестройка несет с собой потерю статуса: ведь теперь человека, о котором думают, что могут им хорошо управлять, нужно признать как партнера. Распределение ролей в партнерских отношениях только из-за этого часто теряет свою устойчивость. Чтобы противостоять этим трудностям, можно воспользоваться дифференциально-аналитическим перечнем с его ступенями дистанцирования/наблюдения, инвентаризации, ситуативного одобрения, вербализации и расширения цели. В качестве еще одного средства в улаживании конфликтов между партнерами, которое творит чудеса, можно назвать ролевой обмен.

Ролевой обмен. Поддерживает взаимопонимание и помогает вникнуть и чувства другого партнера. Технология его проста. Примерно на неделю один партнер принимает на себя, в соответствии с ролевыми обязанностями, дела другого партнера. Партнер-мужчина ходит в магазин, партнер-женщина берет на себя задачу принять гостей. И в сексуальной области партнеры по очереди берут на себя инициативу. Женщина учится быть не только пассивно принимающей, мужчина учится дистанцироваться от стрем-

ления к сексуальному достижению и от тяги к завоеванию. KaiK будет происходить этот ролевой обмен, заранее решается на совете партнерской группы. Обмен ролями означает не потерю спонтанности и романтичности, а попытку освоить для себя новые сферы поведения и новые формы партнерских отношений.

Записи и мнемокарты. Человеческая память слаба. Из того, что люди переживают, в памяти остается лишь незначительная часть. И эта часть к тому же еще подвергается моделированию через наши ожидания и желания, через другой опыт и другие переживания. Это особенно важно в тех случаях, когда мы хотим напомнить своему партнеру о его критических формах поведения и хотим дать им оценку. Однако мы ведь располагаем отличным средством фиксации, которое может исключить субъективную окраску. Это записывание критических событий: «Когда я на тебя сердилась? В какой ситуации это произошло? Какие были причины и как я сама реагировала?» Записанные конфликты могут намного объективнее прорабатываться с партнером, давая возможность более делового подхода.

Еще слабее, чем на события, оказывается память на хорошие намерения. Здесь хорошо воспользоваться мнемокартами, с которыми мы уже познакомились в разделе о семейной группе. Так, обращение к мнемокarte «Вежливость» позволяет остановиться перед оскорблениями и унижением партнера, мнемокarta «Стремление к порядку» напоминает, что можно избежать ссоры из-за небрежности, если выполнять работу более тщательно.

В партнерской группе (так же, как и в других формах групп самопомощи) выносятся на обсуждение не только страхи и агрессии. Более того, в этих группах говорят о том, как за страхами, агрессивными выпадами и чувством вины увидеть недостаточную дифференциацию актуальных способностей. Какой-либо член группы получает задание понять остальных членов своей группы, оценить конфликты с точки зрения их ситуативной значимости и надлежащим образом интегрировать актуальные способности, отягощенные конфликтами.

Вопросы, которые каждый партнер должен уметь задавать себе в конфликтной партнерской ситуации

Можно ли изменить проблему?

Хочу ли я вообще изменить проблему?

Может ли мой партнер соответствовать моим ожиданиям?

Он хочет решения проблемы?

Предпринимал(а) ли я уже попытки для решения проблемы?

Смотрю ли я на нашу ситуацию честно и открыто?

Честно ли выражаю свое мнение?

Готов(а) ли я слушать и моего партнера? Готов(а) ли я дать моему партнеру время, а также дать его самому(самой) себе или я ожидаю, что изменение должно произойти в любой момент? Если мы не можем справиться с нашими проблемами, может быть, мы воспользуемся советами специалиста?

Жду ли я, что мой партнер изменится, или я сам(а) готов(а) измениться?

Дам ли я себе и своему партнеру еще один шанс? Останусь ли я и во время большого конфликта верен (верна) своему партнеру ?

■

Памятка для партнерских отношений

Каждый человек обладает способностью к партнерству. Но не каждый человек без подготовки может вступить в партнерские отношения.

Воспитание, в котором человек научился, как относиться к партнеру, играет здесь решающую роль.

Нужно принципиально различать секс, сексуальность и любовь, которые в жизни каждого человека образуют единство.

Воспитание и подготовка к партнерству начинаются с раннего детства.

Мы должны остерегаться переносить на других наши собственные представления о партнерстве и разводе. Точно так же как каждый человек обладает неповторимостью, так и любое партнерство тоже неповторимо.

Немало партнерских отношений разрушается именно из-за благожелательного вмешательства друзей и родственников

Разлука дает шанс. В ней приобретается опыт. Этим опытом мы можем воспользоваться или в том случае, если разлука кончится, или в отношениях с новым партнером.

Дифференциально-аналитическая психотерапия

■Г

Во многих случаях методика, описанная нами в разделе о самопомощи, сможет привести к удивительному успеху. Однако в некоторых случаях возникают трудности: недостаточная готовность партнера к разговору, его сопротивление попыткам повлиять на него, кажущаяся неспособность выражать свои чувства и глубокие фиксации.

Именно тогда, когда возникающие конфликты менее актуальны и их развитие коренится главным образом в переживаниях раннего детства, дилетанту часто оказывается трудно провести перевоспитание в порядке самопомощи. Частое сопротивление самопомощи оказывают изменения характера, невротические проявления и психосоматические расстройства. Это та область, которой занимается психотерапия и особенно дифференциально-аналитическая психотерапия.

В рамках психотерапии в нашем распоряжении имеется пятиступенчатый психотерапевтический метод. Он превосходно подходит для быстрого лечения. Далее, дифференциальный анализ можно применять — в сокращенной форме — как основу коммуникативной терапии, ориентирующейся на перечень актуальных способностей. Особую роль здесь играет консультация по вопросам брака и воспитания, а также решение проблем социального взаимодействия в школах и на предприятиях. Интенсивная форма дифференциально-аналитической психотерапии может проводиться в клиниках или дневных стационарах. В рамках индивидуального плана лечения дифференциально-аналитическая психотерапия проводится — при необходимости с применением групповой работы — в течение четырех-шести недель. В форме тренинга сенситивности дифференциальный анализ можно проводить и в группах выходного дня. В качестве примера приводится использование дифференциально-аналитической стратегии в случае фригидности (Пезешкиан, 1974).

Пример из практики

28-летняя пациентка, замужем, имеет одного ребенка, была направлена гинекологом в связи с фригидностью и депрессией на лечение к психотерапевту. С точки зрения терапевта, гинеколога и эндокринолога, нарушений у нее не было. Пациентка на приеме рассказала:

«Я уже в постель ложусь с мыслью, что хорошо бы, если бы

мой муж сегодня не захотел меня. Если он все-таки проявляет желание, то меня не оставляет в покое моя больная совесть, и я позволяю свершиться половому акту как чему-то неизбежному. Но все мое существо протестует. Во время самого акта я резко отклоняю все его нежности, которые он хочет проявить, только чтобы все поскорее кончилось. Через короткое время он вновь пытается проникнуть в меня, но это всегда бывает трудно, потому что вся моя мускулатура сжата и не расслабляется. При этом, когда я чувствую, как его влажный пенис касается моего тела, во мне поднимается отвращение. Я борюсь с этим чувством, пытаюсь не дать ему возникнуть, и от этого становится

еще хуже...»

Жалобы заметно усилились примерно за два года до начала

лечения, после рождения ребенка. В развитии ситуации актуального конфликта играли важную роль следующие факторы.

Пациентка успешно работала в должности секретарши. Она была достаточно самостоятельна и потратила все заработанные деньги на строительство собственного дома. После рождения ребенка муж стал возражать против того, чтобы она продолжала работать. Она говорит, что с тех пор чувствует себя зависимой и приговоренной быть домохозяйкой.

Муж получил новую должность на выездных работах, что дало ему возможность когда вздумается приходить домой. Пациентка

жалуется:

«Когда мой муж говорит, что он придет домой в 19.00, я могу

быть довольна, если он придет в 21.00. Всегда у него есть оправдание для поздних приходов. Я уже больше не знаю, что мне об этом думать; каждый раз, когда он не пунктуален, мое доверие к

нему подрывается».

Частым поводом для ссор является финансовая сфера. Супруг

упрекает пациентку в том, что она недостаточно бережлива:

«Ты не можешь теперь тратить деньги, как раньше. Ты же прекрасно понимаешь, что теперь только я один зарабатываю». На такие аргументы пациентка реагирует истерическим

плачем; все свои личные сбережения она вложила в строительство их дома.

Особое значение придается стремлению к порядку и опрятности супруга. Если раньше, когда пациентка еще работала, домашняя работа распределялась между нею и мужем, то теперь он все дела по дому переложил на жену: «Раз уж ты целый день дома, то ты можешь что-то и сделать». Пациентка рассказывает: «Вместо того чтобы вешать свою одежду в шкаф или класть в пакет для стирки, он бросает грязные носки, рубашку и другие свои вещи прямо на полу в спальне. О том, чтобы помыться, если это не нужно для работы, он и не думает. В то время как я очень большое значение придаю уходу за телом, мой муж чисто плотностью пренебрегает. Когда он — невымытый и с нечищеными зубами,— приходит ко мне в постель, я испытываю громадное желание убежать от него».

Вот фрагмент из дифференциально-аналитического перечня этой пациентки.

Актуальные способности	Пациентка	Супруг
Прилежание/трудолюбие	+++	+++
Пунктуальность	+++	—
Стремление к порядку	++	— -
Опрятность	+++	— -
Послушание	—	— —
Вежливость	++	+
Честность	—	++
Бережливость	+	++
Доверие	--	+

С точки зрения дифференциального анализа, актуальный конфликт выглядит следующим образом. Конфликтные потенциалы представляют собой в отношении к мужу ограничение ролью домохозяйки при одновременных разногласиях с ним по ряду факторов. Такими факторами являются: пунктуальность, умение ценить время, бережливость, стремление к порядку и опрятность. Хотя эти факторы и оказывают отрицательное влия-



ние, но они еще не объясняют всей тяжести симптомов. Здесь наряду с актуальной нагрузкой нужно выяснить у пациентки, что является источником основного конфликта.

Пациентка выросла в семье, где прилежание и трудолюбие были критериями для эмоциональной привязанности. Кроме того, пациентке приходилось утверждаться перед своим братом, кото-

рый был на два года ее младше. Критерием для этого опять-таки были достижения, которые в детстве распространялись прежде всего на прилежание и стремление к порядку.

«Если у меня в комнате был беспорядок, то мне в пример сразу ставили моего младшего брата, а это уж было для меня чересчур. Моя мать могла ужасно разволноваться, когда что-нибудь лежало не на том месте, где должно было. Она ругалась и доходила до того, что часами не разговаривала с нами, а потом лишала нас карманных денег. Хвалили меня особенно за то, что я была опрятной и следила за своей одеждой. Грязь для меня была самым страшным из всего, что могло быть. Шоком стала для меня моя первая менструация. Я и понятия не имела, что это значит, потому что меня никто не просветил. Моя мать сказала, что это нужно, чтобы из тела таким образом вышли всякие шлаки. Вообще у нас дома было не принято говорить обо всяких сомнительных делах и проблемах, которые кому-нибудь могли показаться неприятными. Тут мы хранили гордое молчание».

Актуальный конфликт затрагивал следующие сферы основного конфликта:

- прилежание и трудолюбие как критерии самооценки;
- пунктуальность как критерий доверия;
- стремление к порядку как критерий для симпатии и признания;
- бережливость как знак достигнутой самостоятельности;
- опрятность как критерий самоуважения и единства;
- вежливость как укоренившееся в семейной традиции торможение агрессии. Веж-

ливость способствовала тому, что проблемы прятались вовнутрь.

Физических причин для расстройств выявлено не было; конфликты концентрировались на вышеописанных сферах актуальных способностей. Конфликты проявляются отчасти в виде основного конфликта (прошое) и актуализируются через условия актуального конфликта (настоящее). Существующие конфликты имеют межличностный характер и базируются на установках с сильной аффективной окрашенностью.

Психотерапию пациентки можно было считать успешно законченной после 12 сеансов, проведенных в течение шести месяцев по правилам представленной стратегии. Через год ее состояние было следующим: пациентка и ее муж дружно утверждали, что сексуальных расстройств больше нет. Возникающие нюансы они могут сами улаживать и контролировать. Стиль их жизни настолько изменился, что у обоих супругов появились новые интересы и улучшился контакт с внешним миром. Секс не является для них

больше, как сказал муж, «единственной и исключительной жизненной целью».

Описанную стратегию лечения нельзя рассматривать как жесткую схему. В соответствии с каждым отдельным случаем следует рассмотреть индивидуальные модификации плана лечения. Определяющими для них являются возраст пациента, особенности конфликтной ситуации, а также внутренняя и внешняя мотивации. В зависимости от индивидуальных особенностей акцент лечения должен быть направлен на анализ, гипнотерапию или групповую психотерапию.

В настоящее время мы имеем данные на 80 пациентов (52 мужчины, 28 женщин). Диагнозы пациенток преимущественно сводились к боязни секса, а также к общей и выборочной фригидности. Мужчины страдали в большинстве от преждевременной эякуляции, слабости эрекции и страха перед сексом. Во многих случаях удалось достичь значительного улучшения. В 74 % случаев выздоровление было стойким (контроль проводился примерно через год). Средняя длительность лечения колебалась в зависимости от диагноза между 12 и 21 сеансом.

В качестве акцентированной на конфликте краткосрочной терапии мы использовали дифференциальный анализ при следующих картинах болезни:

■ сексуальные расстройства (боязнь секса у женщин, фригидность, гиперсексуальность, нарушения потенции у мужчин, преждевременная эякуляция, слабость эрекции, боязнь секса, навязчивость онанизма и воспринимаемая как болезнь гомосексуальность);

■ вегетативно-функциональные расстройства с уверенной психической этиологией и неврозами органов (нарушения сна, цефалгии, астма, колит, ревматические жалобы, неврозы сердца, простатит, анорексия, ожирение, нейродермит, вегето-сосудистая дистония, заикание и ночное недержание мочи);

■ психореактивные расстройства (фобии, депрессии, расстройства поведения, навязчивости, трудности в учебе, алкоголизм, наркотическая зависимость и аномальные реакции скорби). При психозах и психопатиях дифференциальный анализ проводился по-разному. Здесь наблюдались отчасти обнадеживающие результаты.

Воспитание и психотерапия в дифференциальном анализе отличаются только методически; содержательно они дополняют друг друга, в том смысле, что психотерапия является продолжением и помощью воспитанию (перевоспитанием). Если психотерапия и воспитание работают вместе, страхи и агрессии могут быть направлены в нужное русло, конфликты между поколениями смягчены и коммуникационные возможности расширены.

Целью дифференциального анализа в воспитании и в межличностных отношениях является расширение возможностей различения у партнеров на базе вторичных и первичных способностей. Задача воспитателя и психотерапевта образно выглядит так:

Мы подводим человека к источнику, но пить из него он должен сам. Путь к более зрелой жизненной установке гласит: Учись различать!

Дифференциально-аналитический перечень (ДАП, краткая форма)

Актуальные способности	Пациент	Партнер	Спонтанные высказывания
Пунктуальность			
Опрятность			
Стремление к порядку			
Послушание			
Вежливость			
Честность/открытость			
Верность			
Справедливость			
Прилежание/трудолюбие			
Бережливость			
Надежность/точность			
Любовь			

Терпение			
Умение нить время Дове- рие/надежда Контакт	це-		
<hr/>			
Секс/сексуаль ность			
Ве- ра/религиозность			
ГЛОССАРИЙ			

Актуальные способности. Социальные нормы и нормы поведения, которые находят свое отражение как в межличностных отношениях, так и в переживаниях. Они состоят из первичных и вторичных способностей.

Амбивалентность. Эмоциональная установка по отношению к ближнему человеку, которая колеблется между симпатией и антипатией.

Аффекты. Общее название для любого вида чувств, в том числе наслаждения, отвращения, злости, скорби и др.

Бессознательное. 1. Переживания, которые, будучи неприятными, вытесняются из сознания. 2. Способности, которые еще не развились и не раскрылись.

Вербальный. Речевой, языковой, выраженный словами.

Вытеснение. Понятие из области психоанализа, характеризующее защитный механизм. Желания, влечения, содержание переживаний, представления и т. д. перемещаются в область бессознательного. Человек о

них больше не может вспоминать, хотя они могут проявиться психодинамически. К вытеснению относится часть ограничений ценностного поля зрения, когда хотят видеть лишь некоторые актуальные способности (сознательно или бессознательно), а другие нет.

Генерализация. Обобщение. Перенесение суждения об одном событии на все другие.

Гибкость. Способность индивида надлежащим образом реагировать на различные ситуации. Фактор времени принимается во внимание.

Гомосексуальность. Любовь к лицам того же пола.

Дифференциация. Различение.

Идеал. Образец, по которому люди оценивают себя и окружающих людей.

Идентичность. Соответствие самому себе на протяжении длительного времени, в значительной степени сохранение своей сущности.

Идентификация. Уподобление себя значимому другому лицу, чтобы затем думать, как это лицо, или по крайней мере представлять себе это. Человек идентифицирует себя в большинстве случаев не со значимым лицом вообще, а лишь с его определенными качествами (актуальными способностями).

Инстинкт. Врожденный поведенческий образец.

Интеграция. Единство, объединение.

Коммуникация. Общее название процессов, при которых сообщение (информация) от одного участника разговора (говорящего) передается другому участнику разговора (слушателю). Любое языковое общение между двумя или несколькими людьми.

Конфликтный потенциал. Установки или склонности, которые особенно подвержены расстройствам или конфликтам. Конфликтная ситуация. Социальная ситуация или психическое состояние,

в которой сталкиваются в противоборстве Друг с другом несколько противоположных склонностей или тенденций. Конфликтная ситуация находит свое выражение в чувстве напряженности. Конформизм. Стремление чело-

века приспособиться к социальным нормам, чтобы быть таким, как другие.

Мазохизм. Получение удовлетворения при условии причинения партнером физической боли и унижения. Относится не только к сексуальному удовлетворению, а может возникать по отношению к отдельным актуальным способностям. Пример: склонность быть непунктуальным и получение удовлетворения и самоутверждения при наказании за непунктуальность.

Мастурбация. Самоудовлетворение

Навязчивость. Психологическое понятие. Идеи, мысли, представления, действия, постоянно возникающие у человека вопреки его воле. Пример: навязчивость контроля, когда человек каждый раз сомневается и стремится проверить, действительно ли выключен газ; длительное, мучительное и неоправданное представление о том, что с партнером могло что-то случиться.

Невроз. Конфликтная переработка переживаний, которая приводит к психическим и физическим расстройствам; сюда относятся также расстройства поведения. Причины возникновения неврозов обнаруживаются в детстве, в психических травмах в период развития и в актуальных напряженных ситуациях. Содержательно неврозы связаны с расстройствами первичных и вторичных способностей.

Норма/Социальные требования к поведению, которые люди могут выполнять.

Объектное отношение. Отношение к предмету, другому партнеру, другому человеку вообще, с помощью которого достигается удовлетворение

потребности. Партнер. В нашей системе второй, пассивный участник конфликта или иного социального взаимодействия наряду с активным участником (родителем, воспитателем или другим близким человеком).

Плюрализм. Многообразие, множество.

Проекция. Перенос собственных желаний, представлений, установок и конфликтов на других. Процесс познания: судить о других по себе.

Психозы. Духовные и душевные заболевания, причины которых еще не до конца выяснены. В отличие от точки зрения, что за психозы ответственны физические факторы, все большее значение приобретает учет факторов окружающего мира.

Психосоматика. Частная область психолого-медицинского исследования, задачей которого являются поиски взаимосвязей между физическими и психическими явлениями. Особенный интерес для психосоматики

представляют психические причины физических заболеваний.

Рационализация. Попытка найти объяснение с помощью представляющихся разумными аргументов, чтобы уклониться от действительно лежащих в основе явления факторов.

Реинтеграция. Восстановление единства после его потери. Пример: выздоровление после болезни.

Ритуализация. Принятие и многократное повторение определенных форм поведения. Пример: чтобы быть вежливым, нужно вести себя определенным, установленным образом.

Садизм. Получение удовлетворения за счет мучения других людей. Включает в себя не только физические мучения, но и мучения в сфере актуальных способностей. Пример: кому-либо доставляет удовольствие заставлять других людей ждать его.

Симптом. Признак болезни.

Синдром. Группа признаков болезни, которые, как правило, проявляются одновременно.

Социализация. Принятие социальных поведенческих форм; приспособление к требованиям социального окружения. Основным содержанием социализации являются актуальные способности.

Социальная психология. Учение о происходящих у человека психических процес-

сах, принимающее во внимание общественные взаимодействия.

Стереотипный. Повторяющийся, однообразный.

Толерантность. Терпимость, готовность что-то выдержать.

Фиксация. Удерживание установок и позиций. Изменения в факторе времени не принимаются во внимание.

Фригидность. Обычно переводится как сексуальная холодность женщины и неспособность получать сексуальное наслаждение. Эгоизм. Этическая установка, согласно которой все мысли и действия

человека направлены только на удовлетворение собственных интересов. Эгоцентризм. Склонность человека концентрировать события окружающего его мира преимущественно на себе самом.

Эмоция. Движение души, чувство.