

ФРАГМЕНТЫ ИЗ ТРИЛОГИИ «ЖИТЬ ЖИВЕЕ»

Агрессия

Что делать, когда ребенка изводят другие дети?

Что делать, когда красивую, умную девушку 15 лет отчаянно доводят соседи — два брата, которым по 13 и по 10 лет?

Подружиться с ними не получается: колючие, богатые, наглые до хулиганства. Беседа с родителями в принципе нонсенс. Оба красивые, старший — прирожденный лидер, оба мелкие, отменно злые (то ли малый рост доводит, то ли семейное неблагополучие, то ли переходный возраст...)

Младший ей по пояс, смешно, да? Но их вызывающая изощренность и неутомимая изобретательность оскорблений, скабрезностей... Это вовсе не насмешки!

Их двое. Все это делается публично. По месту жительства, то есть — с доставкой на дом. Прячется? У моей девочки тоже переходный возраст. Нервы на пределе.

Как предупредить беду?

Ваш вопрос в который уже раз заставил меня вспомнить о состоянии, в которое часто впадают хорошие, добрые, интеллигентные люди перед напором наглого зла. Имя этому состоянию по названию одной опасной болезни — **СТОЛБНЯК**. Такое вот застывание в пассивном переживании злобного насилия над тобой без ответных действий. Без поиска, пускай даже и сумасшедшего поиска

средств отпора. Интеллигентность мешает. Сдержанность мешает. Если хотите, и доброта, и порядочность, и они тут мешают, что не означает, что от них надо отказываться, но... Мы сейчас живем во времени, когда в несколько увеличенные степени социальной свободы, как сточные воды из канализации, хлынуло зло и разлилось по поверхности жизни, утверждая себя всюду и везде. А силы добра теми же степенями свободы не пользуются. Наглости не хватает. Вернее: решимости. А подчас и сообразительности. Все еще живем в путах, в зажимах, в инерции прежних ограничений.

В вашем случае, как и в тысячах и миллионах других, для изменения положения есть только два больших варианта, два многоветвистых пути: либо добром побеждать зло, либо силой. Испробовали ли вы каждый из этих путей, из вашего вопроса неясно. Приглашали ли вы этих мерзавчиков, допустим, к себе домой посмотреть какой-нибудь фильм или просто попить чайку? И почему беседа с их родителями — в принципе нонсенс? Они что, совсем невменяемые? Или настолько богатые, что даже не смотрят в вашу сторону?..

Путь силы: чтобы кто-то большой и сильный, кому можно доверять, если не папа, то добрый знакомый мужчина или молодой человек, юноша, если вы сами не справитесь — однажды выловил этих пацанов и тихонечко надрал им уши, сказав соответствующие слова. И слегка стукнул лбами друг об дружку. Или допустим, если уж с доставкой на дом, прямо у порога дома схватить их и затащить в дом и в течение часа насильно кормить шоколадом. Такой вот парадоксальный метод.

Все это решается конкретно. Но я бы на вашем месте все-таки сначала до упора исследовал все

возможности решить дело добром. Если не дружбой, то хотя бы более близким знакомством.

И еще встречный вопрос: вы хоть как-то обучали вашу девочку методам физической и психологической самозащиты? Ей уже 15 лет, такое обучение лучше начинать лет с десяти, если не с семи. Это большая тема, о которой я со своими коллегами готовлю специальную книгу.

*Жестокость — это не что иное, как
больное чувство симпатии.*

Стендаль

Как быть, если родной человек неуправляемо агрессивен?

Что можно сделать в ситуации, когда приходится жить под одной крышей с человеком, психически крайне неуравновешенным, порой патологически агрессивным, постоянно придирающимся и матерящимся? Как сберечь свою душу под постоянным обстрелом, при условии, что жить отдельно возможности нет? Этот человек — моя мать.

Ваш вопрос не единичен. Очень многие люди спрашивают так же, как и вы, что делать и чего не делать, как быть и какими быть, как душу сберечь, когда рядом тяжелый до неменяемости родной человек, с которым нельзя пространственно разделить. И человек этот, по всей видимости, неисправим.

Если бы такой вопрос обратили, допустим, к священнику или даже просто к глубоко верующему человеку, ответ был бы один и простой: молитесь.

Молитесь о ниспослании вам терпения и силы духа. И за него молитесь, за этого человека. Молитесь о спасении его души, возможно, жестоко страдающей.

И это был бы очень хороший ответ. Не потому, что молитвы дают какие-то гарантированные результаты или повышают их вероятность, а потому что они переводят душу, вопрошающую о защите, в другое психологическое пространство. В пространство, где глубоко привычная, задолбившаяся в подсознание позиция жертвы психического агрессора оставляется и сменяется позицией духовного поиска и духовной силы. Душа переходит в активно-положительное состояние, в позитивное действие. Тут можно вспомнить известный принцип: лучшая защита — нападение, и понятно, что и защита, и нападение в данном случае имеют самый высокий смысл.

Но — могут многие спросить или возразить — как быть, если нет у меня веры в Бога или в какие-то иные запредельные силы? Нет веры в иной мир, а живу я в мире вот этом, в котором творится безобразие и насилие, и нападение зла лишает меня и душевных сил, и физических, заставляет терять душу...

И правда, совет «молиться» смысл получает только если разумеется вера в того или во что, кому или чему молишься, в кого-то или во что-то — Там... А если Там — никого и ничего?..

Давайте оставим этот вопрос открытым — он слишком велик и вечен, чтобы его решать мимоходом. Есть способы помочь себе и не призывая Высшие Силы извне. Можно эти Высшие Силы найти в себе.

Этих сил, по крайней мере, две — вполне доступных: сила понимания и сила самовнушения (самоуправления, самоработы, саморегуляции, самосовершенствования, короче говоря, всего «само»).

Вот что можно и очень важно понять в вашем случае, как и в миллионах других. **Агрессия, направленная на вас, не имеет к вам отношения.**

Не вы ее источник, не вы причина. Вы всего лишь объект. Всего лишь канал для стока отрицательной энергии.

Вот вы включаете радиоприемник или телевизор: идет такая-то передача, на такой-то волне и по такому-то каналу. Ваш радиоприемник и телевизор не имеют к этой передаче никакого отношения: есть у вас приемник и телевизор, включен или выключен — передача транслируется из своего независимого источника. Но, включив прибор, мы обычно, как дети, разумеем, что это сам приемник или телевизор обращается с передачей **к нам.**

Вот точно так мы оказываемся включенными приемниками для транслирующейся психической агрессии — всей этой ругани, обвинений, крика, ударов... Не разумея, что приемник можно если не выключить, то перевести на другую волну, на другой канал.

Допустим, вы слышите: «Ах, ты гадина! Ах, ты сволочь! И зачем только я тебя на свет родила?!» Эти слова обращены непосредственно к вам, и вам, как кажется, ничего больше не остается, как принять их на свой счет, на чей же еще?

Вы не догадываетесь, что на свой счет эти жуткие слова принимаете вовсе не вы, а ваш незащитный Внутренний Ребенок, простодушно верящий всем словам взрослых, тем более, если этот взрослый — его родитель. Вы-то, конечно, не верите, что вы сволочь и гадина, и вы знаете, что вы родились на свет не напрасно.

Но ваш Внутренний Ребенок беззащитно внушаем, он верит только в то, что слышит и видит, и при-

нимает все всерьез и буквально: раз такое говорят — значит, это правда или может быть правдой...

Психическую энергию больше всего отнимает диссонанс между восприятием взрослого и восприятием ребенка внутри нас — отчаянная борьба за защиту своего беспомощного внутреннего малыша.

Вот что мы можем сказать этой крошке в успокоение и ободрение. То, что агрессия направлена лично на тебя — это правда. Но правда — еще не истина. Истина заключается в другом, она на другом уровне действительности.

Агрессия рождается изнутри агрессивного человека, а вовне выводится на любой удобный объект. Причины агрессивности могут быть множественными. На мозговом уровне это — повышенная возбудимость одной из подкорковых структур мозга, ее называют миндалевидным ядром, там находятся центры агрессии, и они могут находиться в патологически перевозбужденном состоянии, допустим, из-за избытка гормонов надпочечников или щитовидной железы, или из-за недостатка кальция в крови, или из-за недостатка серотонина. Агрессивность может быть повышенной из-за перенесенных травм мозга, из-за разных внутренних интоксикаций, вызываемых то плохим кишечником, то плохой работой печени, то дисбалансом сахара в крови... Повышенная агрессивность может быть и нажитым последствием тяжелого детства, перенесенных в прошлом психических травм, унижений, все той же агрессии — зла, передаваемого как эстафетная палочка из поколения в поколение... И вот все это обретает такой вид на выходе: «Ах, ты гадина! Ах, ты сволочь! И зачем только я тебя на свет родила?!»

Правда — то, что эти слова говорятся. А истина — в том, что больна печень или имеется пато-

логический очаг в миндалевидном ядре мозга. Истина — в том, что кусочек мирового зла по ведомым или неведомым нам причинам избрал своим временным обиталищем душу этого человека, который сейчас рядом с тобою, малыш...

Да, зло может избрать человека своим гнездилищем то из-за плохой печени, то из-за плохой наследственности, то из-за плохого воспитания, несчастливой судьбы, однажды совершенной глупой ошибки... И если вы, на некоторое время пренебрегнув самозащитой, постараетесь понять, какая конкретно форма, какая история зла вписалась в вашего близкого — вам станет уже несравненно легче. Вас будет поддерживать Сила Понимания.

Она необходима — но ее одной недостаточно. Внутренний Ребенок, хоть и воспринимает ее голос, повзрослеть под ее воздействием не всегда может. Там, в глубинном подсознании, он долго еще может принимать всю эту злобную бомбежку на свой счет. Нужно помочь ему побыстрее и понадежнее обрести взрослые психологические мускулы. Этой цели и служит аутотренинг, служит моя тонопластика, служит ролевой тренинг и многие другие психотехники и духовные практики. Вашему Внутреннему Малышу может хорошо помочь уже одно только йоговское свободное дыхание или одно лишь расслабление пальцев рук и ног...

Попробуйте отследить, какие внутренние зажимы у вас возникают при злобных атаках извне. Скорее всего, ссутуливаются плечи, слегка сгибается спина, шея как-то сжимается, да?.. Какое-то неприятство в животе или в груди... Может быть, и пальцы сжимаются, и локтевые суставы сводит подобием судороги... Почти наверняка стесняется дыхание... Приучив себя сперва в более или менее

спокойном состоянии эти зажимы снимать, вы сможете все легче освобождаться от них и в конфликтных ситуациях, при психических нападениях. На вас кричат, ругают, на чем свет стоит, а вы себе потихоньку освобождаете дыхание и раскрепощаете мышцы, ваше внимание устремляется хотя бы наполовину на это, а лучше бы процентов на 99...

Условие, чтобы это работало, только одно — нужно отнестись к этому с доверием, с убеждением, что это действительно **МОЖЕТ ПОМОЧЬ**.

...Припомнились в который уже раз строчки Цветаевой: «...я обращаюсь с требованием веры и просьбой о любви...»

Внутреннее преображение, которого мы ищем, требует от нас веры.

А просьбу о любви исполняет само.

О негативе и агрессивности в интернете

Здравствуйте, ВЛ! Хочется задать вопрос, может, не самый толковый, но всё же — в интернете у нас, особенно в комментариях и особенно в последнее время можно наблюдать очень много негатива, слишком много. Даже плохо иногда от прочтения становится — сколько грязи в сердцах у людей!.. И в своем я замечаю не меньше. А ведь ещё лет десять назад в интернете общались люди совсем по-другому. Как вы думаете, связано ли это с чем-нибудь, или просто основная масса людей всегда думала подобным образом?

Что в реале, то в виртуале: взаимные зеркала и сообщающиеся сосуды. Но интернет — еще и пространство свободы для многого из того, что в реале не реализуется или реализуется не вполне. Саванны и джунгли для всех тех животных, которые сидят взаперти в наших черепных

коробках. Огромная психологическая помойка, безбрежный бредлам.

Причины нарастающего изобилия агрессивной грязи можно подразделить на несколько взаимосвязанных. Обозначу пять, на мой взгляд, основных.

1) Пещерность. Самая общая, повсеместная и всегдашняя: биологическая избыточность отрицательных эмоций. Как писал мой alter ego из «Комической атаки» Иван Халявин, всякой твари нужен враг, без врага нельзя никак — без любимого врага жить на свете нафига?.. Стайно-статусное самоутверждение: показать себя круче, злее и беспощаднее, заставить бояться, заставить отступить, подчиниться, отдать свое. Фундаментально: из природы, из эволюции, из века в век. Держится в берегах только духом, разумом и законом, но если бы.

2) ООО — остервенение одичалых одиночек. Огромные массы людей чувствуют себя никому не нужными, не защищенными, заброшенными, обделенными и материально, и душевно. Миллионы одиночеств, миллионы и миллионы безлюбых, бездружных прозябательных существований. Одиночки дичают и стервенеют. Объединяясь в стаи «против кого дружить», стервенеют еще больше.

3) Кого хочу, того мочу. Снежный ком безнаказанности. Интернетная агрессия практически ненаказуема. Никаких запретов, никаких тормозов. Ну забанят тебя — всегда найдешь другое место, где банить не будут, и оторвешься по полной.

Самая злобная злоба, самая похабная похабщина океански разливаются, не встречая никаких берегов, и чем больше этого, тем еще больше: цепная реакция взаимостимуляции, взаимозаражения. Нездоровые, ущербные, психопатичные, интеллектуально убогие личности находят в интернете свои сортиры, где мочут кого хотят.

4) Если не вверх, то вниз. Нарастающая, все более массовая интеллектуальная и культурно-духовная деградация.

Основные причины — смотри выше и ниже. Плюс алкоголизация и наркотизация всей страны.

5) Рыба тухнет с головы. Last but not least — последнее по перечислению, но не по значению. Нынешняя власть, с ее могучими средствами воздействия через СМИ и прочие рычаги, не только не умиротворяет людей, не настраивает на доброжелательность и взаимопонимание, не насаждает интеллигентность и образованность, не культивирует взаимное уважение, терпимость, доверие и симпатию, — но действует ровно обратным образом. Работает на пещерных инстинктах. Учит искать врагов. Учит ненавидеть. Учит жестокости и насилию. Учит хамству. Учит мракобесию. Учит зависти. Учит не доверять никому, кроме себя любимой (но и это не совсем получается; впрочем, техники психоманипуляций берут свое).

Рост агрессивности подобен нагреванию жидкости в котле. Еще, еще и еще — и вот содержимое закипает, переливается через край. Власть хищников и подлецов не отдает себе отчета, что агрессивность, которую она возвращает в людях и направляет на объекты, нужные ей, — бумеранг, который рано или поздно снесет голову ей самой.

На сей обнадеживающей ноте прощаюсь и желаю мира с собой и всяческого позитива.

См. Армия, Воспитание, Насмешки, Ненависть, Супружество, Чувства, Школа

Аппетит

Почему у ребенка плохой аппетит?

Что может являться причиной постоянного

плохого аппетита у подростка в 12 лет? Какие психологические проблемы могут стоять за этим?

Мальчик очень эмоциональный, подвижный, близко слезы, но в то же время с трудом рассказывает о своих чувствах и душевных состояниях, держит все в себе.

Когда ему было 5 лет, пережил внезапную смерть отца. Сейчас время активного роста и формирования организма, нагрузки в школе возрастают, он очень худенький и щуплый, переживает из-за этого, но привычки в еде не меняет. С удовольствием ест «химию» в ярких упаковках (батончики, жвачки, мармеладки и т.д.).

Ваше беспокойство за мальчика понятно. И хорошо, что во второй части вопроса вы сворачиваете с темы «плохого аппетита» в сторону психологических проблем.

Плохого аппетита у детей не бывает. И хорошего не бывает. Бывает разный: пониженный, средний, повышенный (в сравнении с неким усредненным уровнем).

Но ни к какому аппетиту не применимо оценочное суждение «хороший» или «плохой». Это ложный термин, негодный шаблон. (Об этом я писал в книге «Нестандартный ребенок»).

У ребенка бывает только такой аппетит, какой нужен ему на данном этапе развития в данный момент. Аппетит, соответствующий его потребностям и особенностям его организма. Соответствующий общему состоянию.

Какие-то психологические особенности или трудности могут сказываться на аппетите. Если ребенок в депрессии, то аппетит может быть пониженным, но это не обязательно. Бывает и наоборот: аппетит повышается как компенсация нехватки

положительных эмоций.

Многие родители, а особенно бабушки, фиксируются на аппетите ребенка чрезмерно, у некоторых это обретает даже масштаб, приближающийся к неврозу. За этим тоже — своя психология: неспособность разглядеть истинное положение дел во всем его объеме, чувство вины и тревоги... Все это вкладывается в стремление во что бы то ни стало накормить дитя, впихнуть в него необходимое с точки зрения взрослого количество нужной пищи. Для ребенка такой навязчиво кормящий родитель (бабушка) — просто беда. И, как правило, увы, не свернешь такого «кормильца» с его убеждения.

Если вашему мальчику еще 12, то до начала пубертатного периода (полового созревания) остается еще год-два. Вполне вероятно, что когда начнется бурный рост, аппетит тоже возрастет. Я знал многих таких вот щупленьких, слабеньких, которые годам к 18 (или раньше или позже) вымаживали в здоровенных дылд.

А психологические проблемы... Ваш мальчик растет без отца, которого он, наверное, успел запомнить... Более чем вероятно, что он окружен заботливым, но недостаточно зрячим женским вниманием. Его статус среди сверстников вряд ли высок, самооценка — сами понимаете...

Поэтому чем больше в жизни его будет игры, движения, воздуха, простора — тем лучше. Хорошо, если бы удалось найти спортивную группу, где был бы понимающий тренер с индивидуальным подходом. Какой это будет спорт, не столь важно, важно, чтобы он нравился самому ребенку.

См. Вес, Воспитание, Школа

Армия Как выжить и остаться человеком в российской армии?

Меня скоро призовут в армию. Естественно — вопрос: как выжить и не свихнуться (остаться собой, человеком) в армии от физических и моральных унижений?

Скажу с полной прямоотой: самый надежный способ выжить и остаться человеком в современной российской армии — не идти в нее.

Я сам служил в армии советской в начале шестидесятых. Дедовщина уже была, гнилью пахло, но пока еще не в масштабах повальной болезни. У меня были неприятности не с дедами, а с сержантом и старшиной. Не выдержав издевательств сержанта, я однажды отправил его в нокаут, получил за это от вышестоящего начальства «по заслугам», но ничего, обошлось.

Два моих сына тоже служили в СА уже на исходе советской власти. Дедовщина к тому времени разгулялась свирепо. Один сын прослужил относительно благополучно, хотя первый год было очень тяжело и надорвалось здоровье. Потом выдюжил, вернулся здоровым, веселым, раскованным, мужественным, гордым — короче, с плюсом.

Повезло еще в том, что служил он в погранвойсках, где дедовщины было меньше, а серьезной нормальной службы — побольше. В эти годы городским интеллигентным ребятам служить было уже предельно трудно, риск искалечения и заЧМОривания возрос до большего, чем в тюрьме,

и однако те, у кого хватало изначального запаса здоровья и силы духа, запас этот в армии после кризиса первого полугодия умножали и возвращались домой с прибытком. Ненависть к армейщине как антидуху могла вполне сочетаться с благодарностью ей как жесткому тренингу бытия, и армейские друзья забывались не сразу.

Другому моему сыну не повезло. Служил в войсках связи, вернулся травмированный и физически, и психически, выбирался потом из срыва довольно долго. Неприятно мне это рассказывать, печально и горько. Ведь по природе я человек военный, с офицерским началом в крови. Дедушка мой воевал с фашистами — начал солдатом, вернулся майором; отец отливал «Катюши»; два дяди носили полковничьи погоны, один из них был морским разведчиком, героем Великой Отечественной... Да, вырос я среди военных мужчин и люблю армию, НАСТОЯЩУЮ армию. Люблю армию в лице настоящих мужчин, настоящих воинов. Такие встречаются и в сегодняшней армии, особенно среди кадровых офицеров, и я таких лично знаю. Здоровые клетки внутри организма, пораженного злокачественной опухолью.

Армия больна ложью, тупостью и бессмысленной жестокостью. Больна тем же, чем общество. Больна в сгущенной, отстойной степени.

В нынешнюю российскую армию, если уж идти, то с гордо поднятой головой, с твердой установкой: «Я пройду через это и никому не позволю себя унижить».

С ясно осознанной решимостью: лучше умереть, чем позволить себя опустить. И — что важнее всего — с верой в то, что ты абсолютно прав.

Еще очень важно заранее дать себе установку на как можно более раннее и интенсивное обретение друзей среди таких же солдат, как и ты, того же

призыва и той же степени первоначальной беспомощности. Соединяйтесь сразу, ребята, держитесь друг за друга, стойте друг за друга решительно и не позволяйте себя разобщать.

Хорошо бы успеть собрать как можно больше сведений от тех, кто уже прошел через армию, у них есть разные тусовки и сайты, опыта разнообразного много. Ты убедишься, что для выживания в армии, особенно на первом году, когда ты оказываешься, казалось бы, в полной власти дедов, важнее всего не физическая сила (хотя и она, особенно в сочетании с навыками боевых искусств, очень даже не повредит), а сила моральная, сила духа, решимость сразу же давать отпор издевательствам и идти в этом отпоре до конца. Эту силу в тебе сразу же почувствуют и, хотя будут пытаться и опускать, и мстить, все же будут держать и определенную дистанцию.

В таких условиях величайшее благо — полностью расстаться с саможалением, приветствовать любую физическую боль, любую нагрузку, но не допускать ни шажка в сторону потери себя.

Наконец, помни, все время помни: армия — лишь эпизод в твоей жизни, мучительно тянущийся, но только лишь эпизод. И опыт, полученный в армии, в дальнейшей жизни всегда может быть обращен во благо, если будет осмыслен.

В фашистских концлагерях выживали и сохраняли свое «я», свою душу только те люди, которые были всецело уверены, что они через это пройдут, что лагеря кончатся, и дальше будет ЖИЗНЬ — настоящая, нормальная, осмысленная жизнь, образ которой они все время держали перед своим внутренним взором.

Если задашь себе эти установки и будешь им

следовать, то колесо армейской фортуны воспримет твои усилия, и тебе повезет настолько, насколько может повезти человеку в таких условиях. Все остальное, как говорится, в руках Божьих, и пусть твои близкие молятся за тебя.

поставить себя никогда не поздно

ВЛ, я сейчас служу в армии. Осталось полтора месяца. Казалось бы, все позади. Однако... Вы писали о том, чтобы не делать ни шажка в сторону потери себя, а я уже сбился со счета, сколько я таких шагов сделал. Не раз пытался давать отпор, но до конца идти не хватало сил. (Или отца не хватало...) А вы знаете, что чем больше дашь заднюю, тем сильнее насядут и тем труднее потом их с себя сбросить. Вопрос — не поздно ли? Реально ли еще — поставить себя. Под конец службы. И в своих глазах, что всего важнее.

Поставить себя никогда не поздно, и важнее всего, как ты и написал, — в собственных глазах, единственно важно. Тебе там по обстановке яснее, как и когда совершить эту постановку. Может быть, всего лишь в одном столкновении выдержать бой без отступления, и неважно, чьей победой физически он закончится. Важно получить внутренний опыт отказа от самосохранения — отстранения от собственного тела, говоря иначе. Победа духа конкретно в этом и состоит. Как в драке, как в армии, так и в жизни.

Есть много путей преодоления опасностей, если человек хоть что-то готов говорить и делать.

Сократ

*Сражение выигрывает тот, кто твердо
решил его выиграть.*

Леонид Андреев

*Жизнь человеческая на земле не просто
воинское служение, а бой.*

Франческо Петрарка

См. Агрессия, Насмешки, Школа

Аутизм

Как сказать несведущим родителям, что у ребенка — признаки аутизма?

У ребеночка близких друзей я подозреваю аутизм (я работаю с такими детьми). Интеллект мальчика пока не страдает. Родители видят некоторые симптомы, но не придают им значения и находят странностям ребенка всевозможные общепонятные объяснения. Я обратила внимание друзей на некоторые из них, чтобы они обратились к специалистам. Обратились пока только к педиатру, и тот сказал, что не видит отклонений. Что может увидеть педиатр общего профиля за 10 минут на приеме?.. Боюсь слова «аутизм», знаю, какой шок испытывают родители...

Чем раньше начинать заниматься специальной психологической коррекцией таких детей, тем лучше исход. Стоит ли сказать друзьям, что я подозреваю у их сына что-то серьезное?

Безусловно, сказать стоит, уважаемая коллега. Вопрос лишь в том, как сказать. То, что родители

ребенка, как вы пишете, ваши близкие друзья, — может и облегчить, и затруднить вашу задачу. Облегчить — потому что друзей вы знаете и легче найдете индивидуальный подход, нужные слова и интонацию. Затруднить — потому что «нет пророка в своем отечестве»...

Похоже, речь идет все-таки не о ярко выраженной форме аутизма, не правда ли? А о какой-то сглаженной или промежуточной, переходной. Если так, то, пожалуй, и действительно не стоит употреблять слово «аутизм», тем более, что в этом нет полной уверенности. А сказать можно примерно так: «Я вижу, что ваш малыш недостаточно общителен, «вещь в себе». Ему нужны развивающие занятия для развития возможностей общаться с людьми. Нужно помочь человечку вылезть из скорлупки...»

Человек — единственное существо, которое не хочет быть самим собой.

Альбер Камю

Если вы заглядываете на год вперед, сажайте рис. Если вы заглядываете на десять лет вперед, сажайте деревья. Если вы заглядываете вперед на всю жизнь, обучите человека.

Китайская пословица

Если бы законы жизни и законы природы не превосходили наш разум, нам некуда было бы развиваться и не на что надеяться.

Мири Найт

Проходит ли аутизм?

Знаете ли вы о случаях выхода из врожденного аутизма к нормальной жизни?

Если речь идет не о самой тяжелой форме аутизма, при которой изначально ограничен диапазон возможной коррекции, и о «нормальной жизни» можно только мечтать, то такие случаи я знаю.

В некоторых из них люди сохраняют определенные особенности душевного склада, некоторую замкнутость или своеобразие мышления. Это может нести позитивный знак, сочетаться с выдающимися способностями в разных сферах: математике, музыке, гуманитарных науках, иногда даже в бизнесе.

В других случаях изначальные аутистические особенности стираются с возрастом, получаются люди ординарные, с их обычной пропорцией счастливости и несчастья, ума и глупости, здоровья и болезненности. Случается даже, что бывшие дети-аутисты становятся повышенно коммуникабельными. Знаю двух хороших психологов, которые в детстве считались аутичными, а в подростковом возрасте глубоко шизоидными.

Свобода — это то, что делаешь с тем, что сделали с тобой.

Жан-Поль Сартр

См. Воспитание, Гиперактивность, Психиатрия

**

Бездетность

Обречена ли бездетная семья на распад?

Как Вы считаете—сохранится ли семья, в которой не будет детей? Или она обречена — не раньше, так позже?

Мировой опыт показывает, что наличие, либо отсутствие детей в семье не есть главное для ее сохранения или разрушения.

Знаю и много случаев, когда рождение детей если не вызывало, то ускоряло распад семьи — и много случаев, когда дети цементируют отношения. Зависит это от характеров людей, от их установок на семью и рождение детей, от чувств друг к другу, от связи душевной, сердечной, и от связи духовной — общего светила над головой...

Экзюпери сказал: «По-настоящему любят друг друга не те, кто смотрит друг на друга, а те кто смотрят в одном направлении». Кто-то юмористически дополнил это известное высказывание: «Если это направление не телевизор».

Были и есть знаменитые бездетные семьи-долгожители, славные своей великой любовью. Назову только несколько фамилий: Дизраэли, Лосевы, Шоу, Мандельштам, Щедрин и Плисецкая...

Во всех этих случаях это общее солнце над головой светило и светит – не только двоим супругам, но и многим другим...

Как решиться на ребенка, если мир так ужасен?

Как решиться на ребенка, если этот мир так несовершенен? Ведь кроме бесспорно прекрасного и просто хорошего и обычного, ему придется столкнуться и с бесспорно ужасным: потерями, преступностью, страданиями, смертью. Понятно, если ребенок уже родился или зачат, но если еще нет? Стоит ли его звать на Землю?

Вчитываясь в ваш вопрос, у самого себя снова спрашиваю: «А стоило ли родиться?»

А не лучше ли было бы мне, если бы мои родители поосторожничали и не позвали бы меня сюда?..

Мы касаемся здесь вопроса, лежащего за гранью человеческого разумения.

Бесспорно лишь одно: если бы предки наши заботились о том, чтобы мы не попадали в несовершенный мир, то нас с вами не было бы. Человечества не было бы. Жили бы на Земле только звери, не боящиеся несовершенств мира и жаждущие жить во что бы то ни стало.

Рождение детей, как и наши собственные рождение и смерть, не есть наша индивидуальная воля, но родовая и свыше. Не перестаю удивляться, сколь велика забота неких неведомых сил о том, чтобы огромные риски, приходящиеся на каждую живую душу и тело, для каждого рождающегося были предельно минимизированы.

Если почитать медицинские учебники, особенно те разделы, которые касаются наследственных болезней, то при неподготовленности можно сойти с ума от ужаса: сколько всяческой жути подстерегает нас изнутри нас самих, еще во внутриутробном периоде, не говоря об угрозах внешнего мира.

А в реальности все-таки у подавляющего большинства все более или менее благополучно, жить

можно, и жить приятно, по крайней мере, иногда.

И вы, и я живем в мире ужасов и красот, страшных несовершенств и непостижимых смыслов, кошмарного зла и таинственной благодати. Нас сюда вбросили, не спрашивая нашего согласия (впрочем, кто знает...). Жалеем ли мы об этом, хотим ли родиться обратно? Не знаю, как вы, а я нет.

Иные живут в жестоких страданиях, проклиная мир, и тем не менее вовсе не желают с такой жизнью расстаться и иногда даже находят в ней смысл. Рождая ребенка, мы не знаем, какой лотерейный билет жизни ему достанется. Идем на великий вопрос, на великий риск, без которого никакая жизнь не возможна. Берем на себя непосильную меру ответственности. Но не забудем и о Великой Поддержке. Напрягая собственные силенки, можем уповать на Содействие.

Но человек рождается на страдание, как искры, чтобы устремляться вверх.

Книга Иова

Я рожден, и это достаточное основание, чтобы быть счастливым.

Альберт Эйнштейн

См. Вина (чувство), Воспитание, Решение, Супружество, Ценности, Этика.

Вес

Надо ли худеть и зачем?

Мой вес в полтора раза больше нормы. Врачи утверждают: патология. А мне, в принципе, комфортно.

Близкие в моем похудании не заинтересованы, скорее наоборот, так удобней и родным, и сослуживцам, и друзьям. С какой мотивацией мне худеть?

Разве что из исследовательского или спортивно-го интереса. Или – вероятно-профилактически — ради возможного увеличения продолжительности жизни и повышения ее активности, интенсивности. Но этих побуждений у вас не чувствуется, вам хорошо и так. Если с точки зрения врачей ваш большой вес — патология, то это, как говорится, их трудности, хотя не исключено, что ваши гормональные и/или другие биохимические показатели объективно выходят за границы того, что считается нормой.

Сбросить вес, может быть, было бы хорошо, но какой ценой — вот вопрос.

За свою врачебную жизнь я видел и лечил не одну сотню толстяков, желавших похудеть или не желавших, и сотни не толстяков, даже худышек, в основном молодых особ женского пола, одержимых бзиком похудания. Был в детстве одно время толстым и сам, очень от этого страдал, чуть было не впал в вышеозначенный бзик. А потом как-то нечаянно похудел, просто за счет спортивной подвижности и непереедания стал средневесом, держусь так поныне.

Вот выводы на сегодня: самоцель «сбросить вес», «похудеть» — неестественна и может быть опасна. Такая постановка задачи суживает внимание и усилия лишь на одном показателе тела — в отрыве от того большого Целого, которое оно составляет вместе с душой. И чревата нарушением гармонии этого Целого, расшатыванием равновесия, и телесного, и душевного.

Цель можно ставить только естественную, це-

лостную, положительную: очистить и омолодить организм, прибавить сил и здоровья и стать в результате этого — если получится — стройнее, изящнее и красивее. Какой-нибудь боксер, штангист, гимнастка или балерина — могут, конечно, поставить себе служебную, временную цель: сбросить столько-то килограммов, не набирать больше такого-то веса (или наоборот, прибавить), чтобы войти в нужную весовую категорию, лучше выступать. Но делать вес идеей фикс, идиомом — глупо. Организм, за редкими исключениями, лучше нас с вами знает, какой вес ему нужен. Вес — такой же внешний показатель наших внутренних дел, как, скажем, температура. Если при лечении болезни стремиться только к нормализации температуры и ни к чему более, можно потерять не только здоровье.

Стоит еще иметь в виду вот что: на узколобую мотивацию «похудеть» нынче ловит и подсаживает наивных людей хищный бизнес. Похудеть чтобы похудеть, похудеть во что бы то ни стало! — жертвы этой зомбированности то и дело оказываются в больницах с тяжелыми анорексиями, депрессиями и расстройствами обмена веществ.

Не надо худеть ради похудения. Не скажу «надо», а скажу **желательно** — оздоровиться. Желательно — быть изящнее, чтобы легче двигаться, чтобы лучше выглядеть. Если придете (вместе с врачами или без них) к убеждению, что похудение для этого критически необходимо — внимательно рассмотрите все связи и зависимости между весом и разными составляющими вашего образа жизни: питанием, движением, работой, развлечениями, любовно-интимной стороной, настроением, состоянием духа...

По мне лучше жить с патологией, которая ни мне самому, ни кому-либо не мешает, чем страдать от здоровья или

заставлять страдать от него других. Чей-то выбор будет иным — вольному воля.

См. Аппетит, Внешность, Самооценка, Я (отношение к себе)

**

Вещи

Почему мы не выбрасываем барахло?

Как Вы поступаете вещами, которые накапливаются в доме и вроде бы не нужны, но выбрасывать рука не поднимается?

Не считаете ли Вы, что вещи за время контакта с человеком накапливают своеобразную «память» о нем, о жизни в семье за это время?

Не стала бы Вас беспокоить таким вроде бы некровотоющим вопросом, но «захламление» в квартире приобрело катастрофический характер. Нежелание выбрасывать распространяется и на красивую упаковку от йогуртов, и на коробочки (вдруг пригодится для посадки цветов, для поделок и т.п.), не говоря уже о вещах, пробывших дома не один год.

Если можно, поделитесь, пожалуйста, опытом, как Вы решаете этот вопрос. Может быть, в Вашей практике были такие ситуации.

То, что вы описываете как свою личную особенность, известно с незапамятных времен. Был даже один римский император, отличавшийся крайней привязанностью к абсолютно ненужному хламу в сочетании со скупостью. Властелин полумира копил дырявые сандалии, собирал обрывки шнурков...

Одна из литературных интерпретаций этого явления получила небезызвестное название — плюшкинизм.

Да, гоголевский Плюшкин, шаржированный типаж, в котором страсть к накоплению старого барахла достигла степени беспредельной. На самом деле таких плюшкиных — пруд пруди.

Я сталкивался с плюшкинизмом в его болезненной или предболезненной степени не раз и не два, в том числе и у некоторых близких людей. Почти в каждом из нас обитает хоть малюсенький плюшкин и очень мешает развитию души и чистоте воздуха в доме.

Привязанность к барахлу, к отжившему и ненужному, имеет в нас много уровней и далеко не ограничивается привязанностью к вещам. Точно такое же происходит на уровне отношений с людьми, отношений с собой, на уровне чувств и мыслей, и об этом наверняка представится еще много случаев побеседовать.

Да, я допускаю, что вещи могут накапливать в себе какую-то информацию о своих хозяевах и о событиях в окружающей среде, хотя доказать это научно пока никому не довелось. Возможно, вы особо чувствительны к такого рода связи между вами и окружающими предметами, и это придает вашей привязанности к вещам характер уже не утилитарный («а вдруг пригодится»), а иррациональный. Вы, как и многие, как и я тоже в некоей степени, отождествляете с вещами, через них самоидентифицируетесь.

Может быть, этот иррациональный момент скрыто присутствует и у многих из тех, кто хранит массу ненужного хлама из гипотетически-утилитарных соображений. У Фрейда это же свойство, просмотренное через лупу психоанализа, вылилось в личностный типаж, получивший наименование анального. По Фрейду, все начинается с того, что определенного типа детишки, сидя на горшке, всячески стараются удержать свои какаш-

ки и не выпустить в горшок, получая будто бы от этого удовольствие. А потом это отношение к отходам организма переносится и на все отходы бытия. Свойствами характера таких людей становятся скупость, мелочность, обстоятельность, повышенная осторожность, недоверчивость, педантизм – и, конечно же, привязанность к вещам, нежелание с ними расставаться.

Трудно судить, насколько прав Фрейд в своих Умозаключениях; но удивительно, как много встречается людей, не умеющих ничего выбрасывать, и притом, казалось бы, совершенно психически здоровых и разумных. Припоминая различные варианты этой, говоря условно, болезни, могу выделить некоторых ее типических представителей по признаку того, что по преимуществу не выбрасывается. Среди женщин это, конечно, тряпичницы — ни одной старой рваной тряпки ни в коем случае не выкидывается. Далее — посудницы, баночницы, сумочницы, туфельницы, пакетницы, коробочницы, мелочевницы-галантерейницы и, наконец — обедочницы. Это еще далеко не все, но надо и мужичков уважить. А они бывают железящиками, проволочниками, деревяшниками, электроприборщиками (уже давно и безнадежно не работающие, совершенно устарелые электроприборы патологически не выбрасываются), бутылочниками (пустая тара от алкоголя содержит еще некую гипотетическую дозу своего прежнего содержимого и поддерживает самоуважение), пробочниками, окурочниками, газетниками, документниками (ксивниками) и т.д.

**Как дом заведешь, угнездиться спеша,
держишь: поползешь под уклон –
прочнее, чем с собственным телом, душа
срастается с бараклом.**

**Упорные, хитрые души вещей,
древесных, стальных, шерстяных
впиваются в мозг с любопытством клещей,
с бесстыдством душевнобольных.
Предметов, предметов, предметов толпа
сминает тебя и метет,
и оползень зреет в районе пупа,
растет пуповина, растет,
ползет, как саркома, плетет саркофаг
из самой суровой тесьмы,
и ты начинаешь сыреть как тюфяк
и видишь забытые сны,
и плачешь, пасхальные яйца кроша,
над порцией суточных щей...
Взыскует рождения чья-то душа
на свалке ненужных вещей...**

Заметно увеличивается привязанность к обжитым вещам у людей пожилых и старых, это почти правило, с редкими, но тем более важными исключениями. Старые люди, легко расстающиеся с вещами, как правило, молоды душой и ясны умом. На них приятно смотреть, с ними приятно общаться.

Изредка случаются и удивительные повороты, изменения в отношении человека к вещевому хламу, и тогда происходят настоящие революции в характере и судьбе.

Одна пожилая женщина, назовем ее Сара, жившая в США, имела чрезвычайно мягкий характер. Жалела всех: от мух до слонов, от бомжей до королей. И вот с такой же мягкою жалостью относилась к вещам: коробкам из-под конфет, к игрушкам давно выросших и уехавших из родного дома детей... Довольно большая ее квартира, оставшаяся после развода с мужем, с годами наполнялась хламом,

а новые вещи все прибывали. Любила она иногда и зайти на церковную распродажу — то булавку с божьей коровкой, то сувенир из дерева особенной выделки, то бусы — не носить, но в шкатулку положить — купит — и все совсем недорого. В июле на распродаже предлагалось много вещей, уже бывших в употреблении. Саре очень понравилась вышитая подушечка. Ее она и принесла в жаркий июльский вечер с ярмарки. В ночь через пару дней Сара проснулась от укуса неизвестного насекомого. Древесный жук — определил знакомый, хорошо разбиравшийся в биологии. Эти вредоносные жучки, то и дело поражающие американские дома, прогрызают мебель и вредят здоровью.

У Сары было ровно две недели на подготовку квартиры к дезинфекции. Социальная служба дала этот срок на очистку квартиры от лишних вещей.

«Боимся, мадам, вам придется выбросить все, что не представляет большой ценности. Есть вероятность, что в каждой из ваших вещей остались личинки древесного жука. Это может стать причиной больших неприятностей для вас и вашего имущества в будущем».

Напуганная почти до смерти американка выбрасывала одну за другой коробки, игрушки сына, большую детскую настольную игру, купленную дочери на шестнадцатилетие, ношеное и вышедшее из моды пальто...

В доме ощутимо стало легче дышать.

Прошла пара месяцев. За это время санитарная служба приезжала дважды и обработала квартиру Сары. В первый раз были уничтожены все жучки. Во второй раз — через полторы недели — а именно за этот срок созревают личинки — контрольная проверка и повторная обработка. Весь тот месяц пожи-

лая американка жила у лучшей подруги, для ее здоровья было бы вредно находиться в собственном доме. А когда она вернулась к себе, то почувствовала редкостное волнение — это, казалось, и ее квартира, и не совсем: чисто и уютно, но немного пусто, что, впрочем, вскоре изменилось...

Через неделю она встретила милого человека, совсем случайно, в парке. Он потерял там одно из креплений к своему велосипеду, а она, бродя по аллеям и как раз размышляя, не научиться ли, наконец, кататься на этом экологическом виде транспорта, это крепление нашла. Так завязалось знакомство с разведенным адвокатом, обаятельным малым, идеально подходившим ей человеком, прекрасно поющим и любящим устраивать веселые барбекю для близких друзей. Они вместе уже семь с половиной лет.

Сара как-то сказала: «Я верю, что сам Бог послал в мой дом этих жучков. Я никогда не встретила бы Пола, если бы не очистила пространство своей квартиры, а вместе с ней — и души».

И пространство судьбы, — добавил бы я.

Наведи порядок и жди перемен.

Японская пословица

Какая польза человеку, если он приобретет весь мир, а душе своей повредит?

Евангелие от Матфея

См. Домохозяйка, Зависимости, Одиночество, Потокость, Решение, Самопомощь

**

Вина (чувство)

Как принять себя после аборта?

Что делать с чувством вины после аборта? Как снова полюбить себя после этого? Как перестать себя гнобить? Как Вы сами относитесь к этой теме? Очень много сломанных судеб...

Самая точная фраза в вашем вопросе — первая. С чувством вины вот что нужно делать: понять его, выслушать, что оно вам говорит, чего от вас хочет в дальнейшей вашей жизни, чего просит, чего требует. Ответ вы получите в двух-трех самых простых словах: беречь жизнь, беречь рождающуюся жизнь, беречь жизнь, рождающуюся и в себе, и в других.

Когда вы переведете чувство вины в такое вот положительное утверждение, утверждение-требование, утверждение-программу, чувство вины успокоится, выполнив свою задачу и перестанет вас «гнобить». Особенно в том случае, если дальше вы будете следовать тому, что оно вам предписало.

Я уверен, что будете, потому что иначе вы бы не задали этот вопрос.

Не могу отнести себя ни к категорическим противникам, ни к ратующим за свободу аборт. Знаю, что бывают положения, при которых аборт — наименьшее из возможных зол. Но я за то, чтобы число абортв всеми возможными *гуманными* (а не административными) мерами уменьшалось.

**...в бытность студентом-медиком
на обязательной практике
под руководством На-Босу-Голову,
преподавателя гинекологии,
носившего лысину
девственной чистоты,**

**а на ней шапочку,
смахивающую на ботинок
короля Эдуарда
(помните? — был король,
только не помню, чей
и не помню, был ли) —
так вот, под присмотром На-Босу-Голову
я делал аборты,**

**во всех прочих случаях,
объяснял нам На-Босу-Голову,
искусственное прерывание жизни
называют убийством,
а самых маленьких можно...**

**я их выковыривал
штук по пять, по шесть в сутки,
иногда по десятку...
уже на второй день я стал виртуозом,**

**музыкальные руки,
сказал мне На-Босу-Голову,
у тебя музыкальные руки...
в то время я увлекался геральдикой
и поэзией Шелли,
любил Пушкина,
Рильке,
а они шли,
разноликие, разнопышные,
разношерстные,
ложились под мясорубку,
веером раздвигали ляжки...**

**я ничего не видел
кроме**

**я ничего не видел
кроме
я ничего не видел,
но там, в пространстве,
там цель была —
там творился Инициал,
подлежавший, да, да... подлежавший...**

**сперва вы чувствуете
сопротивление плоти,
отчаянное нежное
сопротивление —
плоть не хочет впускать железку,
но вы ее цапаете
востроносым корнцангом,
плоть усмиряется,
вы работаете...
странно все же,
как целое человечество
умудрилось пройти сквозь такое
тесное естество...**

**ни одного прободения,
удивлялся На-Босу-Голову,
ну ты даешь, парень,
ты вундеркинд, ей-богу,
хорошо, что тебя не выковыряли...**

**после сорокового я это делал
закрыв глаза**

**самое главное
не переставать слышать звук
работающего инструмента:
хлюп-хлюп,**

а потом...

**простите,
я все же закончу:
сперва хлюп-хлюп,
а потом скреб-скреб,
вот и все, больше не буду
уже в тазике, уже в тазике,
приговаривал добрый
На-Босу-Голову,
утешая хорошеньких,
у тебя была дочка,
в следующий раз будет пацан,
заделаем пацана
я ничего не слышал
кроме
я ничего не слышал,
но один раз кто-то пискнул**

**в теплом красном кишмише
шевелился**

Инициал

**он хотел выразить идею винта
формулой музыкального тяготения,
его звали**

**Леонардо
Моцартович
Эйнштейн**

Чувство вины за аборт, как видите, посещает не только одну из участвующих в этом деле сторон... Не будем уточнять, почему не все женщины, сделавшие аборт, терзаются чувством вины — достаточно напомнить, что аборты совершаются женщинами

очень разными и по очень разным мотивам. Чаще, гораздо чаще чувство вины есть — и огромное; оно может заполыхать даже и в том случае, если причины, побудившие сделать аборт, были вполне оправданными — например, медицинские показания. Если есть это чувство — значит, в женщине нормально силен голос жизнетворения; значит, у нее живая душа, жаждущая исполнить предназначение.

См. Бездетность, Горе, Депрессия, Доверие (телефон), Счастье, Чувства, Я (отношение к себе)

**

ВЛ: практика

О недовольстве пациентов

Владимир Львович, бывало ли так, что люди, обратившиеся к вам за помощью, оставались недовольными вашей работой? Если да — как часто это случается?

Да, конечно, бывали случаи и недовольства, и хуже того. Насчет частоты не знаю — что считать частым, что редким?

За свою долгую практику могу насчитать, пожалуй, около полутора десятков таких неприятных историй. Примерно в половине из них я делал какие-то явные (задним умом понятые) ошибки: оказывался недостаточно осведомленным, недостаточно опытным и умелым, плохо подготовленным именно к данному случаю или просто не в форме. В другой части случаев обнаружить свои ошибки не удалось — не нашел, в чем себя упрекнуть, но... Если идет поток, прием большого множества

очень и очень разных людей, недовольства некоторой их части, наверное, не избежать даже ангелу.

Важно заметить: не во всех случаях удовлетворение пациента работой врача или психолога равнозначно положительному результату. И наоборот: недовольство еще не означает, что результат отрицательный.

Недавний из моих случаев: пытался распутать сложный супружеский конфликт, примирить супругов, людей уже не молодых. Очень старался и перестарался. Допустил промах по части собственной психологической безопасности: настал миг, когда каждый из этих уважаемых людей свой негатив, направленный на другого, оборотил на меня — с обеих сторон покатались бочки, да еще какие тяжелые и чем наполненные... Конфликт не распутался, но примирение супругов на почве нахождения общего врага произошло. Решили не разводиться, я за них порадовался.

*Не могу дать вам формулу успеха, но
готов предложить формулу неудачи:
попробуйте всем понравиться.*

Герберт Своуп

**

Воспитание

Дети до 7 лет

Что делать, когда малыш сердится?

Как правильно реагировать, какие ответные меры принимать, когда полуторагодовалый ребенок в моменты рассерженности (что-то запретили брать, например) бьет нас ручками, сбрасывает вещи со стола... Делает это намеренно, смотрит пря-

мо в глаза, выражение злое, обиженное. Требованию поднять разбросанное упорно сопротивляется, но стоит только на что-то переключить его внимание — потом с радостью все поднимет и положит на место. Если в ответ на его удары шлепнуть его — громкий плач, бежит обниматься-жаловаться-реветь, потом успокаивается...

Кажется, вы не заметили, что сами ответили на свой вопрос: *«стоит только переключить его внимание...»*

Я добавлю к этому только количественное уточнение: в большинстве случаев, подобных тем, что вы описали, — примерно в девяти из десяти — следует поступать именно так: переключать внимание, и больше ничего. А изредка — в одном из десяти приблизительно или даже реже, когда совсем уж разбездобразничается — потихоньку шлепнуть пальцами по ручкам, как это делал иногда Януш Корчак.

Такая тактика будет самой верной и надежной примерно до трех с половиной лет. Дальше — смотря по характеру, по уровню развития и по тому, как конкретно сложатся ваши взаимоотношения.

Ваш малыш только-только еще начинает постигать, что жизнь — это полоса препятствий, и силится испытать и понять, какие из препятствий преодолимы и как, а какие непреодолимы и почему.

И у ребенка, и у взрослого есть четыре главные жизненных стратегии — четыре основных способа обращения с препятствием:

наступательно-поисковый: искать способ преодоления путем исследования, приравнивания, разных проб (сангвинический путь);

наступательно-агрессивный: пытаться преодолеть препятствия силой, напором, злостью (холерический путь);

эмоционально-отступательный: не преодолеть, но переживать — пугаться, расстраиваться, горевать, вспоминать, плакать (меланхолический путь);

нейтрально-отступательный: не преодолевать и не переживать — переключаться и забывать, отключаться (флегматический путь).

Наблюдая за ребенком, вы можете видеть, какие стратегии, какие способы обращения с препятствиями он выбирает чаще, какие пути предпочтительнее. Первые проявления темперамента и намеки на акцентуацию характера, первые вызовы судьбе — и ее встречные очертания. Хорошо, если у ребенка и сейчас, и в будущем сохранится возможность выбора между всеми стратегиями или хотя бы двумя-тремя — это даст ему возможность гармонически соответствовать многообразию жизненных вероятий.

Если же вы сразу «ответными мерами» сузите стратегический диапазон ребенка, закорите, зафиксируете на чем-то одном, удобном для вас или, наоборот, удобном и слишком удобном для него — будущее спасибо не скажет.

О «контролируемом плаче» младенцев

Сейчас в книгах и телепередачах для родителей часто можно услышать рекомендацию приучать совсем маленьких детей к самостоятельности, в том числе и к самостоятельному засыпанию в отдельной комнате. Называется это «методом контролируемого плача». Кто-то советует закрыть ребенка в комнате и уйти, подождать пока он не устанет от крика и не заснет, кто-то публикует таблицы с расписанием — на какой минуте плача

в какой день надо зайти к малышу и сразу тут же выйти, кто-то разрешает маме сидеть около кроватки, но молча и не глядя на малыша... Якобы ребенку все равно, какие у него вырабатывают рефлексы, поэтому нельзя приучать его к зависимости от старших, чтобы мама не переутомлялась... Что вы обо всем этом думаете?

Думаю, это в лучшем случае глупость, которая может быть и преступной; а в худшем и, увы, более вероятном — нехорошая корыстная игра на инфантильном эгоизме родителей, не расположенных, мягко говоря, к родительской самоотверженности.

Моя добрая знакомая, сама молодая мама и психолог, недавно прочла руководство по «контролируемому плачу» и вот что мне пишет, цитирую:

«...В одной из книг, где излагаются подобные милые рекомендации, недавно увидела потрясающую опечатку: «Положите ребенка в кроватку, пожелайте ему спокойной ночи и УРОЙТЕ его»... Вот уж точно — ни убавить, ни прибавить... Не знала, смеяться или плакать, когда это прочитала...».

Это уже далеко не первая такая системка, создатели которой, объявляя себя столпами науки и знаатоками проблемы, зарабатывают денежки на обучении невежественных людей издевательствам над природой. В других областях подобные гуру тоже преуспевают, чего стоят одни только кошмарные способы похудения во что бы то ни стало.

Даже кошки и собаки, не говоря уж об обезьянах, понимают, что кричащего малого детеныша оставлять без телесного контакта нельзя. Даже курица это понимает, и чуть запищит цыпленок, она уж бежит к нему и прикрывает крыльями и согревает.

И любая нормальная здоровая мать безо всяких

рассуждений и ученых систем душой знает, когда нужно посидеть с малышом, покачать, приласкать, покормить.

Взятые в самом общем, абстрактном виде утверждения, что родители имеют право на отдых, а дети должны приучаться к самостоятельности, — сомнению не подлежат. Вопрос в каждом случае в нахождении конкретного решения. Расписать все по пунктам, по часам и минутам, алгоритмизировать — невозможно, и более того — страшно вредно.

Есть дети, задающие жару своим родителям, изматывающие их многочасовым ночным криком; есть и такие, которые довольно рано начинают пользоваться плачем просто для того, чтобы подольше побыть в общении с матерью, с бабушкой или другим взрослым, потому что в одиночестве детям страшно и скучно. Есть матери слишком тревожные, хватающие малыша на руки и сующие грудь или соску при малейшем писке или кряхтении. Есть — и сейчас их становится все больше из-за общей инфантилизации — матери, совершенно не выносящие плача своих детей, раздражительные, с неконтролируемой агрессией по отношению к детям; некоторые из них сами это тяжело переживают. В каждом из таких случаев нужна помощь хорошего педиатра-психолога, который конкретно разберет ситуацию именно данной мамы и данного ребенка, во все вникнет, проверит все возможные причины как тревожности матери, так и плача ребенка. А их может быть много: болит животик, режутся зубки, душно в комнате, неудобная кроватка, потертости на попе и т.д. и т.д.

Успокоить мать — очень важно, потому что нередко случаи, когда беспокойство матери, словно через сообщающийся сосуд, передается ребенку,

а тот реагирует на него единственно возможным для себя способом — все тем же плачем и криком, это вызывает тревогу у матери — и круг замыкается... Я сам часто и наблюдал, и создавал такую картину: успокоишь маму, и вдруг ребенок каким-то чудом становится спокойным, словно другой характер вдруг появляется.

На всякий ли крик ребенка нужно непременно бежать его успокаивать и убажывать, давать грудь или соску, укачивать и т.д.? Нет, не на всякий. А главное — не на всякий крик не всякого ребенка. Потому что и дети разные, и разные у них состояния бывают. Если ребенок больной, травмированный или ослабленный, то бежать нужно сразу и обязательно. Если же малыш здоровенький, энергичный, и орет скорее от избытка энергии, чем от каких-то неприятностей, то не грешно иногда набраться терпения, выждать — может быть, успокоится сам. Но ни в коем случае не превращать это в систему!

Мы никогда не можем быть уверены, что знаем истинную причину плача ребенка. Не знаем и того, что он переживает, если мы его плач игнорируем. Рисуем избаловать? Да, рискуем. Но страшнее ли этот риск, чем риск вырастить невротика, депрессивника, агрессивного психопата или одиночку-омегу, который уже с пеленок теряет веру в своих родителей, а следовательно во все добро мира?..

О трудных детских вопросах

Как бы Вы ответили ребенку, что значит «голубой»? Нашему седьмой год, и вот однажды пришел домой просвещенный: «Я теперь знаю: голубой — это тот, кто любит мальчишек.» И тут же спросил, оза-

дачный: «Если я люблю Женьку (друга) — значит я голубой?»

На вашем месте я бы не стал вдаваться в объяснение термина «голубой» в значении «гомосексуалист» — шестилетнему мальчику. Мальчик ведь пока понимает это определение как цветное, буквальное, или около того, — наверное, так?.. Вот и хорошо, и на этом можно даже и слегка поиграть, уведя разговор в область более широких значений цветовых символов.

«Это кто-то глупость сказал, что если ты любишь мальчика, то значит, ты голубой. Вовсе нет. Посмотри на себя в зеркало, разве ты голубой? Нет ведь, ты белый, розовый, смуглый — или какой еще?.. Правда, у человека, кроме цвета кожи, волос, языка или одежды, есть еще цвет внутренний, цвет души (или мозга... тут есть большой риск напороться на айсберг вопроса — что такое душа, но ничего не поделаешь, придется напрямч извилины!..) Если ты любишь своего друга Женьку, то твоя душа такого цвета, какого цвета флаг вашей дружбы. Какого он у вас цвета?.. Пока никакого, потому что флага еще нет?.. Ага, ну, а почему бы ему не быть? Зеленый, допустим. Или какой тебе больше нравится? Надо у Женьки еще спросить...»

С большой вероятностью ко времени, когда понимание вышеозначенного термина в его специфическом полуслэнговом значении станет для вашего ребенка более актуальным, сам термин уже себя изживет, станет архаикой, как десятки его предшественников, и тогда, не исключено, сам продвинутый ребенок будет вынужден вам объяснять, что такое, допустим, верблюды. «Ну это тот, кто... гм... Ну кто писает задом наперед и не справа налево, как

нормальные верблюды, а наоборот, понимаешь или нет?»

Все, кто размышлял об искусстве управления человеческим родом, пришли к убеждению, что судьбы империй зависят от воспитания юношей.

Аристотель

Почему в технических вузах мы изучаем сопротивление материалов, а в педагогических не изучаем сопротивление личности, когда ее начинают воспитывать?

А. С. Макаренко

Дети с 7 до 13

Почему ребенок в школе один, а дома — другой?

Девочка 12 лет с удовольствием моет полы в школе (по просьбе учителя может вымыть целый спортзал перед соревнованиями), исполнительная, аккуратная. Летом сажает деревья на пришкольном участке. А дома не заставишь убрать и собственную комнату. В чем могут быть причины?

Вы сами почти ответили на свой вопрос. Девочка моет целый спортзал ПО ПРОСЬБЕ учителя. А дома убрать собственную комнату «НЕ ЗАСТАВИШЬ». Попросить и заставить — есть разница, правда? Деревья сажает тоже, наверное, не из-под палки, а потому что ей этого самой хочется.

Стоит подумать о том, какие мотивации включаются у вашей девочки там, в школе и здесь, до-

ма — по отношению к одному и тому же делу — уборке. Дело-то вроде бы одно, а цели и результаты для нее совсем иные. Там смысл даже самой грязной работы — участие в общем деле, одобрение со стороны тех, кому ей хочется нравиться, чье расположение заслужить желает. Может быть, даже она и вполне бескорыстна. А если собственную комнату убирать ее за-став-ля-ют, то можно себе представить какая это внутри для нее каторга, исполнение роли послушной дочки. И если это так, то стоит подумать и дальше: какие же вы сами предприняли усилия, чтобы эта роль так ей опостылела.

Проблема ли — обостренное чувство справедливости у ребенка?

Учитель сказал, что у нашей дочки 12 лет «обостренное чувство справедливости», а спустя 3 года услышали подобное и о младшей, 9 лет. Если это проблема, которая осложнит взаимоотношения детей с миром, то как избежать подобных ошибок в воспитании? Дети хорошие, неконфликтные, мы не фанатики-педанты, не критиканы-ябеды, не нытики-занудики. Воспитываем «по образу и подобию».

Этот вопрос — не зависимость от учительского мнения, а ...бдительность, что ли.

Из вашего вопроса не ясно, с какой эмоциональной окраской, с каким отношением учитель говорил о ваших детях — одобрительно или нет... Но важно, конечно, не это.

Я бы вам, пожалуй, задал встречный вопрос. Что бы вы предпочли: чтобы у ваших детей было обостренное чувство справедливости или наоборот,

притупленное?

И есть ли какая-то количественная мера в этом самом чувстве справедливости, некая норма от и до или золотая середина?

Мне кажется, это чувство скорее подчиняется да-нетному принципу: либо оно есть, либо его нет. По крайней мере, на данный момент жизни или в данной ситуации.

Ваше беспокойство насчет возможного «осложнения взаимоотношений с миром» понятно. Мы живем в мире несправедливости, привыкли к нему и отчасти приспособились. То и дело видим, какому риску подвергают себя люди, для которых борьба за справедливость становится жизненной доминантой и как трагически оборачиваются их судьбы, взять хотя бы пример Анны Политковской. Мы можем от души восхищаться этими Дон-Кихотами, возмущаться их гонителями и ненавидеть убийц, но когда дело касается наших собственных детей, не рассуждающий родительский инстинкт запросто перешибает все наши высокие этические воспарения. Включается вот эта самая «бдительность, что ли».

С другой стороны, есть и разряд рисков, связанных с темой справедливости, лежащий уже в области пограничной психопатологии. Есть повышено конфликтные люди, конфликтные до неадекватности — сутяги, сутяжные психопаты: те, кто считает несправедливыми всех и вся, кроме себя, и находится с миром в состоянии пожизненной войны; некоторые из этих людей тянут уже и на паранойю. Другим психиатрическая экспертиза может поставить диагноз: патологическое развитие личности, то есть все та же психопатия, скорее не врожденная, а нажитая. Такое может случиться с теми, у кого одним из первых сильнейших эмоциональных впе-

чатлений ранних лет была какая-то несправедливость, учиненная над ним окружением. Этот «импринтинг» (впечатывание) может как бы запрограммировать личность с сильным темпераментом на роковую борьбу за справедливость всюду и всегда, по делу и не по делу. Тяжелый жребий... И правду говоря, в калейдоскопе людских характеров и судеб очень трудно бывает провести грань между борьбой высокой и борьбой роковой. Между борьбой осмысленной и борьбой бессмысленной — тем, что именуется прошибанием стенки лбом.

Обостренному чувству справедливости у ребенка, замеченному со стороны, я бы на вашем месте горячо обрадовался. Это означает лишь одно: что у детей ваших душа живая и чуткая, не слишком легко поддающаяся социальному зомбированию. А для того, чтобы сбалансировать связанные с этим неизбежные риски в реальной жизни, стоит позаботиться о привитии им уравнивающих начал: любопытства к людям, умения вникать, анализировать, понимать людей, человеческие поступки, человеческие взаимоотношения. Если набор этих свойств, которые можно объединить одним словом — психологизм, или психологичность, составят с чувством справедливости равновесную пару, можно будет надеяться, что борьба за справедливость, коли уж ее придется вести, будет зрячей. А если и доведется прошибать лбом стену, то делать это осознанно.

В критические времена люди могут спасти свои жизни, лишь рискуя ими.

Леон Блум

Снова о детской агрессивности: что делать, чтобы ребенка перестали травить сверстники? Как усмирять боль родительского сопереживания? Зарплата Ботаника и Квадрат Мужчины

(из консультативной переписки)

Этот мальчик, белый вороненок с рождения, напомнил мне некоторыми чертами одного из героев моего «Нестандартного ребенка» Владика Клячко, вундеркинда.

ВЛ, моему сыну Сане скоро 9. Учится в третьем классе хорошей гимназии. Ребенок очень способный, но не такой, как все. Адаптация к школе проходит тяжело. В классе больше мальчиков, и трое из них обижают моего. Я знаю: травят тех, кто не похож, выделяется чем-то. Мой Санька отличник, феноменальная память, очень любит учиться, это такая редкость сейчас, у него уже энциклопедические знания в некоторых областях. А социальные навыки отстают. То, что другим детям в общении дается легко, нам нужно достигать. Друзей у Сани нет, никогда не испытывал потребности в них, такой одиночка... Такие дети, как он, абсолютно не агрессивны и патологически честны...

Что-то из этого, наверное, и стало причиной того, что Саню выбрали на роль жертвы. Чем лучше учится, тем хуже: каждая его отличная отметка — дополнительный повод для травли. Неоднократно обращалась к учительнице. Говорит: да-да, но ничего не предпринимает. Понимаю: ей тяжело, не может справиться с классом мальчишек, слишком мягкая.

(Кстати, это она открыла для меня Ваши книги, показала нам на собрании «Нестандартный ребенок».) Я несколько раз пыталась говорить с родителями обидчиков — не возымело действия. А после моих бесед с самими детьми они на следующий же день стали травить Саню еще сильнее. Я вижу, что ситуацию нужно резко купировать. Но как лучше это сделать?.. Не хочется развязывать конфликт, в который будут вовлечены и завуч, и родители, и еще неизвестно кто.

Как мне правильно действовать? Сане советовала и прорабатывала всякое: и защищаться, и не обращать внимания, — не срабатывает, все равно пристают. А драться не хочет осознанно, принципиально. Так и говорит...

Завтра пойду еще раз говорить с учительницей, ставить вопрос ребром... Не уверена, что это поможет.
Тамара

P.S. Я разведена, папа есть, но сыном практически не занимается, воспитываем я и бабушка.

Тамара, а как сам Саня относится к происходящему?
Рассказывает, жалуется? В каких словах рассказывает?
Эмоционально, с плачем? Просит помочь, что-то сделать? Как относится к Вашему заступничеству? Хочет ли перейти в другую школу или другой класс? Совсем отвергает всякое обучение самозащите? Почему принципиально не дерется? Хочет терпеть дальше? Не верит, что сможет справиться? Ждет, чтобы защитили? Расположен ли понять, почему оказался в таком положении именно он, Саня, а не Ваня, не Маня?

Обращение к учительнице за «мерами» вряд ли даст результаты. Положение травимого этим не исправишь, скорее,

как Вы и убедились уже, наоборот. Обыкновенная учительница при всей добросовестности не в состоянии повлиять на отношенческие иерархии в классе: это стихия, совладать с которой мог бы разве только специально обученный специалист-психолог на специальных занятиях, этому посвященных. В наших школах до этого далеко как до звезд. Школьники, тем более третьеклашки, народ невменяемый, и запретный плод не травить кого-то особенно сладок. Даже если мальчик будет защищен чьими-то кулаками (нанятого парня, допустим, который по-тихому разберется с каждым из обидчиков персонально), социальных и самоутвердительных навыков это ему не прибавит, наоборот. Будет жить в искусственном иждивенческом панцире. А потом?...

Такие изгойные ребята могут долго терпеть свое положение и доходить в нем до крайней точки, когда взрывно дорастают до решимости учиться себя защищать и утверждать самостоятельно (бокс, боевые искусства). Либо, терпя, перерастают — и, компенсируясь интеллектом, выходят в относительно достаточную коммуникабельность. Либо — худший вариант — ломаются...

Смена школы или класса иногда может помочь, но никакой гарантии.

Занятия с тренером-психологом... Если найдется таковой и деньги на него. Лучше в группе.

Жду ответов на вопросы.

ВЛ, спасибо за ответ.

Травля выражается по-разному. Дерутся, толкают, пинают, обзываются, пытаются подколоть. Не только его, но и друг друга, — однако только мой сын реагирует на это так остро. Другие дети проще относятся: подрались, пообзывались, ну и забыли. Наверное, такая

его реакция и спровоцировала повышенный интерес обидчиков. Большинство детей в классе относятся к Сане хорошо и даже очень, уважают его, но эти...

Санька очень любит порядок и дисциплину во всем: пришел, переоделся, повесил одежду именно на эту вешалку, пошел за парту, приготовился к урокам, аккуратно разложил тетради, учебники; звонок — встает и ждет учителя. В это время остальная шатья-братья, несмотря на звонок, носится как угорелая по классу, пока не придет учитель. Подметив эту его черту, один из ребят-обидчиков, например, подходит к его парте, возьмет учебник — поднимет — бросит — возьмет — поднимет — бросит... Или спрячут карандаш или ручку, а говорят, что не брали. Или говорят, что сейчас пойдут и выбросят все из его шкафчика... Такие мелкие пакости выводят его из равновесия даже больше, чем пинание-толкание. Очень сильно расстраивается, переживает. Все слова принимает за чистую монету. Подтекстов и шуток не понимает.

Я воспитана на идеалистических книжных понятиях о добре и зле, и, похоже, так воспитываю и Саню. Ни разу до школы он не слышал ни плохих слов, ни ругани, ни тем более, не видел каких-то драк. Придя в школу во все это, долго был в шоке. Все спрашивал меня: а откуда плохие люди берутся, а зачем они существуют?.. В первом классе много плакал, каждый раз, как задевали, — плакал. Другие тоже, наверное, плакали, но меньше. Сейчас мне удалось добиться, что не плачет, и уже начал отпихиваться. Много раз объясняла, что никто не поможет, пока сам не дашь отпор, пока не увидят, что можешь сам защищаться...

Теперешний кризис спровоцировало получение им в течение одной недели около 15 отличных оценок, включая итоговые контрольные за четверть (это мое предположение в разговоре подтвердила учительница). Как с цепи сорвались: если раньше обижали разрозненно, то теперь начали объединяться... Такой садизм — это что, моральная патология?..

Санька никогда не просил о заступничестве и почти никогда не жалуется. Не склонен рассказывать, что с ним происходит, что чувствует. Идя из школы, может прочитать целую лекцию о поездах, звездах, планетах, рыбах, животных, повторять английские слова, которые были на уроке... ЭТО ЕГО ИНТЕРЕСЫ, об этом и говорит. Почти не отвечает на конкретные вопросы — что ел на обед (час назад), вызывали ли отвечать, что было в школе и т.д. Чаще всего: «не помню» или просто молчит. Про травлю только: «не хочу об этом говорить». Узнаем про это в основном от детей, которые рассказывают все это бабушке, забирающей его из школы.

Есть люди, я думаю, и Санька из их числа, да и я — органически не приемлющие насилия, с обостренным чувством справедливости... Поэтому, думаю, он так остро реагирует, но не дает сдачи. Отвергает физическую самозащиту (хотя второй год водим его на каратэ!). На мой вопрос: как думаешь почему именно тебя обижают? — неуверенно посмотрел на меня и сказал: потому что им моя фамилия не нравится?

Вижу, как Санька страдает и опасаясь, что могут затюкать его быстрее, чем научится давать отпор и самоутверждаться. Боюсь, может сломаться. Сама прошла через такое (придя в новую школу в 4-м классе),

знаю как это больно, травили три года. Реакция родителей: сама должна справиться. Справилась, научилась защищаться. Но обидно до сих пор, что родители не вступились. Думаю это сильно отразилось на моем мировосприятии...

...Вот, еще раз поговорила с учительницей. «Да, много раз говорено и с детьми, и с родителями, дети неменяемые, ничего не воспринимают. Будьте готовы, что и в старшей школе это есть...» Я была в отчаянии, однако результат какой-то дало: учительница потом поговорила с отцами двух главных обидчиков, и ситуация немного переломилась. Один из отцов поговорил со своим мальчишкой, после чего тот, в присутствии всех и нашей бабушки, подошел к Сане, сказал, что был не прав, извинился. Родители второго проблему признают, но все списывают на синдром гиперактивности, подтвержденную справкой психолога: «от рождения такой, ничего сделать не можем, перерастет...»

Наша школа одна из лучших в городе, попасть в нее очень сложно. Саня ходит на уроки с большим удовольствием, особенно, когда обидчики болеют(: Я уверена, что для его способностей нужна именно такая сильная школа. А в другой может оказаться еще хуже: здесь три обидчика, и родители боятся, что они вылетят из школы, а там будет 23, и никто ничего не боится... Тренер-психолог? Вопрос не в деньгах, а в том, что в нашем городе, хоть и столица, нет профессионалов должного уровня. Горе-психологам я ребенка никогда не доверю, могут навредить еще больше...

Ну вот, стало немножко яснее. Тамара, ваш с бабушкой защитный импульс и тревога за Саню оправданны, но чрезмерны. Связано это и с тем, что в доме нет отца. В положении Сани первую скрипку играют, как вы уже и сами почти вполне понимаете, его собственные особенности, хорошо вами описанные, а не какой-то выдающийся садизм его обидчиков. Приставалы-доводилы есть, как верно заметила учительница, почти во всяком детском (и не только детском) коллективе. Не патология, а биология — наследие предчеловеческого прошлого. Большинство маленьких доставал и задир, действительно, перерастает эту стадию — некоторые могут стать добрыми, душевными людьми, как, например, мой одноклассник, лучший друг целой жизни, в первых классах жестоко травивший меня с целой сворой присоединявшихся. Лишь незначительное, но по результатам слишком заметное меньшинство вырастает в агрессоров и садистов.

Вам бы с бабушкой я пожелал вооружиться терпением (Саня-то им уже, видимо, вооружился), а с Саней незамедлительно и на ближайшие годы основные усилия направить на обучение общению и дружбе.

Незамедлительно — и надолго, навсегда!

Постарайтесь войти в неконфликтное, по возможности дружественное общение с родителями приставал и с ними самими. Развивайте это общение с участием Сани.

Приглашайте почаще этих ребят и других, и вместе с их родителями, и без, к себе домой, организуйте пикники, походы, устраивайте вместе детские праздники, игры, развлечения, спектакли, маскарады, видеопросмотры и пр., и пусть Саня тоже прилагает к этому свою творческую фантазию. Поначалу будет нелегко, с какими-то непредсказуемостями и конфузами, но при вере в успех обязательно даст хорошие плоды. Начинайте, а мне расскажите.

Владимир Львович, очень рада получить Ваш ответ, он подтвердил мои интуитивные догадки. Я уже чуть-чуть задумывалась над тем, что, возможно, воспринимаю ситуацию слишком болезненно. Во-первых, сама, как говорят, человек тонкой душевной организации; во-вторых, чувствую сына настолько сильно, что испытываю почти физическую боль, когда ему плохо, когда плачет, — кажется, что меня режут по-живому... Так было с самого его рождения. Постараюсь успокоиться.

Уже предвосхищая Ваш совет, решила начать действовать в направлении сдруживания Саньки с одноклассниками. Скоро у него день рождения, можно использовать этот повод, чтобы устроить небольшой праздник в классе для всех детей. Кроме того, постараемся пойти все-таки на детские психологические занятия...

Я написала вам на пике отчаяния и безо всякой надежды на помощь, но то, что Вы ответили мне и разъяснили ситуацию, доказало мне, что чудеса все-таки случаются.

Еще письмо Тамары, через месяц.

ВЛ, спешу поделиться с вами нашей первой победой!! Хотя вчера на меня уже напало какое-то такое отчаяние, казалось, что все предпринятые мной шаги не приносят успеха. И вот. Сразу скажу, что действовать я начала в нескольких направлениях. Но сначала: Санька сегодня победил одного из своих обидчиков в честном поединке, причем не бил его в ответ (как тот), однако сумел не заплакать, не разозлиться, не убежать, а решиться и сделать какой-то там захват, ухватить и повалить мальчишку, который выше его на голову, шире в плечах

раза в три, повалил и уселся на него сверху, так, что тот стал просить пощады, кричать: отстань. и т.д. То есть, он показал свою силу, не ударяя никого. Насколько я поняла по его восторженному рассказу, что-то вроде как в спаринге в карате он применил. Счастлив был, просто на седьмом небе. А я-то как!.. Я раньше была уверена, в силу своей женской натуры, что можно вырастить сына так, чтобы он не дрался, не защищался физически ни разу. Но сегодня мой брат мне сказал: ты пойми, если он мальчишка, то рано или поздно ему придется подраться, постоять за себя, чтобы доказать свою силу, превосходство, если силы ума для обидчиков недостаточно.

Интересна была реакция мальчишек: они наблюдали, не вмешиваясь, а когда увидели, что Саня победил, тут же присоединились к нему, начали хвалить, восторгаться и помогать ему. То есть, насчет биологии (а не патологии) Вы были правы.

Со времени нашего последнего разговора мне удалось сделать учительницу нашим союзником, а не противником, ведь сначала она думала, что мы просто будем ругаться с ней и со всеми подряд (наверное, так другие поступают). Кроме того, стараемся наладить человеческий контакт с самими детьми — и Вы знаете, они откликаются! Начинаю разговаривать с ними, проявляя интерес, и они прямо тянутся ко мне поддержать разговор, поговорить. И я понимаю, что сейчас просто никто не говорит с детьми по душам, ни школа, ни родители. Им не хватает внимания, тепла и простого общения, чтобы кто-то из взрослых с душой, искренне общался с ними...

У Сани недавно был день рождения, и сразу по выходу с каникул я придумала сделать такой подарок-сюрприз для него и для всего класса: пригласить фокусников, очень талантливых (семейная пара), которые показали представление, задействовав Саню в одной из главных ролей. Предупредила о его возможной реакции. Однако Саня повел себя очень адекватно, помогал им, всё делал как надо, очень радовался и совсем не боялся в течение часа быть в центре всеобщего внимания (для нас это большая победа, так как в первом классе он первые полгода даже боялся отвечать и вообще говорить и глаза поднимать, когда его спрашивали). Вечером сказал, что сам от себя не ожидал, что так хорошо со всем справится. И ему, и детям очень понравилось, все было принято на ура.

Пару дней после этого все было хорошо, однако на третий день те же трое опять стали тыркать. Пытались заставить Саню говорить плохие слова, смеялись, что он что-то там не ответил по английскому... Почему-то им очень хочется скинуть его с пьедестала, чтобы он сделал что-то плохое или стал учиться плохо. Он расстраивался, но я объясняла психологически ему причины их поведения и как можно реагировать на такие ситуации.

Насколько я поняла, эту ситуацию одним каким-то разовым действием не исправишь, это не одномоментный процесс, это надолго — да, так?

Хочу еще просить у вас совета для себя. Когда Саню обижают или ему плохо (например, болеет) — я сама так сильно расстраиваюсь и переживаю, испытываю очень сильную боль, прямо непереносимую. Может быть, Вы

могли бы подсказать мне, как с этим справиться, хотя бы в каком направлении действовать. Чувствую, мои чрезмерные реакции могут мешать Сане (хотя я ему и не показываю вида), да и мне самой мешают ему помогать, не сгорая изнутри...

Тамара, на примере этих ребяташек, черных тренеров вашего Саньки, хорошо видно, какими короткими дорожками биология переходит в психологию. Сначала стайный инстинкт побуждал их шпынять Саню только из-за его инакости, непохожести — не выделяйся, будь как мы. Теперь присоединился другой движитель агрессии, этажом чуть повыше — зависть, оценочная зависть, пока еще, наверное, мало осознанная. Будь как мы, будь поплоше, не будь лучше нас.

Да, нужно быть готовыми к тому, что зависть и агрессия — это надолго. Будет переходить в разные формы, на разные психологические и социальные этажи. Саня уже зачислен в категорию ботаников — термин этот к нему еще, наверное, не применен, но фактически уже так. Реальность нынешняя в большинстве наших школ такова, что ботаников бьют. Чтобы учились похуже. Чтобы не были шибко умными. И многие внемлют внушению: ради принятия в стаю серочерных воронят белые перекрашиваются — сереют, чернеют: начинают учиться хуже или вести себя хуже, хулиганить и драться. Этот второй путь обезботанивания в свое время выбрал и я, был отличником-хулиганом. Потом пошел в бокс, в безжалостный и туповатый, пахнущий звериным потом мир мордобоя.

Изречено было, что добро должно быть с кулаками. Я это общее место дополнил еще одним: добро должно быть с мозгами. Но вот незадача: мозги, достаточные для победы над злом без кулаков или с их минимальным участием, созревают у большинства ботаников слишком медленно, и бескулачность

ставит их (мозги) под большой риск быть отшибленными. Посему, при всяческом приветствии ваших стараний развивать у Сани общительность и добрые отношения со сверстниками, приветствую и усиленные занятия боевыми искусствами и дальнейшее поощрение решительного поведения, к которому он уже показал себя вполне способным. Сила, Ум, Доброжелательность, Смелость — Квадрат Мужчины (а в центре Совесть).

Что же до материнской боли, родительской боли... Это святое. Нет обезболивающих и не должно быть. Мешает, да, иной раз и ослепляет. Не видел еще и среди лучших родителей разумных и уравновешенных 365 дней в году по 24 часа в сутки.

Разрушить мир — последняя, отчаянная попытка не дать этому миру разрушить меня.

Эрих Фромм

Воспитание родителей

О родителях, подрезающих крылья детям

Почему и с какой целью многие родители так часто внушают своим детям: «Ты никому не нужен»?

Разные могут быть мотивы. Перенос на ребенка своего горького, реального, но узкого опыта, своего собственного переживания одиночества и ненужности: мне так — и тебе так, мне было, а тебе будет... Стремление подчеркнуть зависимость ребенка, подвязать его на себя... И то и другое, конечно, далеко от добра.

Немало есть и родителей, которые из лучших по-

буждений: оградить ребенка от опасных наивных иллюзий, от ловушек чрезмерной доверчивости, от несбыточных надежд, чреватых болезненными разочарованиями, — сизмальства внушают своим чадам эдакий ползучий замшелый реализм. Под видом трезвости, здравого смысла и знания жизни по-тихому вдалбливают пессимизм, пригибающий к плинтусу, а то и душеразрушительный цинизм. Тут и «кому ты нужен», и «каждый за себя», и «не верь никому», и «все мужики козлы», и «все бабы б.....»

Чтобы не разбился в полете — отрежем-ка крылышки!

И невдомек, что для отращиванья сильных надежных крыл полет начинать надо как можно раньше, длить дольше, а крылышками побуждать махать как можно сильней и разнообразней.

Щебечет о том и ласточка своему птенцу:

**Бытность птиц
требует репетиций:
каждый день начинай усильями —
не ленись махать крыльями
аккуратно,
а не то есть риск превратиться в кающееся
пресмыкающееся —
неприятно!..**

Как полюбить общение с детьми?

Как полюбить детей? Материнский инстинкт у меня работает, кормить-поить-защищать — все более-менее в норме, а вот интереса нет. Скучно мне с ними, тоскливо, тягостно. Неосмысленная их активность раздражает (раньше были вспышки агрессии по отношению к ним, теперь «пики» стали суще-

ственно ниже, но скатываюсь в дурной автоматизм, не могу остановиться), а заставить себя заниматься вместе с ними каким-то делом не получается. Недавно словился хороший инсайт — «другой возможности получить удовольствие от материнства у меня не будет» — но инсайт кончился, а маразм остался. Расскажите — ЧТО вам нравится в общении с детьми, может, и у меня так получится...

Пока еще надеюсь.

Ваш вопрос: «Как полюбить детей?» — не имеет ответа для того, кто действительно не любит детей.

Но такой человек вряд ли и задаст этот вопрос.

Вы детей любите, по вопросу ясно.

Вы просто не умеете с ними БЫТЬ — быть собой, настоящей Собой.

Вот перевод вашего вопроса на язык жизни:

— как развязать своей любви к детям руки, ноги, язык ?

— как открыть ей глаза и уши?

— как облегчить любви дыхание и сердцебиение?

— как освободить душу?..

Что мне нравится в общении с детьми? Да именно вот возможность быть собою самим в полном смысле этого слова — жить во всех своих временах, во всех возрастах, всех ролях. Возможность снова и снова пережить (со-пережить) с детьми

свое детство, доузнать недоузнанное, доиграть недоигранное, довоображать недовоображенное...

Дает это невероятно много и для моей нынешней взрослой бытности. Потому что единственно чистый незамутненный источник для всякого творчества — детская наивность, детская спонтанность,

детская игра воображения и фантазии, детское восприятие мира, других, себя. Освежение взгляда на мир. Освежение бытия. Разве этого мало?

А еще мне нравится быть не собой, а ДРУГИМ существом и другим ребенком. Когда вживаешься в мир ребенка и становишься хоть на чуточку этим, вот именно этим конкретным ребенком — дышишь как он, думаешь хотя бы чуть-чуть как он, чувствуешь как он (или она), в тебя входят новые измерения бытия. Меняется твой голос, походка и выражение лица, мысли и чувства — стоит только возыметь смелость — отпустить себя в это!.. Чудесно обогащает душу, словно живой водой омываешься...

Мешает только одно — боязнь расстаться хоть на минутку со своей ролью взрослого, с защитным ее панцирем, с преимуществами взрослой бытности, сомнительными преимуществами... Возможно, детство ваше не было счастливым, вы мечтали поскорей вырасти. Обычно в таких случаях человек, повзрослев, отсекает свою внутреннюю связь с детством, закрывает в себе ребенка, замуровывает, заживо хоронит. Особенно часто это бывает, когда общение с другими детьми оставило в памяти детства больше негатива, чем позитива. Когда другие дети тебя мучают, обижают или не признают, хочется скорее стать взрослым, чтобы избавиться от общения с ними. Это и остается неосмысленным негативом в общении с собственными детьми.

Некоторые простейшие приемы могут помочь восстановить легкость и интересность общения с детьми. Один вот такой: сесть рядом с ребенком на пол, да, просто плюхнуться — так, чтобы не осталось пространственной разницы между вами и ребенком. Пускай ребенок окажется даже повыше вас... Поползть вместе на коленках, на четвереньках.

Поиграть в ролевые игры, побыть собакой, кошкой, поросенком, издавать звуки соответствующие, повозиться, пощекотаться... Ну не может быть, чтобы хоть что-нибудь не расшевелило вас, не пробудило что-то детское. Позволить себе побыть ребенком с собственными детьми! — Полчаса в день! — уже много! Даже какие-нибудь десять минут...

*Что есть взрослый? Ребенок, раздутый
возрастом.*

Симона де Бовуар

Тот, кто не помнит совершенно ясно собственного детства, плохой воспитатель.

Мария Эбнер-Эшенбах

Есть иль не есть, вот в чем гипноз

ВЛ, я уже когда-то вам писала, и вы мне помогли. Мне бы очень хотелось проконсультироваться у вас еще раз. Пожалуйста, подскажите, как лучше поступить в нашей ситуации. Нашему сыну Мише уже 4 с половиной года, и мы не можем прийти к компромиссному решению по поводу еды. Чувствую, что сын явно манипулирует, но как лучше себя повести — не могу понять.

Все выглядит следующим образом.

1. Прием пищи занимает очень (на мой взгляд) много времени — если не торопить, может сидеть за столом до 2 часов. Говорю: «очень долго», а он в ответ: «корми с ложки, будет быстрее». Все в очень в доброжелательной форме.

2. Всегда просит то, чего дома нет, а когда специально идем (уже просто, чтобы проверить, что будет) в магазин и покупаем то, что он просит, начинает желать что-то другое, но такое, чего наверняка нет. В

придумывании «чего бы мне попросить?...» может найти очень изощренные блюда.

Пробовала делать наоборот из серии: «не ешь, нам больше достанется» — он всегда рад отдать свою порцию — «очень хорошо, я все равно не хочу». Пробовала метод: «обед наступит после завтрака, который ты не съел, а, значит, каша автоматически переносится на обед...» Он: «очень хорошо, но лучше съем на ужин...». С ним очень интересно «экспериментировать» — никогда не знаешь, что он придумает на твои выдумки. Пожалуйста, подскажите, как быть.

Кажется, похоже, вы стойко убеждены, что ребенок ваш обязан каждый раз есть ВСЕ, что вы предназначили ему съесть — за завтраком то-то и столько-то, за обедом столько-то... И немудрено, что ребенок использует эту ситуацию «приема пищи» (выражение-то какое административное!..) для своих изысканий, для игр «в то, чего нет» и просто для общения с вами. Любому ребенку отчаянно скучно быть щепотительным автоматом. А вашему Мише, видно, скучно и не только за едой.

Я бы предложил вам не тратить на кормление сына больше, чем минут пятнадцать-двадцать, ну максимум полчаса. Ставить перед ним то, что можете ему предложить (желательно поинтересоваться сперва, чего бы ему хотелось, если есть какой-то выбор, но без повышенного внимания к этому вопросу). А дальше просто давать возможность есть — или не есть. И никакого более беспокойства, никаких выдумок. Если за эти полчаса Миша не съест то, что перед ним, — значит, он есть не хочет. И значит, стоит потратить дальнейшее время на какие-то другие занятия, оздоравливающие, развивающие и веселые. Например, на игры на свежем воздухе, это всегда беспроегрышно и улучшает аппетит. Уверяю вас, через некоторое время все образуется наилучшим образом: ребенок поздоровеет физически и душевно, и вы тоже.

ВОТ-резюме по вопросу «есть или не есть», основанное на полувековом опыте врачебно-психологических наблюдений над тысячами жизненных случаев, включая и семерых собственных деток.

1) Нужно ли кормить ребенка по расписанию, строго вписывая питание в режим дня?

Желательно при возможности, но не обязательно. Расписание — удобство для взрослых, а не для детей. Ребенок не машина, не предприятие, не учреждение. Не ребенок для расписания, а расписание для ребенка.

2) Нужно ли, можно ли заставлять ребенка есть, когда и что он не хочет?

Ни в коем случае. Никогда. Великий детский врач и педагог Януш Корчак в своей великой книге «Как любить ребенка» написал: *«Заставлять ребенка спать, когда он не хочет спать, — преступление»*. Да, именно так, категорически. И вот точно так же: *заставлять ребенка есть, когда он не хочет есть, — преступление*. Не больше и не меньше.

Исключение — только для жизненно необходимых лекарств, которые приходится давать вместе с какой-то едой. Минимальное количество — и не заставлять грубой силой, а хитренько — каким-нибудь обходным игровым маневром. Изобретательность и терпение. И еще раз терпение!..

3) Опасно ли, вредно ли оставлять ребенка без очередной (по расписанию) еды — без завтрака, обеда или ужина, если он сам отказывается от этой еды?

Нет, не опасно, не вредно. Наоборот, иногда полезно. Если есть отказывается — значит, нет потребности есть; значит, организм проявляет потребность в пищевом воздержании, в

очищении. Опасно и вредно только кормить против желания. Опасно и вредно есть без аппетита и с отвращением.

4) Если ребенок не хочет есть одно, а хочет другое, нужно ли, можно ли идти навстречу его желанию?

Если ребенок чего-то НЕ хочет — однозначно: *не хочет* — *не надо*. Кроме лекарств, назначенных врачом, строго по показаниям.

А если чего-то ХОЧЕТ (просит, требует) — то когда как. Смотря какой ребенок, когда и чего хочет. Если неумеренно сладостей — шоколада, конфет, мороженого, вредных копченостей, скверных колбас или каких-нибудь чипсов и прочей фастфудной дряни — твердое *нет*. Если фруктов, мяса, каши или хлебушка — проголодался — спокойное *да*, ежели нет особых противопоказаний (аллергия, еще какая-то болезнь, требующая спецдиеты, несовместимость с другой едой, недавно съеденной, например, апельсина или огурцов — с молоком, или с каким-то из принимаемых лекарств).

5) Как быть, если по вопросу питания ребенка (и вообще воспитания) в семье разногласия между взрослыми — между отцом и матерью, между родителями или кем-то из них и бабушкой или дедушкой, или обоими вместе? Спорить, конфликтовать, добиваться своего, воевать — или кому-то уступить ради мира в семье?

Очень частая ситуация, разнообразно-однообразная. Однозначного ответа нет. Если исходить из приоритета детского здоровья, особенно душевного, то иногда меньшим злом будет уступка неправой стороне, чем происходящие на глазах ребенка раздоры между родными. Но иногда, если дело касается серьезной опасности для здоровья маленького человека — речь прежде всего о насильном кормлении или

кормлении чем-то вредным — понимающей стороне нужно набраться решимости настоять на своем.

Практически все определяют характеры каждой из сторон, настойчивость или покладистость, гибкость или упертость, вменяемость или невменяемость.

О совместном сне ребенка с родителями

Скажите, пожалуйста, что Вы думаете по поводу совместного сна родителей и ребенка? До какого возраста это можно считать нормальным?

И нормально ли, когда мать спит с сыном, которому уже два года, а папа при этом спит отдельно, мотивируя тем, что ему жарко и тесно, но в общем и целом все довольны. У нас как раз такая ситуация в семье. Мне удобно, потому что мы еще не завершили грудное вскармливание, малышу удобно и хорошо засыпать, уткнувшись в маму, ну и муж тоже не в обиде (он сам говорит, это не мои предположения), потому что ему вольготно спать одному на диване.

Планирую переселять сына в свою кроватку после того, как сверну ГВ, уже скоро, остались только ночные прикладывания. Но я уже что-то напугана, тут прочитала высказывание одной тетеньки психолога, что мальчикам особенно противопоказано долго спать с мамой, т.к. вырастают гомосексуалисты, ну или просто мужчины, у которых проблемы с женщинами.

У сына же еще не началось половое созревание, и даже полоролевая идентификация еще не происходит, неужели это и правда может нести какие-то негативные последствия?

А в первобытных племенах, или сейчас вон в Африке, они же все вместе спят...

Это письмо я переслал моей сотруднице, психологу Инне Борисовне Соколовской, специалисту по воспитанию, здоровью и развитию малышей, маме двоих детишек. Ее

взгляд на конкретные вопросы вскармливания, сна, ситуационного и стратегического поведения родителей вызывает мое доверие больше, чем взгляд собственный :). Привожу цитату из ее ответа.

...Мне очень близко то, что пишут о совместном сне Уильям и Марта Сёрз в книге «Ваш малыш от рождения до двух лет». Там этой теме пос-вящена большая глава — и вопрос о переводе в отдельную кроватку и комнату тоже рассмотрен подробно.

Коротко говоря, «тетенька-психолог», по-моему, не права. Подобные устаревшие идеи не подтверждены исследованиями и не прошли проверку практикой.

Дети разные — одни изначально не могут спать рядом с родителями, другие остро нуждаются в совместном сне, и не желают перебираться в отдельную кроватку лет до пяти, а то и дольше.

Со временем все становится на свои места — если не давить и не торопить события. Любой переход на новый уровень самостоятельности, будь то отказ от грудного вскармливания, переход в отдельную кровать и свою комнату, или начало самостоятельной жизни на собственные деньги — может и должен быть радостным, интересным, а не мучительным.

Самостоятельность развивается там, где родители собственным примером помогают ребенку почувствовать верное направление и поддерживают его попытки двигаться в этом направлении, действовать без посторонней помощи. А если лишать ребенка необходимой поддержки — то с большой

вероятностью получится не самостоятельность, а озлобленное и тоскливое одиночество. Вот тогда и в самом деле выйдет «мужчина, у которого проблемы с женщинами».

Нельзя сказать, что дети, которые изначально спали рядом с мамой, годам к трем начинают испытывать острую потребность спать отдельно, в своей комнате. Но на каком-то этапе сон в одной постели с родителями просто становится им не так уж нужен: можно с мамой, а можно и отдельно, не имеет особенного значения.

Если культурные традиции не требуют переводить ребенка в отдельную комнату — то и желания такого у малыша не возникнет, скорее всего (кроме тех исключительных случаев, когда ребенку трудно спать в одном помещении с другими людьми).

В Японии, например, дети спят рядом со старшими родственниками лет до 15-ти.

А если есть традиция переселять ребенка в детскую, и если ребенок, наслушавшись рассказов взрослых, воспринимает этот переезд как признак своей взрослости, самостоятельности, расширения возможностей и прав — этот переезд может быть осуществлен спокойно и без всякого сопротивления. В нашем случае это произошло, когда Яшке было четыре с половиной года. В общем, по-моему, самая правильная организация сна — такая, которая устраивает всех членов семьи :).

*

Добавлю от себя: мне думается, что сон ребенка в отдельной кровати можно не форсировать лет до четырех,

максимум пяти. А потом все-таки желательно мягко, но настойчиво приучить его спать отдельно.

Газ или тормоз? Как научить ребенка разумной осторожности?

Владимир Львович, подскажите — как можно научить детей разумной осторожности, при этом не задев их доверия окружающему миру (особенно — людям)?

«Не задев их доверия...» Прямо вот не задев, не дотронувшись до доверия ни волоском?

Да не выйдет же не задеть. Придется задеть, и основательно. Придется поработать с доверием и основательно ограничить. Придется сделать ему операцию. А именно — в то место, где у доверия входные ворота — где находится слепая дыра, ведущая в душу — вот в это самое место, называемое **внушаемостью**, придется вживить — **ГЛАЗА**.

Обозревая немалый опыт родителей, уже воспитавших своих детей более или менее адекватными людьми, плюс свой собственный скромный опыт с восьмерыми мальцами, четверо из которых уже выросли, а остальные еще растут, могу обнадежить: если ребенку не мешать самому работать со своим доверием и постепенно озрячивать его, то в большинстве случаев она сама собой образуется, эта, условно говоря, разумная осторожность. Более того, многим детям она присуща в зачатке уже врожденно и сама служит первоначальным фильтром для отсеивания того и тех, кому

доверять можно, от того и тех, кому не очень или совсем нельзя. Уже полугодовалый младенец, находясь в компании незнакомых или малознакомых людей, сам инстинктивно потянется к тому, кто из них всех добрее и спокойней, а того, кто внутри черен, отметит либо подозрительным взглядом, либо явным игнорированием, а то и ревом во всю глотку. И тут иногда подумаешь: кому же у кого надо учиться этой самой разумной осторожности.

Для врожденно разумных в отношении к доверчивости детишек мир взрослых — только поставщик жизненного материала, из которого дети сами успешно строят свою систему мироотношения. Они будут и любопытничать когда надо, спрашивать, если не словами, то взглядом, будут сами ставить эксперименты с теми или иными предметами, явлениями и людьми, делать выводы и проверять их, снова и снова. Будут, конечно, совершать и ошибки, иногда рисковать, иногда получать травмы, иногда очень серьезные и опасные, — ну, а как же без этого?

Разумное, но еще неопытное существо по имени Ребенок врожденно знает, что окружающему миру, включая и людей, априорно, от балды, не следует ни доверять, ни не доверять. А надлежит этот мир проверять. Исследовать. Познавать. С долей риска — как правило, трудно определимой.

А иначе никак.

Вы очень правильно задали вопрос — в нем уже есть ответ. В диалектичности ответ, в двух чашах весов, меж которыми ищется подвижное равновесие. И ответ вот какой: разумной осторожности научить нельзя, но стремиться к этому надо.

Еще один ответ: у нас у самих нет разумной осторожности. Ни у кого нет ее в той точно отмеренной дозе, которая только и делает лекарство максимально действенным и безопасным. Всегда осторожности либо недостаток, либо какой-то избыток, и всегда колебания и шараханья из стороны в сторону. Обжегшись на молоке, дуем на воду, кустов пугаемся, зато денежки доверяем не тем, кому следует, голоса выборные и подавно. Вместо воды глотнуть можем яду с градусами.

Вы говорите «дети», вообще дети. Какие дети? Какой ребенок конкретно?.. Дети — это ведь и младенцы, и юноши в цвете лет, и девочки, и мальчики, и боязливые как зайчики, и отчаянные, оголтелые.

Вот возьмем нечто совсем, казалось бы, простенькое: переход через улицу, полную несущихся машин, или даже просто нахождение на такой улице. Целую книгу надо написать о том, как переходить улицу взрослому, чтобы уменьшить риск быть сбитым. Уменьшить, только уменьшить. Не устранить риск совсем, этого не получится! — даже если спокойно стоишь на остановке, есть вероятность того, что какой-нибудь Неподберуслова в тебя въедет. Недаром москвичи говорят: переходя улицу на зеленый свет, смотри на машины, а не на светофор — он еще никогда ни на кого не наезжал. И на меня в текущем тысячелетии зеленый светофор ни разу не наезжал посреди перехода, а обкуренный Ненайдуругательства зверски наехал и переломал тазовые кости. А вы говорите — «не задевая доверия к людям».

Обидно: правила не нарушил, а пострадал. Сам-то я, по своим характерологическим особенностям, нередко перехожу

улицы с риском, иногда и зеленого света не жду, если вижу, что обстановка позволяет. Манеру сию категорически и справедливо не одобряет моя жена, придерживающаяся противоположной тактики: она даже на зеленый не переходит по причине того, что он скоро кончится. Но у нас так и распределены семейные обязанности: я — газ, она — тормоз. Хорошая, кстати, психологическая метафора — придумали школьники. Дочка моя, когда ей было 11 лет, спросила: «Пап, а ты кто, газ или тормоз?» Я, чуть подумав, ответил: «Вообще-то газ, но для тебя тормоз».

Пока учат водить машину, инструктор подсказывает: жми на газ, жми на тормоз... А для жизни можно разве составить такую инструкцию на все случаи? Попробуем же для начала хотя бы определить, кто наш ребенок больше: газ или тормоз?.. Определив, легче решим: что нужно чаще: подталкивать или удерживать.

Газотормозное соотношение может сильно меняться на протяжении жизни. И так бывает, что ребенок, в раннем возрасте недоверчивый, осторожный до боязливости, в такой степени, что даже отстает в набирании опыта, — подойдя к рубежу пубертата, вдруг делает поворот на 180 градусов и оказывается доверчивым до безрассудства, внушаемым до беспредельности, а то и безбашенным. Один из моих сыновей проделал похожую траекторию и постепенно, хотя и с изрядным запозданием, более-менее уравновесился. Это именно для него, еще маленького, я написал свою стихотворную психосказочку про барсука, который никому не верил.

Пожелание: если вы приводите ребенку (любого возраста) какой-то негативный пример, ставящий мир и людей под знак недоверия, то потрудитесь обязательно подыскать тут же альтернативный пример — положительный. Лучше даже парочку, но хотя бы фифти-фифти. Причем важно, чтобы и эмоциональный вес, интонационный удар того и другого случая был либо одинаков, либо с перевесом в сторону положительного.

Во избежание развития фобий и разных прочих неврозов: далеко не во всех случаях следует объяснять ребенку причину предостережения или запрета на что-то, обрисовывая возможные страшные последствия нарушения запрета. «Не стой (на дороге с большим движением) близко к краю тротуара». «Не подходи близко к краю платформы в метро». — «А почему?» — может спросить любопытное дитя. — «Ну не надо, и все. Не надо». Без лишних слов — но всем видом, интонацией и собственным примером показывая, как не надо — и как надо.

Больших Правил Безопасности не так много, не более, вероятно, десятка-полтора. Их можно в нужных словах и интонациях сперва малышу, а потом и подрастающему человеку доходчиво для каждого возраста и характера преподать. Не стоит раздвигать ребенка по каждой мелочи, из каждого неловкого движения устраивать драму. Панические, крикливые, одергивающие, гиперпекающие мамы порождают одного из двоих: либо свертревожного невротика (если не психотика), либо оглохшую к сигналам настоящей опасности, с бронированными психологическими защитами, туповатую личность. Часто оба эти персонажа

живут в одном человеке — живут, но не уживаются: один непрерывно газует, другой безостановочно тормозит. Каким может быть результат постоянного одновременного нажатия и на газ доверия и уверенности, и на тормоз недоверия и неуверенности?..

Об этом как-нибудь в другой раз.

Чем больше мать страшится мысли о возможной смерти ребенка, тем меньше у него условий стать хоть сколько-нибудь физически развитым и духовно самостоятельным человеком. Смотрите, как бы оберегая от бактерий, не поместить ребенка в атмосферу, перенасыщенную затхлостью скуки и безволия. Из страха, как бы смерть не отняла у нас ребенка, мы отнимаем ребенка у жизни; не желая, чтобы он умер, не даем ему жить.

Януш Корчак

Человечество выживет лишь в том случае, если психологи и педагоги умудрятся сделать учебу столь же увлекательной, как футбол.

Некто Опытный

Поменяем Ну на Мо? Как учить преодолению трудностей

Владимир Львович, как научить ребенка преодолению трудностей? Нашему Сережке только 3 года, но если что-то даже самое малое у него не получается — говорит «не могу» и ждет, не предпринимая повторных попыток. А зачастую даже и не пробует сделать, а сразу говорит «не могу». И будет ждать помощи долго, пока у родителей терпение не кончится... Ограничения вроде «пока не

снимешь ботинки — не ходи в комнату» не помогают, постоянные убеждения «у тебя все получится», «я в тебя верю» тоже пока результата не дают... И чаще всего проявляется это по отношению к действиям, которые у него уже получались! Так же и на вопросы он часто отвечает «не знаю», и в основном на те, которые он уже не раз успешно «проходил». Складывается ощущение, что срабатывает какой-то защитный механизм, отключающий активность мышления в заданном направлении... Как себя вести родителям в таких ситуациях?

Вспомним главное: **ребенок всю жизнь, еще даже в утробе мамы — и далее без конца — только и делает, что учится преодолевать трудности.**

Сам учится. А вот *научить* его преодолению трудностей невозможно. Можно только помочь его *самостоятельному* обучению этому всежизненному делу — по его собственному, *самостоятельному* желанию, а попозже и по *самостоятельно* осознанной необходимости.

Все дети разные, и проходят разные этапы развития, в течение которых могут оказаться совсем не похожими на себя прежних. Ваш Сережа, видимо, сейчас (не знаем пока, как будет дальше) повышенно чувствителен к эмоциям взрослых, как к реальным, так и к возможным или воображаемым, — повышенно зависим от их чувств и отношения и легко тормозится, предошущая возможность какой-то своей неудачи и связанной с ней реакции родителей — нетерпения, разочарования, досады...

Как правило, взрослые недооценивают, насколько остро и тонко, насколько *опережающе* дети чувствуют их отношение, их настроения и желания или нежелания.

Может быть, в какой-то давно забытый момент у малыша что-то не получалось, завозился, застрял, а у кого-то из взрослых не хватило терпения, времени или догадки не торопить его, не помогать, не досадовать, не напрягаться и не напрягать, а весело и легко одобрить и подбодрить, посмеяться вместе и перевести дело в игру, в ходе которой как бы невзначай можно было бы повторить попытку уже поудачнее, — или просто оставить, переключиться, а потом, в какой-нибудь более удачный момент приступить к задаче заново.

Заметно, что вы в своих требованиях к сыну завышаете планку, слишком его взрослите. Дубовое школьное «преодоление трудностей» — в применении к трехлетку?.. От такого малыша, тем паче такого склада, нереально ожидать героизма, «преодоление» для него еще не может быть внятной ценностью. «Я в тебя верю» — пока еще бессмысленное для него выражение, а «у тебя все получится» может эмоционально прочитываться как нажим.

Вы пишете, что малыш ваш часто не делает того, что уже умеет, «не знает» того, что знает, не хочет отвечать на вопросы, на которые уже отвечал.

Реакция отказа — довольно обычный ответ ребенка не на конкретно требуемое действие и его трудность, быть может, совсем незначительную, а на саму ситуацию необходимости, на сам факт требования, на эмоциональный контекст: «а ну давай, делай, ну!..»

«Завязывай шнурки» — требуете вы, а ребенок отвечает: «Не могу». Отвечает ли он так из-за трудности завязывания шнурка, который он уже столько-то раз успешно завязывал?.. Нет. Отвечает он вам — на интонацию вашего голоса, на выражение вашего лица, на позу, в которой вы находитесь, на напряжение ожидания, улавливаемое в вашем дыхании... Ребенок не врет, не притворяется неумехой — он действительно не может сделать требуемое от него, не понимая, почему не может. Ребенок не знает, что у него включается защитный механизм — противодействие «надо», сопротивление обязательке, пассивный негативизм — разновидность борьбы за свободу и против скуки. Уже, да, началось — первое нехотейство, возраст как раз тот самый.

Обходится, размывается, развеивается такое «не могу» только игрой и фантазией.

— *Вот пришла Мышка Соня (берете одну ручку малыша — это и есть Мышка Соня) и видит два хвостика (шнурки). — Ой, как похожи эти хвостики на мой хвостик. Если кошка придет, она их может вытащить и сгрызть. Давай-ка я их завяжу... Ох, не получается... Надо позвать еще одну мышку, подружку, Мышку Маню... А вот и она (другая ручка малыша). Привет, подружка! Давай вместе эти хвостики свяжем, чтобы их кошка не утащила. Начали... Ура! Справились!*

Тысячи вариаций, тысячи возможностей таких вот живых, игровых обходных путей. Смените девяносто процентов Ну-жно на Мо-жно: не Ну, а Мо! — не тебе нужно сделать то-то, а можно — вот так, а можно и так, и так!... Не пожалейте времени и усилий, исследуйте игровые

возможности — убедитесь, они неисчерпаемы. Будите и фантазию ребенка, и свою, изобретайте игровые решения, творите из скучной обыденности веселые, смешные, познавательные и скрыто-нравоучительные сказки, пьески и сценки. Импровизируйте, режиссируйте жизнь. Ребенок воспримет это как долговременную программную закладку и будет расти творческой личностью. И вам, в ваших собственных каждодневных «надо» игра тоже поможет!

Кто не может взять лаской, тот не возьмет и строгостью.

Антон

Чехов

Слабость как будущая сила

Мой шестилетний сын растет морально слабым. Он смысленный, живой мальчуган, но ему не хватает какой-то стойкости, мужества, что ли. Что вы можете посоветовать матери такого ребенка?

Сын растет «морально слабым»?.. Сразу такой суровый диагноз, такой почти уже приговор шестилетнему человеку?...

Смысленный, живой. Да ведь счастье это, уже счастье! Знаете, сколько на белом свете детей не смысленных и недостаточно живых?..

А вот, видите ли, не хватает еще смысленному и живому шестилетку стойкости, мужества не хватает.

Переводя на язык психологической реальности: маме кажется, что ее шестилетний сын (даже если бы и шестнадцатилетний, и двадцати- и тридцатилетний,

подход един) не соответствует ее стереотипу мужчины, или, как теперь чаще грубей выражаются, мужика.

Пожелание маме: отбросить этот стереотип. Куда подальше и как можно решительней. Смотреть на своего живого смышленного мальчугана без оценочных очков. Открытыми глазами души. Внимательными глазами ума.

Ситуации, случаи, моменты, в которых ребенок:

не решается, не осмеливается,

боится, паникует,

отступает, пасует, сдается

— спокойно обдумывать, анализировать с разных точек зрения, стараясь понять *его* мотивации, *его* образы реальности в этих ситуациях и моментах, равно как и свои мотивации и образы реальности. Понять, в чем несовпадение. В чем конфликт желаемого и действительного. Понять, *что* не понимается — им и вами. Не упуская из виду, что детская психика — не психика взрослого: у нее другая организация, другие координаты, другие ценности и оценки, другое восприятие, другой опыт, другие чувства, другое мышление, другая подвижность, другие стратегии и тактики поведения, очень многое — другое, иное! И так должно быть по природе, так нужно — для развития, для здоровья, для жизни, для счастья!

Никакого ребенка нельзя зачислять в слабые. (Не говорим сейчас о детях, физически и\или психически ослабленных какой-то травмой, болезнью или ее последствиями.) Да и лучше бы ни на какого взрослого не навешивать этот ярлычок, включая и всех прежде себя.

Есть дети, внутренние силы которых долго зреют, не развертываясь, не проявляясь,— эдакие Ильи Муромцы, годами сидящие на печи, как бы в постоянной спячке. Таких детей Корчак называл не слабыми, а пассивными. Если такого не задергать, не затюкать спозаранку — может вырасти богатырь. Вот и Пушкин до пубертата таким был.

У каждого своя траектория, свой график развития. «Что меня не убьет — сделает сильнее». Нередко люди, начинающие свой жизненный путь пассивными, вялыми, ведомыми, уязвимыми, болезненными, во взрослом расцвете или еще позже, ближе к пожилому возрасту, набрав жизненного опыта, нарастив мускулы интеллекта, проявляют самобытность, упорство, незаурядную силу воли — все качества, которые раньше, казалось, были только в дефиците.

Можно ли воспитать плюс?

Из качеств ребенка какое представляется вам самым главным, основополагающим, залогом большого развития? Если выразить это одним словом, если это возможно, что это за слово? Такое качество — врожденное, или его можно воспитать?

Трудный вопрос, хороший и трудный. Первое «одно слово», пришедшее на ум, — любопытство, сразу поправленное на «любопытность». Через пару секунд понял, что и это неправильно. Что неправомерно и не по-хорошему искусительно сводить потенциал развития ребенка к какому-то одному «качеству», главному и основополагающему.

Любознательность, мы говорим. Да, прекрасно, если она есть — любознательность плюс... Этот вот плюс, многозначный ПЛЮС во все стороны, — это, пожалуй, и есть то самое главное «одно слово».^[P]_[SEP] Я знаю очень любознательных олигофренов. И знаю близко одного взрослого, интересного, успешного, продолжающего развиваться и в свои почти сорок лет человека, с раннего детства и по сей день никогда не проявлявшего ни тени любопытства к чему-либо, ни грамма любознательности. При этом он незаурядный эрудит. Как этот человек вбирает в себя уйму информации обо всем на свете — загадка; несомненно лишь, что у него, во-первых, хорошая память, а во-вторых — мало тревожности и немало самоуверенности. Ага, тоже важно! — и память ПЛЮС, и самоуверенность ПЛЮС.

Еще, с обязательным ПЛЮС — целеполагательная и целедостигательная способность, именуемая в просторечии волей. Еще — склонность мыслить самостоятельно. Еще — коммуникабельность: открытость души и сознания, обращенность к миру других, к иным жизням. С обязательным ПЛЮС, со многими ПЛЮСАМИ!!!

Что такое «большое развитие»? Хорошо бы нам с вами это продумать получше. Мне представляется, что это понятие океански широкое, и не может быть сведено ни к внешней успешности, ни к внутренним достижениям, именуемым «личностным ростом» — ни к чему на свете, если не прилагается к тому еще ПЛЮС.

Можно ли этот ПЛЮС воспитать? Сомневаюсь. Скорее, можно стараться не помешать ему.

Если бы я мог взойти на высочайшее место в Афинах, я бы возвысил голос и заявил: «Сограждане мои, почему вы переворачиваете и скребёте каждый камень, чтобы скопить богатство, и так мало заботитесь о своих детях, которые в один прекрасный день унаследуют это богатство?»

Сократ

Как учить уроки при ругающихся родителях?

Что делать, если не могу сосредоточиться и нормально учить уроки? А причина этому — мои родители, которые постоянно ругаются. Хочется сбежать из дома или начать курить, но пока не делаю этого — с друзьями повезло, поддерживают... Мне 16 лет.

Хорошо представляю себе твое состояние. Даже если родители ругаются не все 24 часа в сутки, что вероятно, и даже если они ругаются не в то время, когда тебе приходится делать уроки, все равно такая домашняя обстановочка сосредоточенности, мягко говоря, не способствует.

Но вопрос звучит так, как будто ты сама по себе, родители сами по себе, словно соседи по коммуналке. Это так, да?.. Встречный вопрос: ты пыталась родителей своих как-нибудь примирить, вразумить? Словами или хотя бы молчанием, обняв обоих и стукнув друг о дружку носами?

Сколько времени они уже так ругаются? Всю жизнь? Или только последнее время?

Может быть, у них какой-то тяжелый кризис сейчас в отношениях? Не пыталась еще вникнуть, понять, догадаться?..

Знаю случаи, когда дети даже младшего возра-

ста умудрялись таких вот сбрендивших предков замирить, успокоить, помочь им начать жизнь сначала. А вдруг у тебя получится?..

Это поважней дело, чем каждый день уроки учить. Уроки никуда не убегут. Если потратишь два-три дня или неделю на психотерапию своих родителей, небеса тебя возблагодарят даже за самый малый успех, даже за одно лишь старание.

Как, не обижая родителей, отстаивать свое «я»?

Как можно взрослому человеку сочетать угождение родителям с отстаиванием собственного Я? Как сделать при этом, чтобы они не обижались, что мы не такие, какими они хотели бы нас видеть? Должна же быть какая-то середина — и нашим и вашим, или это невозможно?

Начать ответ вам хочется с цитирования известного высказывания Гете:

«Говорят, истина лежит между двумя противоположными мнениями. Неверно! Между ними лежит проблема».

Похоже, вы догадываетесь, что проблема, которую вы озвучили, — проблема если не всеобщая, то большинства. Разные переливы ее я наблюдал в несчитанном числе, в том числе и на собственном примере. Итог: решение гармоническое, «и нашим, и вашим», находится лишь в единичных случаях. В массе остальных: перекося либо туда, либо сюда. Либо угождение сминает, а то и просто съедает личность угождающего, либо несчастные родители страдают от своих непокорных и непочтительных

чад. Случается и маятник у одного и того же человека: шараханье то в одну сторону, то в другую. Чем сильней в одну, тем сильнее потом в другую...

Общего ответа нет, и во многих случаях уже заранее ясно, что какого-то срединного или «по золотому сечению» решения быть не может.

Приходится идти на конфликт, или конфликт уже есть, и неустрашимый.

Когда ко мне обращаются с подобными вопросами, одним я желаю как можно быстрее и дальше удалиться от родителей — пространственно и/или внутренне; другим — наоборот, как можно смелей приближаться к ним душой и умом, вникать, относиться с психологизмом и состраданием.

И одно самое общее напоминание, которое обращаю не только к вам.

Вот оно: родители наши обычно уходят из жизни раньше, чем мы...

**Родители ушли. А мы свободны
жить, как хотим, и можем умирать.
Но вот беда: мы ни на что не годны,
и некому за нами убирать.**

**Родители ушли. Остались раны
и в них, и в нас... Родители ушли
в далекие лекарственные страны,
а мы на жизнь накладываем швы.**

**Родители ушли. Прочь сантименты,
зачем рыдать, о чем жалеть, когда
галактики, планеты, континенты
друг с другом расстаются навсегда...**

Вы снитесь мне. О, если бы вернуться

**и вас из сна с собою унести
и все начать с последнего «прости»,
о, если б ненароком не проснуться...**

*От слепой преданности недалеко до
неверности.*

Японская пословица

Лжизнь и шизнь, или почему дети лгут?

***Что заставляет детей врать? Безобидного —
даже пусть и детского — вранья не бывает, малень-
кая ложь может обернуться большой катастрофой.***

Интересно было бы посмотреть на того, кто задал этот вопрос. Важный вопрос, крайне важный. И утверждение, следующее после вопроса, тоже правильное. Вот я и хотел бы посмотреть на взрослого человека, который не врет. Я бы посвятил ему оду. Я бы дал ему Нобелевскую и все остальные премии. Я открыл бы его музей. Я поставил бы ему памятник.

Сколько уж лет живу на свете и не перестаю удивляться, почему взрослые так изумляются детской лжи, почему ею так возмущаются, так потрясаются и негодуют, так проклинаяют и преследуют, так за нее наказывают. Не себя, заметьте, наказывают, а детей. Почему дают право на ложь себе и не дают его детям? Почему даже и задаться этим «почему» с возмущением отказываются? Какая трагедия: ребенок в первый раз съел конфетку, а сказал, что не ел! Начал драться первым, а сказал, что не он, а Вовка! Какое грехопадение!

Сдается мне, что уж которое тысячелетие взрослая часть человечества с упорством, достойным лучшего применения, занята сизифовым трудом: каждое родительское поколение, а именно — каждое врущее, лукавящее, клеветущее, лицемерящее, лживое поколение пытается вырастить из своих детишек генетически абсолютно новое племя, в корне отличающееся от предков патологическим отсутствием гена вранья.

Вот сижу и думаю: я человек взрослый, более или менее нормальный, и я вру. Всю жизнь вру. Что заставляет меня врать? Если начинать перечислять все причинные факторы моего вранья, то пришлось бы написать некую повесть научной энциклопедии и автобиографического романа страничек на тысячу, и этого бы не хватило и на тысячную долю объяснения всех причин. Ограничусь для описания их лишь одним обобщающим словом: **ж и з н ь**.

Ребенком до некоторого времени я не врал. И не хотел, и не умел. Когда и как жизнь начала заставлять и учить меня врать?

Теперь уж и не упомнить. Может быть, тогда, когда я в первый раз испугался папиного наказания? Или когда в первый раз не захотелось огорчать маму?

Или когда впервые понадобилось похвастаться перед приятелями или девчонкой, а иначе никак утвердить себя в их глазах не представлялось возможным? Когда впервые сообразил, что маленьким враньем или притворством можно добиться того большого, чего иначе никак не добиться — например, не ходить в школу, потому что у тебя сегодня, видите ли, поднялась температура, а на самом деле ты ее настучал пальцем по градуснику? Или соседский мальчик постарше скрывать правду и врать научил заодно с онанизмом?

Или когда разыгралась фантазия, когда вообразилось что-то такое прекрасное, великое, чудесное, чего нет, но что обязательно должно быть, и вот — если расскажешь об этом, как о том, что будто бы есть, то как будто оно и вправду уже есть, ну хоть вот на столечко...

Нет, никак уже не вспомнить, с чего оно начиналось, вранье мое. Спасительное, губительное, комическое, трагическое, любимое, дорогое, ужасное, кошмарное, катастрофическое вранье. И ни о ком из сложившихся врунов — взрослых — нельзя с уверенностью сказать, когда же и отчего они начали мутировать из невинных младенцев, устами коих, как сказано, глаголет истина, сначала в негодных маленьких врунишек, а потом в уважаемых, законпослушных врунов, из которых и состоит в основном взрослый мир. (С некоторыми исключениями, о них разговор особый).

Недавно узнал об исследовании детской лжи, проведенном в США. Исследователи пришли к выводу, что уже в два-три года обычный ребенок владеет не слабым арсеналом приемов притворства (собственно, это тоже ложь) и манипулирования взрослыми, — мощными средствами, о которых большинство взрослых и представления не имеет. По мнению авторов этого исследования, уже грудные младенцы умеют орать не тогда, когда им плохо, а когда надо — затем и только затем, чтобы привлечь внимание, чтобы к ним подошли, взяли на руки, ласково пообщались...

Детей заставляет врать ровно то же самое, что заставляет врать взрослых. Жизнь заставляет. Вспомнился неологизм, придуманный моим другом — философом, культурологом и писателем Георгием Гачевым: ЛЖИЗНЬ — вот-вот, лжизнь прежде и более всего в лице окружающих взрослых и прежде всего, конечно, собствен-

ных родителей. Ребенок слушает, как папа отбрехивается по телефону от начальника: «Да я щас, Федор Палыч, с гриппом лежу», а сам только что с дружеской попойки. Положив трубку, папа начинает допрос с целью выяснить, почему сын вырвал из дневника страницу с двойкой по русскому языку. И получается не только лжизнь, но уже и шизнь.

Вы действительно хотите узнать, почему ваш ребенок врёт и зачем он это делает?

Точный и исчерпывающий ответ вы получите, задав этот вопрос себе — и ответив на него правду, только правду и ничего, кроме правды.

См. Агрессия, Ложь, Вина, Насмешки, Самооценка

Зависть

Как стать свободным от зависти?

Что Вы думаете по поводу зависти?

*

Владимир Львович, как избавиться от зависти к младшему на 3 года брату? Старший брат

*

У меня бзик: всем подряд завидую, завидую во всем, каждому человеку... Как можно уйти, убежать от зависти? Придумываю для себя разные выходы, но не помогают, страшно болезненно реагирую на всякую удачу другого...

Намеренно соединяю эти вопросы, пришедшие в разное время — однонаправленность очевидна.

Природная почва зависти — биологическая конкуренция. Один из древнейших механизмов индивидуального выживания. В голом, простейшем виде

зависть мы наблюдаем у многих животных: и собаки, и кошки, и хорьки, и куры, не говоря уже об обезьянах, в соответственных ситуациях могут проявлять все признаки зависти. Я много раз видел, как сытая собака бросала свою превосходную недоглоданную кость и кидалась отнимать жалкую обглоданную косточку у другой собаки. Полагая, наверное, что у другой кость лучше?.. Но справедливо будет заметить, что такой зависти подвержены далеко не все собаки.

Другая могучая основа — инстинкт подражания. «Хочу быть как другие, как вот этот, вот эта...» «Хочу иметь то, что имеет вот этот, вот эта...» Еще задолго до появления речи инстинкт этот начинает вопить в нас громким и страшеньким голоском.

У маленьких детей зависть и ее ближайшая родственница ревность (может быть, у животных и детей это вообще одно?..) проявляется очень рано и откровенно. Явно врожденная программа поведения и довольно стойкая. У большинства детей с возрастом склонность к зависти не проходит, но более или менее маскируется, уравнивается другими формами и нормами поведения, вытесняется в глубину души...

Работая в области психотерапии и психологии, с завистью разных видов и уровней сталкиваешься постоянно. И приходится пытаться что-то такое с ней делать, с завистью, чтобы она или не была слишком болезненной или не мешала уж слишком жить, или чтобы даже и помогала, представьте себе. Чтобы хотя бы частично осознавалась...

Зависти и движимых ею поступков и целых социальных движений и учреждений кругом столько, что мозги разбегаются. Но прежде, чем глядеть по сторонам, можно обратиться к себе, и там уви-

дать тоже много диковинного.

Пытаюсь припомнить, когда в первый раз позавидовал сам. Вряд ли припомню точно...

Вот — в первом классе пошел в гости к однокласснику Юрке, и он с гордостью продемонстрировал мне целый полк своих игрушечных солдатиков и целую флотилию лодочек, которые можно было запускать в ванну, а у меня ничего такого и в помине не было. Ни одного солдатика и ни одной лодки! И машинка у меня была только одна, какой-то жалкий грузовичишко. А у Юрки штук восемь легковушек и грузовых разных видов. Его папа был генералом, а мой инженером...

Я ему позавидовал остро и безнадежно. Утешился дома с моей любимой коровой. Да, была у меня такая особенная деревянная корова, которой ни у кого не было. Если ее потянуть за ниточку, торчащую из шеи и отпустить эту ниточку, то она говорила: «Му-ууу!». И «му» это удивительным образом залечивало тогдашние раны моей души.

Как нравственный подвиг тех лет, теперь уж похвастаться можно, отмечу, что подарил я эту корову, от сердца оторвав, дворовому мальчишке Валерке, сыну дворничихи, совсем бедному и оборванному, у которого вообще никаких игрушек отродясь не было, и пьяница-мать лупила его каждый день. Отдал я этому Валерке свою корову, и странно, даже не пожалел об этом.

Кстати, о том же Юрке. Не так давно я ему позвонил просто так. Узнать, жив ли и как живет. Оказалось, жив и живет неплохо. Доктор наук, профессор, какой-то свой небольшой бизнес сумел создать. Голос телефонный, правда, звучал как-то глухо и пессимистично. По нескольким нюансам я понял, что с личной жизнью у Юрки пожалуй что швах. А обо

мне он слышал из разных источников... И вдруг разговор зашел, представьте, о лодках. Голосом, внезапно оживившимся и напомнимшим мне еще тот, детский звонкий голосок, Юрка вдруг спросил: «Слушай, а лодка у тебя есть?» — «Какая лодка?» — «Ну, личный катер? Или яхта хотя бы?» — «Нееет, ни катера, ни яхты у меня нет...» И вдруг из трубки торжествующий вопль: «А у меня еееееесть! У меня шикарная яхта, старик! Масса удовольствия! Приходи, покатаю!..»

Боже мой, что такое со мной? Что-то до боли, вот именно до боли знакомое сжалось где-то в груди... Аааааа, ну, конечно, я опять ему позавидовал, черт возьми. Ну сколько ж можно? И когда это кончится?..

Если бы я через несколько секунд не нашел повода расхохотаться, думаю, завидовал бы Юрке и до сих пор, до самого момента, когда пишу эти строки.

Детская зависть возникает совершенно непроизвольно. Ребенок бывает застигнут ею врасплох, совершенно перед ней беспомощен. Переживает зависть как острую боль, которая может длиться и долго, производить, как заноза, воспаление, а то и заражение крови, заражение души я имею в виду. Ищутся сразу же защиты, способы облегчения, компенсации. Если ты меньше, слабее других, неуклюжее, толще, некрасивее, тупее, медлительнее, да еще тебя в это ткнут и не раз, что тебе делать? Что думать? Как жить?

Можно уйти в мечты, можно стать злым или по-вышенно хитрым. Можно стать хорошим, очень хорошим, слишком хорошим. Можно стать толстокожим и почти перестать что-либо чувствовать... Можно выкопать в себе какой-нибудь дар и развить его — ого-го!.. Можно постараться стать сильным

вопреки всему и вся, вопреки своей слабости. Очень захотеть, остервенеть и стать сильным. Только от зависти никакая силища, никакое суперпуперменство не избавляет, по себе знаю...

Лучше всего помогает вот что: простая осведомленность. Зависть — болезнь всечеловеческая, страдание каждого, хоть и в разной степени. Ты завидуешь — а тебе завидует кто-то, неведомый для тебя, это наверняка! — завидует тайно, мучительно. Рассказывал один не бедный пациент: сидишь дома, лопаешь красную икру ложками, а от соседней такой запашище горохового супа идет, что слюни текут, и думаешь: вот живут же люди!.. И это еще что. Завидуют и мертвецам. Как-то в годы советские делегация наших ученых приехала в Вашингтон и посетила там в порядке экскурсии кладбище. Посетителей поразила чистота и ухоженность могил. И один из них, тяжело вздохнув, произнес те же слова, что и вышеупомянутый пожиратель красной икры: «Вот, живут же люди!».

Нет человека, которому кто-нибудь по какому-нибудь поводу не завидовал бы — это трагическо, завидуют даже даунам, и, пожалуй, только дауны никому не завидуют.

Пушкин завидовал Мицкевичу за дар поэтической импровизации, Достоевский — Толстому за великую славу и невеликое богатство, Толстой в юности — многим за внешность, более привлекательную, чем его простонародная мясистая физиономия, а попозже — Тургеневу за успех у женщин... Великие писатели, глубоко проникшие в психологию зависти, вряд ли могли бы это сделать без щедрого материала самонаблюдений... Шварценеггер завидует Биллу Гейтсу, а Билл Гейтс завидует Шварценеггеру... По легенде завистником был Сальери, а Моцарт — нет.

А по биографии, почитав подлинные письма, легко убедиться, что и сам Моцарт завистью мучился, и еще как. Завидовал тому же Сальери за его светский успех, за положение и богатство. Гениальный Моцарт страдал от зависти?! — вот тебе на... Да, но существенно вот что: зависть им не руководила. Музыка руководила.

Вспоминай ежечасно: завидуют все и всем. Младшие завидуют старшим за то, что они старше и сильнее. Старшие завидуют младшим за то, что они незаслуженно пользуются, как им, старшим, кажется, большим вниманием и любовью. Некрасивые завидуют красивым — понятно, почему. А вот почему красивые завидуют некрасивым?!

Да, как ни странно, и это происходит довольно часто, и вот почему. Во-первых, многие красивые не знают, что они красивы или не верят этому, либо не ценят как достоинство. Во-вторых, красивые быстро начинают понимать, что не столько любят их, сколько оценивают как витринный товар: не будь красоты, никто бы в их сторону не посмотрел и гроша бы ломаного не дал за них, так чего же стоит эта любовь?.. А некрасивых уж если полюбят — и это не так уж редко случается, — то значит, они действительно того стоят. Значит, умны, сильны, прекрасны душой, даровиты или в чем-то продвинуты, оригинальны, смелы, или как-то особо удачливы — это понятно всем.

Зависть бывает присуща человеку и просто так, безо всяких вразумительных причин. Просто есть природная завистливость и изо всех сил ищет, на что обратиться. Сплошные самообманы во все стороны. Знаю блестящих, успешных во всех отношениях, богатых, талантливых, даже гениальных людей, мучающихся завистью. Не потому, что им не

хватает чего-то, что есть у других — это им только кажется, мнится, что не хватает. А кажется потому, что живет в них зависть, живет программа, инстинкт или привычка завидовать — живет, гложет, ищет себе пропитания, словно глист, сосет изнутри... Похоже на болезнь, да, и встречается эта болезнь чаще, чем можно себе представить.

Вторую мою острую детскую зависть я вспоминаю уже как ревность. Я описал этот эпизод в «Нестандартном ребенке». Это была моя самая первая любовь, отвергнутая, пренебрегнутая, осмеянная. Она предпочла мне других мальчишек, более ладных, уверенных и удачливых. И я на пару минут впал в ярость с последствиями для дальнейшей жизни. Эпизод этот, как все сильное в жизни, начал потом клонироваться, клишироваться...

Природная зависть у взрослого не исчезает, а обретает множество социальных развитий и психологических разновидностей.

Трудно найти человека, который бы в ответ на вопрос, завидовал или завидует ли он, сказал бы твердое «нет, никогда» — по крайней мере, самому себе. Но зависть — это социально неодобряемое, табуируемое чувство, один из первейших библейских смертных грехов. Каин убил Авеля именно из-за зависти, и отсюда пошло великое проклятие на род человеческий. Каина можно считать родоначальником всей человеческой завистливости и всей преступности. А из Десяти Заповедей едва ли не все направлены именно против разрушительного действия зависти и против нее самой («Не пожелай жены ближнего своего, ни вола его, ни осла его...»). Судя по тому, что Десять Заповедей и поныне далеко нельзя считать достаточно соблюдаемыми, можно заключить, что биопсихоконкурентность (сиречь

зависть) — достаточно сильная штука, одними заповедями и проповедями ее не возьмешь. Но если бы их не было, заповедей и проповедей, то не было бы и человеческого рода, он бы давным-давно самоуничтожился или деградировал до полного зверства.

Конфликт между грубой естественностью зависти, с одной стороны, и с ее социально-нравственной запретностью — с другой — проходит сквозь всю человеческую историю. Вытесненные формы зависти в преобразованном виде присутствуют во многих вероучениях. Так называемое марксистско-ленинское учение — по крайней мере, теория классовой борьбы, густо замешена на зависти, не признаваемой за таковую. О фашистских, расистских «теориях» и говорить нечего — все тут ясно, черным по белому: зависть на зависти сидит, зависть завистью погоняет.

Но что мы все только о негативах зависти — позитивы ведь тоже есть. Зависть, если и не совсем белая, то хотя бы в крапинку, может сподвигнуть и к великим делам. Вон Юлий Цезарь обзавидовался Александру Македонскому, взял да и перешел Рубикон.

Хотя найти человека, совсем свободного от зависти, очень трудно, если не невозможно, как основной, ведущий мотив поведения зависть, по счастью, реализуется лишь у немногих. Это как раз те, которых и можно назвать завистниками, или даже профессиональными завистниками. Правда, и эти немногие приносят в мир очень много зла, некоторые становятся даже квалифицированными злодеями, причем сидящими далеко не в тех местах, где по идее должны сидеть злодеи. Сидят, например, в Интернете: разрушительные вирусы запускает в сеть наверняка кто-то из них и не один...

Это уже люди, живущие по принципу нелюдей,

прямые агенты нечистой силы как таковой, нежить. Зависть как ведущий мотив легко прослеживается и у Нерона, и у Калигулы, и у Гитлера, и у Сталина.

Задача нравственно здорового человека — зависть свою по возможности нейтрализовать — сгармонизировать со своим целым существом, не давая ей стать всепоглощающей мотивирующей силой.

Сделать это и легко, и трудно.

Легко, если зависть ясно осознается и если ей есть что изнутри противопоставить. Ценностную наполненность собственной жизни, любовь к жизни не только своей. Великодушие. Уважение к себе, предполагающее как непременно составляющую некую долю оценочной независимости...

А трудно справиться с завистью — не «избавиться», о, это вечное «избавиться»! — ото всего мы хотим избавиться, не понимая своей природы! — не избавиться, а именно с-правиться, то есть найти подобающее место в своей внутренней целостности — трудно это тогда, когда внутри ты пустоват, когда мало у тебя подлинно своего, когда ты во власти оценочной зависимости и рыночной психологии.

Зависть — самая большая глупость, на которую способен человек. В состоянии зависти мы всегда несчастны и всегда отвратительны, даже имея целый мир в своей власти. А жизнь так коротка. А стольким она вообще не дана, а у стольких отнята.

Полное освобождение от зависти возможно лишь при поднятии над собой, начало чему — прекращение сравнения и самооценивания. **Я не на рынке живу, а дома!**

Первые полшага уже сделаны, если зависть признана и осознана, принята как реальность и отделена от души как инфекция от здорового тела. Болезнь уже излечима, пускай и не на все сто процентов, но

для жизни в пределах достоинства — гарантированно.

**Давайте зависть перекрасим в белый цвет.
Она была зеленой, черной... Белой — нет.
А почему?
А потому,
что мы, ослы, не верим счастьем СВОЕМУ.**

Это из песенок моих для себя на известный
мотив — может, сгодится?

Зависть всегда продолжается долее, нежели счастье тех, которым завидуют.
Франсуа де Ларошфуко

Интиматика©

Интиматика — термин мой. Все, что можно и нужно знать об интимных отношениях, со всех их сторон и на всех уровнях, от биологического до духовного включительно. Все, о чем вы хотели бы или не хотели бы узнать и боялись или не боялись спросить, но... Могли даже и ответ получить, даже не спрашивая получить, но...

**Об одном из простейших способов
унизить мужчину и потерять человека**

Меня бросил любовник. Сначала все было замечательно, потом сдуру (как будто черт дернул) сказала мягко о его однажды неполной эрекции. После этого он сказал и потом еще несколько раз повторил, что я создаю ему

комплексы, и расстался со мной, сказав, что не может теперь заниматься со мной сексом. Я очень его люблю, наверное, это любовная зависимость — думаю только о нем, хочу вернуть, все ему простила, не могу ничем заниматься. Подруги говорят, что мне надо лечиться и почти перестали со мной общаться. Что мне делать? Можно ли его вернуть? Как мне вернуть саму себя? И может, с его стороны это только повод меня бросить, ведь настоящая любовь прощает все. Или для мужчины это такой ключевой вопрос, за который нельзя простить женщину? Е.

Е., вопрос тут не в прощении или непрощении, а в самочувствии, в самоощущении человека в отношениях с вами. Самоощущение изменилось, самочувствие ухудшилось. Ему стало некомфортно, стало неприятно, стало тяжело продолжать с вами отношения.

Вы получили жизненный урок психологии. И общечеловеческой, и мужской. Можно, пожалуй, сказать — самцовой, но ведь вы понимаете, что обычный мужчина биологически относится к сей категории, и с этим стоит считаться.

Знаете, какое место тела мужчины самое болезненное, самое уязвимое, самое незащитное?.. Правильно, угадали. И у супермена — такое же болезненное и уязвимое, как у распоследнего замухрышки. Так уж они природой устроены, мужички. И в психике мужской есть тому соответствие: незащитно, уязвимо и болезненно именно психическое представительство этого места — и связанная с ним самооценка.

Когда вы сказанули человеку то, что сказанули — вы этим самым моментально произвели мощное отрицательное внушение: закорили в нем отрицательную самооценку, чувство неполноценности в тот самый момент, когда... когда нужно было совсем обратное. Даже если действительность не такова, как желается. Даже если эрекция не высшего качества. Ну потерпеть, ну тактично промолчать, ну сообразить, ну понять и поверить, что потом будет лучше, внушить эту веру опережающим одобрением — да, если внушите, то так и будет. Наверняка!

Ни терпения, ни такта, ни соображения, ни веры в наличии не было, и поезд ушел. Сигнал к отправлению дали вы сами. Сказали «мягко» — а ему услышалось жестко, даже жестоко. И это не был обман слуха.

Наверное, долго еще этому человеку придется разделяться с последствиями психотравмы, которую вы ему нанесли, и бороться за свою психосексуальную реабилитацию.

«Вернуть его» лучше и не мечтайте. А вернуть себя можно, усвоив полученный урок. Состоит он в том, что прежде чем говорить любому человеку (не только любовнику) то, что касается его самооценки (не только сексуальной) — или может коснуться — следует ясно представить себе, как человек может это воспринять. Сначала представить себя этим человеком, вчувствоваться в него, в какой-то мере стать им — и среагировать мыслями и чувствами, как среагировал бы он, — а потом сказать... или, скорее всего, не сказать.

Есть три ошибки: первая — говорить прежде, чем нужно; вторая —

не говорить тогда, когда нужно; третья — говорить, не наблюдая за собеседником.

Конфуций

Шалаш-небоскреб

о сексуальной зависимости и независимости

Бес
на вакуум полез
и нашел в нем интерес:
при отсутствии небес
пустота, как темный лес,
множит страхи, строит стресс,
уменьшает мысли вес —
yes!

Иван Халявин

Меняю сознание на подсознание.

Современное объявление

Интересно оказаться на изломе времен. Кажется, еще только вчера милая редакторша Света С., веселая умница с редким для работника советского издательства чувством юмора, листая свежую рукопись «Искусства быть Другим», тоненько подчеркивала простым карандашиком там и сям попадавшие слова с корнем секс — сексуальный, сексуальность, сексолог, просто секс — вот, кажется, и все — и, склоняя по школьному набок голову, с обезоруживающей улыбкой настаивала:

— Володя, зачем? Неужели нельзя без этого? Зачем дразнить гусей? Я имею в виду Главлит. *(Для непосвященных: так загадочно именовалась советская цензура)*. Из-за этого не пройдет вся книга, такая хорошая. Уберите, пожалуйста, этот секс. Очень вас прошу.

— Светочка, ну а как?.. Об этом же тоже надо. Я же ведь врач. Как без этого?

— А вы замените слова. Найдите приличные. Синонимы, эвфемизмы... Вы мастер слова, ну что вам стоит. Вместо секса пишите везде любовь, всем будет понятно.

— Не будет понятно. Любовь — это одно, секс — другое.

— Володя, ну не будьте наивны. Секса у нас в Советском Союзе нет, а любовь есть. Про Фрейда тоже лучше не надо, или с критических позиций.

Сейчас это уже кажется театром абсурда в детском саду; казалось мне и тогда, но с той существенной разницей, что я сам, воленс-ноленс, был в этом театре актером. Теперь все перевернулось: Советского Союза больше нет, зато секс на его бывшем пространстве есть, да еще какой. Прет, некуда от него спрятаться. А любовь...

Советского Союза уже нет давненько, а вот советский человек есть. Не просто его выковырять из истории, нужно пройти, наверное, еще трем-четырем поколениям, чтобы следы подзамело. Советский детсад тоже еще попискивает. Напор

разнузданности, прущий секс-рынок нет-нет да оттенится вдруг некоммерческой скромностью, ностальгическим целомудрием, архаической чистотой.

Ничто никуда не делось, лишь поменялись отчасти местами сознание и подсознание.

Полтора рейда во владения Фрейда

Беседа с Георгием Дариным

— *Как вы сегодня относитесь к психоанализу? Насколько этот метод приемлем в наших современных условиях?*

— В ограниченных пределах. В довольно узких кругах состоятельной, западно-ориентированной публики, для коей психоанализ привлекателен как работающая мифологема. Среди людей, которые могут себе позволить регулярно платить серьезные деньги человеку, подолгу ковыряющемуся в их психологических потрохах.

— *Да, на российских просторах такую роскошь себе могут позволить немногие. А психологическая помощь нужна, наверное, каждой семье.*

— Мое скромное мнение: настоящим, творческим психоаналитиком на всем земном шаре был только один человек. Имя его — Зигмунд Фрейд. Все остальные — лишь имитаторы, искренние либо лукавые, талантливые либо бездарные. Или же люди, пошедшие в анализе психики (принципиально важная перестановка слагаемых, меняющая сумму) иными путями — такие, как Адлер, Юнг, Фромм, Франкл, Роджерс, Эриксон, Ассаджиоли...

Фрейд полагал, что стал отцом-основателем тиражируемого метода. Но его в настоящем, фрейдовском качестве невозможно ни повторить, ни развить. Самые даровитые из учеников Фрейда это и поняли. А под вывеской психоанализа после Фрейда получил развитие не психоанализ, а психобизнес.

— У нас есть общество психоаналитиков, школы психоанализа. За немалые денежки обучают психоанализу, выдают дипломы...

— Без комментариев.

— А что скажете о теории Фрейда?

— В исследовании подсознания и особенно взаимоотношений сознательного и бессознательного Фрейд совершил великий прорыв. Его понятия о вытеснении и замещении травмирующих и запрещенных переживаний — огромный вклад в психологию и психопатологию. Фрейд первым сделал попытку истолковать человеческий характер как маршрут полового влечения посреди препятствий к его осуществлению. Увидел: от того, как, в каких обстоятельствах, с какими сопутствиями произойдет столкновение влечения с запретом — столкновение, для живущих в обществе неизбежное, — зависит, в какое русло направится сексуальность. Как пол будет влиять на психику, на развитие личности — и как, в свой черед, подвергаться обратному личностному влиянию. Так рельеф местности определяет русло реки, а русло — рельеф местности.

Как могучий бульдозер, Фрейд расчистил для последующих исследователей пространство, долгие века охранявшееся запретами, заваленное предрассудками. Пространство душевных связей — дорог и тропинок между верхами нашими и низами. Наворотил там, правда, немало собственных неупреков.

— Прав ли Фрейд в том, что половые отношения — самое главное для каждого человека, и что сексуальные дисгармонии и сексуальная неудовлетворенность — основа всех психологических проблем и причина неврозов и психических нарушений?

— Вопрос лучше было бы задать так: «Верно ли ходячее мнение о Фрейте, приписывающее ему точку зрения, будто бы пол...» Фрейд акцентировал значение пола, но не так плоско и примитивно, как это делает миф о Фрейте. Нет дыма без огня: миф возник не без помощи самого героя. Но одно дело исследования и рассуждения, а другое — утверждения, выводы. В выводах Фрейд был аккуратнее и своих последователей, и своих критиков.

Чтобы судить, в чем прав Фрейд, в чем неправ, нужно изучить его труды. Но изучить их трудно. Все переводы на русский — сомнительного качества; упускают, в частности, очень важные нюансы полуутверждений в немецком сослагательном наклонении.

Для понимания Фрейда нужно понимать и знать еще многое. Помню, в аспирантуре, начитавшись Фрейда в подлиннике, ходил с флюсом: считал, что всех вижу насквозь и глубже. Забравшись в подвал небоскреба, пребывал в уверенности, что вижу происходящее на крыше.

Как это обыкновенно случается с последователями, большинство папее самого папы. Фрейд же был человеком мыслящим, и по этой причине во многом опровергал себя сам.

— Что ни говорите, а «взгляд из подпола», пресловутый фрейдовский пансексуализм произвел громадное воздействие на западную культуру двадцатого века.

— Да, стал одной из самых хитовых культурных мифологем. Темная мощь основного инстинкта, атакующая окаменелые бастионы морали и нравственности — сколько сюжетов, какие захватывающие психотриллеры!.. Литература, театр и кино впали одно время в настоящую

фрейдозависимость. В искусстве Фрейд как идеолог — пожалуй, величайший из триумфаторов.

Что же касается дела, которым Фрейд занимался — психологической помощи людям — то здесь успехи фрейдизма выглядят намного скромнее.

Непредубежденный практик согласится со мной: в потоке обращений к психотерапевту всегда есть некий процент фрейдовских случаев. Но таких случаев не большинство. У большинства не психологические проблемы производны от сексуальных, а наоборот: сексуальные — от психологических.

— Каковы же случаи, когда Фрейд работает?

— Типичный фрейдовский пациент — человек, застрявший в своем душевном развитии где-то на полпути между ребенком и взрослым; ребенок и взрослый в нем непрерывно воюют и обвиняют друг друга в смертных грехах.

— Да ведь таких полно.

— Согласен; но тех, у кого внутренняя война происходит на сексуальной почве, в наше время не много. В советские времена таких было гораздо больше — в массовом менталитете работало больше сексуальных табу.

— Сексуальная почва или не сексуальная... Это ведь тоже вопрос точки зрения, взгляда из подвала или с чердака?

— Да, но есть и объективные координаты, позволяющие оценить, в какой мере сексуальная почва значима для каждого конкретного случая. Когда больше пол, а когда потолок.

У человека, как и у всякого существа, есть половые и напряженно-половые состояния, когда значение

принадлежности к своему полу выступает на первый план и становится жизненной доминантой (размножение, секс, любовь).

И есть состояния внеполовые. Хотя каждый рождается и умирает со своим полом, начало и конец жизни, детство, особенно раннее, и естественное увядание, старость являют нам пол не то чтобы в несуществующем виде, но, во всяком случае, несравненно менее активном, чем в возрасте цветения. Пол ребенка, как и пол старика, — более символ, чем движущая сила.

Правоверный фрейдист с этим не согласится. Возразит, что половое влечение (либидо) — главная движущая сила у всех и всегда. Это и есть перекоп, натяжка фрейдизма: перенос данных микроскопирования подсознания у фрейдовских пациентов (главным образом, пациенток) на человека вообще, человека всякого.

Да, и у ребенка, и у старика пол значим, действует, но не как активная сексуальность, а как ее знак и потенциал — у одного нарастающий, развертывающийся, у другого гаснущий. Детеныш являет собой существо *еще* внеполовое, с постепенным приближением к половому состоянию, а старое существо, вышедшее из игры размножения, — *уже* внеполовое (тоже с постепенным отходом и неравномерно от случая к случаю).

Это относится ко всем созданиям, имеющим пол. А у человека бывают еще и внеполовые *психологические* состояния даже при полной половой зрелости и полной способности к половой деятельности, при цветущих

сексуальных возможностях. Нечто аналогичное биологическому состоянию муравьев-воинов и рабочих пчел.

Один из обычных примеров — врач-мужчина, работающий с пациенткой-женщиной. Работает с обнаженной натурой, но во время работы, если это не моральный урод, не сексоманьяк, полового влечения испытывать не может. В работе нормальный врач, как и нормальный священник, пребывает вне пола. Придя домой, вернется в свое обычное половое состояние.

У художников, работающих с обнаженной натурой, тоже, с различными колебаниями и нюансами, преобладает состояние внеполовое, именно это дает возможность творческих взлетов.

— Фрейдовская сублимация — синоним внеполового состояния половозрелого человека?

— Да, и дело тут не просто в перераспределении биоэнергетики, а во включении в другой уровень существования, другое измерение жизни. Внеполовой, НАДполовой должна быть и работа педагога, работа психолога.

Есть и люди, особо склонные к надполовой жизни. Люди вовсе не бесполое, но уходящие в развитии неизмеримо выше пола как такового. Леонардо да Винчи — из первых, приходящих на память. Януш Корчак никогда не женился и, судя по скудным фактам биографии, вообще не вел половую жизнь, жил как монах, хотя весь его облик, поведение и писания говорят о том, что он был совершенно нормальным с этой точки зрения человеком.

— *Смысл монашества и состоит в этом НАД? В служении высшему без привязки к низшему?*

— Да, по идее. Другое дело, как эта идея воплощается в реальность. Доктор Франсуа Рабле тоже одно время монашествовал, но на потолке усидел не долго.

— *Кстати о докторах: согласны ли вы с утверждением Фрейда, что трансфер, перенос эротического влечения пациента на психотерапевта неизбежен и даже полезен?*

— Неизбежности нет, а польза сомнительна. Минуй нас пуще всех печалей и гнев трансферный, и любовь. Трансфер — явление гораздо более объемное, чем его представил Фрейд. Перенос чувств бывает не только на психоаналитиков и врачей, но сплошь и рядом — на учителей, на священников, на режиссеров, начальников, режиссеров, актеров, спортсменов. Переносятся не только половые влечения, но и дочерние и сыновние чувства, материнские и отцовские, агрессивные, религиозные и всякие иные.

Чувства наши по природе своей текучи и липучи, как жидкий клей, и тем только и заняты, что ищут предметы для прилипания, для фиксации. Ищут по обобщенным образам, по ключевым признакам, записанным в глубине бессознательной психики.

Видели, как легко младенец-молокосос принимает за материнскую грудь пустышку или собственный пальчик? Живой прообраз всех на свете трансферов.

— *Часто ли у вас на приеме оказываются сексоманьяки?*

— Сексоманьяки — редко, как исключение, а сексоманы — люди с чрезмерной сексуальной зависимостью — довольно часто.

— *Поясните, пожалуйста, разницу.*

— Сексуальная зависимость естественна, как другие наши природные, базовые зависимости — например, от еды, от сна, от воздуха, от движения. Естественна в широком диапазоне от минимума до максимума.

— *Это можно выразить в цифрах?*

— Можно и в цифрах, но даже пищевая зависимость, хотя и выразима в количестве калорий, потребляемых в сутки, к калориям не сводима. Скорее уж это интенсивность и частота мыслей о предмете зависимости при его отсутствии. Сила воздействия этих мыслей на чувства и поведение. Не сила влечения, а озабоченность им. Сексуально зависимы в той или иной мере все обычные половозрелые люди, а сексуально захвачены, сексуально озабочены и заболочены — слава Богу, не все.

Вот письмо одного из заболоченных, с моим кратким ответом.

ВЛ, в данный момент читаю вашу книгу «Куда жить», посоветовал приятель. нравятся многие места, но не уверен, что вопрос, который волнует меня, затронут в вашем творчестве. Проблема в том, что с 21 года я хожу к проституткам (сейчас мне 29), так начался мой сексуальный опыт, я был одержим в то время, это было сильнее меня...

Я стеснительный человек, пытаюсь с этим бороться, но до сих пор не научился знакомиться с девушками. Несколько раз девушки проявляли активность, завязывались отношения, но они длились не более 3 месяцев...

Я давно понял, что подсел на проституток — еще 5 лет назад пытался завязать, но не получилось. 3 года назад была вторая попытка, продержался 5 месяцев, но сорвался — под конец они полностью заполонили мои мысли. Потом я попытался объяснить себе, что ничего плохого в том, что я делаю, нет, но не получилось. Как правило, я ходил к ним, когда был в тяжелом настроении (часто выпив до этого), т.е. это было, что-то типа антидепрессанта, но потом ощущал себя полным дерьмом...

В апреле бросил курить (надеюсь, навсегда) и, вдохновленный этим, решил бросить ходить к проституткам. Продержался 4 месяца, за это время у меня был роман с одной девушкой. А через полтора месяца после окончания романа все началось заново. Боюсь опять ощутить себя дерьмом...

Можно ли и нужно ли избавляться от этой зависимости? Борис

Борис, несомненно: и можно, и очень желательно. Вопрос судьбы, вопрос счастья.

И дело не в том, чтобы просто «бросить». Нужна альтернатива. Вот путь: общаться больше и лучше. Общаться с девушками и женщинами самыми разными — со всеми, кроме проституток, с которыми уже наобщался выше крыши.

Романы и не только романы. Учиться общаться не только сексуально. Общаться душевно, общаться искренне, общаться с интересом, всесторонне. Ведь есть же на свете и такое общение!

Учиться человеческим отношениям. Учиться доверию и пониманию, а с тем и любви. Дай Бог вам встретить Ту,

которая вам в этом поможет. Но под лежащий камень вода не течет...

— **Сексуальная зависимость этого парня вызывается усиленным половым влечением?**

— Нет, влечение обычное. Вопрос в направленности, в фиксации. У Бориса влечение оторвано от души, безлично. Нарушена человеческая цельность. Это и приводит к тому, что человек чувствует себя дерьмом. Душа протестует, душа жаждет единства.

— **А кто же такие — сексоманы и сексоманьяки?**

— Сексоманом можно назвать человека с усиленным влечением и чрезмерной сексуальной зависимостью, сексуального обжору. Бытовые обозначения: развратник, бабник, кобель, потаскуха, шлюха и т.п.

Сексоман может, если состояние еще не дошло до грани одержимости и не усугублено моральной деградацией, обуздывать свою страсть, хотя бы частично. А сексоманьяк — это сексоман запредельный, полностью страсти отдавшийся, захваченный ею всецело. Существо духовно больное, низ которого полностью побеждает и подчиняет себе верх. Моральный инвалид. Сексуальность таких людей часто имеет извращенные формы — садизм, эксгибиционизм, педофилия и прочее.

— **Такие типы безнадежны?**

— Иногда и они делают попытки вырваться из лап дьявола. Помню одного эксгибициониста, которого привела ко мне на прием его жена. Среднего роста, крепкий, жилистый мужичок тридцати девяти лет, блондин, с утяжеленным, слегка обезьяньим лицом. Дважды отсидел в тюрьме, один раз лечили принудительно. Во всех отношениях вроде нормален,

хороший мастер-краснодеревщик, двое детей, жену любит со взаимностью, спит с ней исправно, дома и на работе ведет себя спокойно, не пьет. Но два-три раза в месяц, летом чаще, исчезает из дома и идет на свою эксгибиционистскую охоту в парки, тихие закоулки и другие места вероятных встреч с женщинами. Несчастливая жена, по внешности серая мышка, знала все и терпела...

Пока они тихо, медленно, с затруднением, едва выдавливая слова, рассказывали мне, что да как, я пациента узнал.

Вспомнил, что уже видел его и сам за ним охотился.

—?!..

— Было это, когда я работал в психиатрической больнице имени Кащенко. Два, иногда три раза в месяц нес круглосуточную вахту общепольничного врачебного дежурства. О вероятности разного рода ЧП дежурным врачам давалась предупредительная сводка: в таком-то отделении — особо опасный или умирающий пациент, в таком-то не хватает санитаров, не в порядке окно, протечка в санузле и так далее.

Среди ожидаемых ЧП в то лето фигурировало и такое: появление эксгибициониста перед окнами беспокойного женского отделения. На овражистом пустыре за больничным забором медсестры и санитары несколько раз видели белобрысого мужичка, демонстрировавшего свое незаурядное по размерам достоинство и выделявавшего с ним цирковые фокусы на глазах изумленной публики, толпившейся у больничных окон. Ближе всего к оврагу находилось как раз беспокойное женское, где лечились пациентки возбужденные и непредсказуемые; появление означенного персонажа каждый раз вызывало среди них не предусмотренное

клиническим регламентом оживление: женщины вскакивали с коек, толпились у окна в туалете, залезали с ногами на подоконник, хохотали, кричали, аплодировали, некоторые обнажались, ну и так далее.

— *Артисту только того и надо было?*

— А как же, целый зрительный зал, и такой теплый прием. Вот и в мои дежурства где-то под вечер, еще засветло, солист наш пару раз возникал и принимался за свое. В первый раз мне звонком сообщили о его выходе на сцену в момент, когда я был занят с агрессивным больным в мужском отделении. Отвлечься не мог, велел двум санитарам из соседних отделений как минимум прогнать гастролера, а как максимум поймать и сдать в правоохранительные органы. Удался лишь минимум — мужичок оказался хорошим бегуном.

Во второй раз я делал обход как раз в беспокойном женском. Услышал возбужденные крики и хохот женщин, поглядел в окно — тут как тут сокол наш, эрекция на заглядение. С полным обзором, во всей красе выделяет антраша, скалясь в улыбке и посылая приветственные знаки благодарной аудитории. Тут уж я решил провести операцию «поимка и сдача» сам.

Через ближайшие ворота вместе с двумя санитарками отделения (санитаров-мужчин из других отделений призывать было некогда) выскочил на пустырь и начал подкрадываться к увлеченному своим делом маэстро. Подошли метров на десять, как он вдруг нас заметил и, сделав прощальный взмах накаленным докрасна инструментом, с неопишуемой скоростью дал стрекача в сторону города. Я — по пустырным овражным кочкам, в раздуваемом пузырем белом халате —

за ним, санитарки тоже, но быстро отстали. Я был недурным спринтером и гнался изо всех сил, подогревая охотничий азарт громкими выражениями — сократил расстояние метров до полутора — но увы!.. споткнулся о какую-то железяку — и в грязь плашмя, носом вниз... Поднявшись, в халате уже наполовину черном, увидел мелькающие в отдалении пятки. Печальный финиш. Но к чести своей скажу, что после этой бесславной погони шоумен наш больше в районе больницы имени Кащенко не появлялся.

И вот, через несколько лет, в диспансерском моем кабинете, догнал меня уже он. Я не напомнил ему тот эпизод, а он меня, конечно же, не узнал. Был вял, подавлен, немногословен; небольшие темно-серые глаза в белесых ресницах смотрели куда-то то ли вбок, то ли в себя...

Сказал, что хочет избавиться от навязчивого влечения; что в периоды, когда его не испытывает, верит, что оно больше не возобновится, а когда возобновляется, ничего не может с собой поделать, его будто подменяют. Жена умоляла: «Доктор, гипноз, гипноз, последняя надежда...»

Терять, кроме времени, было нечего: провел с ним в течение полутора месяцев серию сеансов с погружением в глубокий транс, с внушениями освобождения от влечения. За время, пока проводил сеансы, эксцессов не было. Пациент повеселел слегка, в глазах появился некий просвет. Простились тепло. Прописал ему бромистую камфару — испытанное старинное средство, подавляющее половое влечение — принимать сразу, если и как только почувствует малейшие признаки начинающегося рецидива. Что с ним было

дальше, не знаю, больше не появлялся.

— *Как человек делается сексоманьяком? По каким причинам возникает чрезмерная сексуальная зависимость? Гены? Гормоны? Какие-то психологические короткие замыкания или, как теперь говорят, «якорения»?*

— Предрасполагают и гормоны, определяющее силу влечения, и врожденный психотип. Много значат и якорения — сцепки влечения с сильными переживаниями где-то на рубеже отрочества и подросткового возраста, когда сексуальность начинает наступление на психику. Но наибольшее значение имеет, насколько я мог заметить, степень внутреннего одиночества. Наполнена ли, напитана ли душа теплом и светом любви — или пуста, темна.

По исследованиям, 90% людей с чрезмерной сексуальной зависимостью происходят из семей, где преобладает атмосфера взаимного отчуждения. Живут люди вместе, но каждый сам по себе. Нет участия, нет взаимной душевной поддержки, нет игр и шуток — зато критика и порицание в превеликом избытке. Все друг другом хронически недовольны, и каждый этого боится и защищается.

— *Знакомо, слишком знакомо...*

— Дети, вырастающие в таких потемках, привыкают не получать, а потом и не искать душевного тепла и не давать его. Их внутренний неуют ищет какого-то возмещения, и таковым легко делается ранний онанизм, а в дальнейшем преувеличенная внутренняя значимость секса. Иногда такой же результат получается, когда ребенка в раннем возрасте чересчур балуют, во всем потакают, а потом жизнь резко осаживает, и детское «я» получает шок. Любой перекося в воспитании сказывается на любовных отношениях и сексуальности.

— Как думаете, способствует ли развитию сексоманий порнуха и полупорнуха, наводняющая интернет, заполняющая развлекательные телеканалы, секс-реклама и прочая сексятина нынешней информационной среды?

— Достоверные исследования на сей счет мне не известны. Наверное, у кого-то, кто зависимостно расположен, — способствует, а у кого-то наоборот, вырабатывает иммунитет или аллергию, с души воротит.

— После загранпоездок особо бросается в уши уникальная особенность звукового наполнения наших улиц. Мат на каждом шагу — что ни слово, то из области секса. Что это — всеобщая половая одержимость?

— Сексоманы и сексоманьяки обычно не сквернословят. Мат — всего лишь слова, а они делом заняты. Мат выражает агрессивную псевдосвободу и отсутствие лишних мыслей. Могу успокоить: народ наш массовой сексоманией не страдает.

— Можно ли избавиться от чрезмерной сексуальной зависимости, от сексомании? Чем-нибудь, кроме могучего гипноза или подавляющей влечение химии, это лечится?

— Исцелиться от сексомании не легче, чем от наркомании. Единственные целители, надежные и достойные — любовь и творчество, творческая работа.

— Поменять сексоманию на трудоголизм?

— Если труд осмыслен, если захватывает, если доставляет радость и удовольствие, то почему бы нет?

Искусство членораздельного поведения Один на один с инстинктом

Оскорбляющий коня оскорбляет и всадника.

Мнение, не лишённое оснований

ВЛ, я неоднократно делал попытки написать вам, но не мог...

Беспокоящий меня вопрос — сексуальность. Проблема большая, и чем дальше, тем больше. Мучит насилуе пола над моей душой и духом... и телом — вы понимаете?.. Бываю доведен этим напряжением до истерики. Уродует душу, иногда просто парализует, все на себе фиксируя и сужая сознание... Пытался побороть, задавить — бесполезно, это стихия, и перед ней я беспомощен.

Мои родители инвалиды. Немоцная бабушка живет с нами. Вся моя жизнь проходила среди болезни, старости, безысходности. Помощь от меня нужна была многим. Для личной жизни не было ни времени, ни места. Спасала жизнь духа. Занимаюсь живописью.

Был однажды опыт отношений с девушкой, но неудачный и болезненный — до сих пор не отошел. Столько грязи тогда всплыло!...

Много раз опускался до дна, до эмоционального ада. Выходил, с Божьей помощью. Каскадом трудностей будился дух. Но с этой трудностью я в одиночку справиться не могу...

Больше всего меня отталкивает безликость пола. Его темная родовая стихия не знает ни тайны лица, ни человеческого измерения, ни любви...

Жутко слышать разглагольствования о демографии гос. мужей, лезущих в самое интимное и делающих это механическим количественным прибавлением!

Потребительское и хозяйственное отношение к сексуальности сейчас царит во всех сферах, нас окружающих. Глобальное принуждение к половому потреблению.

О противоречиях пола и духа писал Николай Бердяев: о том, что все общее, коллективное в этой сфере цинично насилует человечность; что пол в социуме — скотоводство, возведенное в добродетель...

Франкл говорит о благодетельности слияния пола с целостной личностью, о его гармонической интеграции со всеми уровнями души, духа... Тысячу раз согласен! Пол должен быть только личным, глубоко очеловеченным и одухотворенным.

Для меня были бы спасительны глубокие отношения. Но любовь еще не нашла меня (ваши слова). Найдет ли в этом мире? Нужна хотя бы надежда... Так хочется вырваться из этого адского круга. Отрицательное отношение к сексуальности не принимается моей душой, она хочет не тьмы отсутствия, а открытости — для полноты.

Воронка, затягивающая дыра... А мне хочется человечески сохраниться, духовно выжить, мне есть ради чего... Тяжело быть оставленным один на один с инстинктом. Павел, 26 лет

Павел, к вашим замечательно верным словам: «пол должен быть только личным, глубоко очеловеченным и одухотворенным» добавлю — не в отрицание, а в развитие: пол должен быть трезво, всесторонне и глубоко изучен. Познан и как всеприродная и всечеловеческая, и как личная данность, телесная и душевная.

Пол должен быть высветлен знанием.

Вот этого высветляющего знания — о других и о себе — недостает вам пока что, от нехватки его вы и мучаетесь всего более.

Если бы оно у вас было, знание, — вы бы не были таким непримиримым максималистом в отношении к той стадии полового существования, в которой сейчас вынужденно пребываете. Не были бы так зависимы от того, с чем в себе

сражаетесь. Внутренний конфликт, эта осадная война с самим собой, в которой вы живете, не была бы, по крайней мере, столь тяжелой и безысходной. К родовой потребности тела, к этой, как вы пишете, безликой темной стихии, относились бы уважительнее и спокойнее, по-врачебному бережнее, с долей юмора, почему нет?.. Какой же еще ей быть, порождающей нас стихии, катящейся из тьмы прошлого во тьму будущего, — какой быть этой океанической мощи с космическим устремлением, этой бомбардировке вечности?..

Пол не безлик — пол вселик. Безликим он кажется лишь потому, что завеса времени скрывает от нас, краткожителей, бесконечное разнообразие его обликов и звучаний, его безобразий и красот, его изобретений и шуток. Пол чудовищно интересен, это величайшая из интриг. Энергия его, передаваясь по проводам мироздания (вы тоже один из проводов), зажигает и геенны огненные мерзостей и злодейств, и костры любви, и солнца гениальности, и звезды небесных красот.

Да, если мы причисляем себя к Homo Sapiens, то должны признать, что пол без любви, без одухотворенности — скотство. Но это не основание для трусливой брезгливости, для глупого высокомерия и чистоплюйства по отношению к тем ступеням и формам психосексуального развития, которые обеспечивают жизнь питающей нас природы, и которые каждый из нас так или иначе непременно проходит сам. Низ без верха — клоака, срамной смрад, а верх без низа — невозможность, абсурд, нонсенс. Никакой дух без пола в тело не воплощается. Непорочное зачатие — сказка, сочиненная теми, чье сознание не могло примирить святость духа с

необходимостью пола. Эти люди еще понятия не имели ни о яйцеклетках и сперматозоидах, ни о генах и хромосомах, не могли еще знать, что и это свято.

Если бы вы знали знанием медика и понимали пониманием биолога хотя бы смысл такого обще-мужского явления, как ночная поллюция (аналогия у девушек и женщин — сексуальные сновидения с оргазмами), вы не вели бы бессмысленную, заранее проигранную, душераздирающую борьбу с телом, а нашли бы с ним разумный здравый компромисс. И в ожидании, пока любовь найдет вас — смелее, энергичнее и упорнее искали бы ее сами. Чего вам и желаю — с уверенностью, что подруга ваша живет в этом мире и ждет с вами встречи.

Как быть при несоответствии сексуальных потребностей между супругами?

Что можно сделать (вовне или внутри), если сексуальная потребность супруга намного выше моей (сначала все было нормально, но моя почему-то со временем понизилась)? Чувствую себя загнанной в угол: не могу смириться с ролью (и ее возможными последствиями!) женщины, которая не удовлетворяет своего мужчину, и пытаюсь удовлетворять, когда самой не хочется, выжимать из себя отсутствующее возбуждение сил уже нет!!

Зачем же выжимать из себя отсутствующее возбуждение? Скажите, пожалуйста, а у вашего супруга есть голова? А глаза у него есть? А уши? А язык для членораздельной речи? Поговорить с ним как-то можно или он всего лишь машина для удовлетво-

ния собственных сексуальных потребностей?

Вы, возможно, боитесь поговорить с ним на эту тему откровенно?

А если говорили и общего языка не нашли, то возникает вопрос уже другой: а оно вам надо?

По меньшей мере двух необходимых составляющих гармоничной интимной жизни не чувствуется в вашем вопросе: взаимной искренности между вами и мужем — и взаимной любви.

Если есть это плюс элементарное умение вести диалог — то есть слушать друг друга и высказываться — то все проблемы, подобные той, о которой сообщаете вы, разрешимы.

И очень важно для вас внутренне снять с себя обязанность «сексуального соответствия». Как только вы от этого долженствования освободитесь, освежится и ваше влечение, снимутся протестные зажимы, психологические и физиологические тормоза.

Не обязаны вы соответствовать сексуальным запросам своего супруга, равно как не обязан и он соответствовать вашим. Этот уровень отношений в рамках отношений истинно человеческих, тем паче любовных, с легкостью взаимосогласуется: находятся какие-то компромиссы, гибкие варианты, перемены жанров, тональностей, стилей и прочая.

Нельзя же общаться только одноэтажно.

В одном часе любви — целая жизнь.

Оноре де Бальзак

**Как женщине преодолеть
напряжение и боль при
физической близости?**

Как женщине можно преодолеть проблемы с сексом, когда мышцы напряжены и это провоцирует боль, из-за страха боли напрягаешься и зажимаешься, возбуждение уходит, заниматься сексом больно. Получается замкнутый круг — страшно, что будет больно, не можешь расслабиться — пропадает возбуждение или не появляется (да и вообще либидо упало) — больно. Как можно разорвать этот круг?

Как и во множестве случаев неврозов (а ваш случай — невроз, в медицине имеющий специальное название: «вагинизм»), исцеление достигается только при самоработе на двух основных уровнях: телесном и психологическом.

Уровень телесный: учиться владеть своими мышцами. В том числе и мышцами живота, нижней его части и совсем нижней — мышцами таза и влагалища. Главный навык — управляемое расслабление. Вырабатывается одновременно с навыком тонкого отдельного напряжения — и с его помощью. Основа и многие детали описаны в моей книге «Ближе к телу», называю я это тонопластикой. Как применить тонопластику к вашей личной специфике — при вдумчивом прочтении и практическом осваивании вы легко поймете.

Есть и специальные женские упражнения для соответствующих мышц, их вы найдете, в частности, в руководствах по Тантре — йогической практике ритуализованной сексуальной жизни.

Заниматься телесным уровнем необходимо, но не достаточно. Уровень психологический — это путь «сверху» к тому, чтобы ваши ожидания перед близостью и во время нее сменили свой знак с отрицательного на положительный. Достигнуть этого нелегко, но возможно. Первоначальный этап —

уменьшать, сводить к минимуму какие бы то ни было ожидания. Некоторое время сознательно, как говорят те же йоги, оставлять результат, предоставлять течение событий их собственному произволу: ни хорошего не ожидать, ни плохого не бояться. (Тем более, что к плохому уже привыкли...)

При таком настрое уровень вашей внутренней напряженности снизится, и в какой-то момент может затеплиться и естественная приятность близости... Природа ваша вспомнит себя — дайте ей только срок опомниться.

Понятно, что очень важна и Другая Сторона. Если это понимающий, заботливый и умелый человек, которому можно довериться, с которым можно быть откровенной — процентов семьдесят пять ваших трудностей могут уйти сами собой, если вы ему спокойно обо всем расскажете, а может быть, и подскажете что-то вполне конкретное.

Интимный массаж, ласка... Этим можно достичь очень многого — найти новые и надежные дорожки к радостям и наслаждениям даже на минном поле невротических ожиданий и неблагоприятных автоматизмов. Это уже область взаимного поиска, попыток и проб, ласковой игры и поддержки, одобрения, воодушевления...

Конечно же, все это возможно и смысл имеет только при одном общем условии: чтобы физическая близость соединялась с близостью душевной — с любовью.

См. Дружба, Любовь, Супружество, Счастье, Чувства, Я (отношение к себе)

Кадры

Как распознать потенциального вора при подборе сотрудников?

Как, по каким признакам при приеме на работу нового сотрудника можно отличить того, кто будет склонен к воровству на рабочем месте («левые» заказы, различного рода махинации и пр.) от того, кто не будет это делать ни при каких условиях?

Этот вопрос во всем мире не получал инструментального ответа, но получил практический. Факт — есть хозяева, у которых не воруют, а у иных воруют постоянно.

Пользуются ли хозяева, у которых не воруют, какой-то психотехнологией для отбора, отсева потенциальных воров?

Может быть, сам удачник-хозяин и оказывается такой отбирающей технологией?..

Да, насколько я успел вникнуть в эти сферы, работая с предпринимателями, главный вопрос в том, *кто* подбирает кадры — в какой степени этот человек, специалист-кадровик или сам хозяин, является психологом-прогнозистом, или, как я говорю, психогностом. Вот-вот, психогностика — психологическая прогностика... Решающее значение в этом деле имеет физиономическое чутье, тот самый интуитивный «нюх», который так детально и красочно описал и ввел в культ знаменитый Лафатер (это подробно описано у меня в «Искусстве быть другим»).

Сам Лафатер распознавал воров, мошенников, обманщиков и хитрецов разного вида и уровня практически безошибочно. В своих сочинениях он попытался собственноручно нарисовать некоторые

криминальные типажи. Но и он сам, и последующие исследователи убедились, что каждый физиономический и поведенческий признак, взятый в отдельности, относителен, вероятностен и не очень надежен. Даже такой, казалось бы, очевидный признак нечестного человека, как бегающие, уходящие, ускользающие глаза, может быть либо обманчивым — глаза бегают просто от волнения или от так называемого нистагма, глазодвигательного дефекта — либо не проявляться. Квалифицированный вор смотрит тебе прямо в глаза уверенно и с сознанием своей священной правоты, как бравый сержант смотрит на провинившегося рядового.

НЛПеры описали ныне уже почти всем известные признаки движений глаз, обозначающие тот или иной ход мыслей, воспоминаний, чувств, в том числе — фантазирование и обман. Все это читается только у людей простодушных, и с изрядным процентом ошибок. Еще Ильф и Петров описали типаж так называемого «голубого воришки» с лицом ангела и невинным взглядом, смотрящим тебе прямо в душу. Такой благостный и такой застенчивый, а крадет больше всех и ловчее всех.

Дать внятное описание совокупной интуиции, анализирующей все признаки, вместе взятые, и выдающей окончательный вердикт: «да» или «нет», честный или не очень, — описать этот процесс алгоритмически до сих пор никому еще не удалось. А если бы удалось, ох как дорого бы это стоило!.. Наше подсознание, очевидно, несравненно умнее нашего ученого сознания.

Современная психотестовая индустрия понавадумала и различные детекторы лжи, и батареи вопросников и прожективных тестов, направленных, в том числе, и на выявление склонности человека

к обману, воровству и коррупции. Наверное, каждый из этих тестов что-то может дать, но если бы их было довольно, то в высокоразвитых странах воровства уже не было бы, однако это отнюдь не так.

Человеку, озабоченному тем, чтобы с ним работали честные люди, я пожелал бы прежде всего развивать, обогащать и оттачивать свою человекоинтуицию: неустанно наблюдать за людьми, сравнивать их, запоминать, задавать себе различные загадки о людях и находить ответы. И главное — делать это не только в связи со своими рабочими интересами, а просто так — из неутомимого любопытства к людям, как делал, кстати, и Лафатер.

Как и во многих других сложных случаях, связанных с людьми, проблема прогнозирования честности или нечестности не решается на уровне проблемы: брать нужно шире, глубже и выше.

Фальшивые деньги появляются из-за нехватки средств у талантливых людей.

Франтишек Крышка

*Кто считает, что деньги могут все,
готов сам за деньги пойти на все.*

Джордж С. Галифакс

Безгранична фантазия человека, которому нужны деньги.

Александр Вампилов

Увольнение

Как сообщить человеку,

что он стал безработным?

Идет сокращение штата в фирме. Как сообщить людям, что они остаются без работы?

В контексте вопроса чувствуется если не забота о людях, то по крайней мере небезразличие к их реакции на увольнение. Чем бы это небезразличие ни диктовалось, пусть даже всего лишь желанием работодателя быть самому спокойным, не иметь лишних неприятностей и хлопот, не пасть жертвой чьей-то злопамятности — уже хорошо.

Так вот, людей следует увольнять празднично. То есть, не иначе как выражая им при этом горячую благодарность в словах если не искренних, то непременно доходчивых и убедительных. Не скупиться на похвалы — подслащать горькую пилюлю, всячески подслащать. Если это не слишком массовое увольнение, то желательно, чтобы каждому эти слова адресовались лично, индивидуально, чтобы не были сухими шаблонными фразами.

В сообщении хорошо бы включить слова, вселяющие в человека уверенность, что он найдет другую работу, достойную или еще более достойную, чем та, которую он потерял по независящим от него причинам. Еще лучше — приложить к сообщению об увольнении какой-то подарок или хотя бы небольшую прощальную премию.

Сопроводить прощальное вознаграждение можно, например, вот таким текстом: «Вручая этот подарок, хотим вам сказать, что своей прекрасной работой вы доказали, что заслуживаете должности и зарплаты гораздо более высокой, чем та, которую мы могли вам предложить. И мы уверены, что вы найдете своей квалификации и таланту более достойное

применение, нежели то, которое было у нас».

Может показаться, что я описываю какой-то заоблачный идеал увольнения. Нет, всего лишь излагаю свое понимание нормы. Всего лишь отказ от хамства и жлобства. Всего лишь цивилизованное, психологически культурное обращение с человеком при вынужденном осложнении его судьбы, быть может, даже и роковым... Бережное, психологичное обращение с людьми принесет пользу прежде всего самому работодателю, в данном случае работотнмателю. А потерявшему работу позволит чувствовать себя человеком, пускай и оказавшимся в незавидном положении, но человеком, а не использованным и выкинутым рабочим скотом.

*Человеку легче казаться достойным той
должности, которой он не занимает,
нежели той, в которой состоит.*
Франсуа де Ларошфуко

*Закон не гарантирует обеда, хотя га-
рантирует обеденный перерыв.*
Веслав Брудзиньский

Ложь

О детекторах социальной лжи

Есть ли способы улавливать подсовываемую тебе (лично и по общественным информационным каналам) ложь, чтобы не стать жертвой манипуляции или частью массы, манипулируемой в чьих-то

интересах. Создается впечатление, что в наше время почти всю получаемую информацию нужно ставить под большой вопросительный знак и всматриваться, а кому это выгодно. Понимаю, вопрос мой звучит как плач ребенка: «Хочу окружающим верить!» И все же...

Отвечу вам цитатой из моего любимого Януша Корчака, из его работы «Право ребенка на уважение»: «Внимание: современную жизнь формирует грубый хищник, homo гарах: это он диктует методы действий. Ложь — его уступки слабым, фальшь — почет старцу, равноправие женщины и любовь к ребенку. Скитается по белу свету бездомная Золушка — чувство...»

Написаны были эти слова еще в первой половине прошлого века, но и сегодня более чем верны, разве что «грубый хищник» стал кое в чем изощреннее, действует иногда потоньше.

Да, почти всю получаемую информацию (а со стороны СМИ даже и без «почти») нужно ставить под большой вопросительный знак, пристально всматриваться и холодно, не спеша угадывать: кому выгодно? На кого и как хотят этим воздействовать, повлиять, что внушить и что скрыть?..

Такова умственная работа взрослого, ничего не поделаешь. Придется привыкнуть. Не знаю иных детекторов лжи, кроме тех, что вставлены в наши души и оттачиваются опытом, горьким печальным опытом. Сам, казалось бы, уже достаточно искушен — и все равно: «ах, обмануть меня не трудно, я сам обманываться рад!»

Газетные объявления содержат больше правды о том, что происходит в стране, чем газетные передовицы.

Генри Уорд Бичер

*В наши времена, когда истина скрыта
столькими покровами, а обман прочно
укоренился, распознать истину может
лишь тот, кто горячо ее любит.*

Блез Паскаль

См. Воспитание, Кадры, СМИ, Современность, Тесты

Мигрень

Как лечить мигрень?

Как можно вылечить мигрень? Применяете ли вы в лечении мигрени гипноз?

Два вопроса от разных людей, соединенных в один. Первый был задан на моей встрече с читателями, второй пришел в ВОТ.

Приступы мигрени бывают разной природы, и прежде, чем применять какой-то метод лечения, нужно уяснить, какого рода мигрень именно у вас. Основа мигрени — импульсные болевые ощущения, идущие от сосудов мозговых оболочек — от вен и артерий. Вены «болят», когда они чрезмерно расширяются, и возникает общий застой крови в голове. А артерии спазмируются, сжимаются, это тоже создает застойное состояние, на которое нервные рецепторы отвечают болью, а боль — это требование организма что-то срочно изменить.

Определить вид мигрени может помочь хороший доктор, а если такого не найдется, что ж, придется как-то соображать самому или самой (мигрени ча-

ще бывают у женщин).

При мигрени венозного типа иногда хорошо помогает простой прием: сильно зажать пальцами околоушные артерии, проходящие на виске около самого уха, там легко прощупывается их пульс. Зажать и подержать минуты две, кровь перераспределится, и боль утихнет. Хорошо одновременно с этим принять раствор двух-трех грамм аскорбиновой кислоты с сахаром и выйти погулять на свежий воздух, часок-другой.

При мигренях же артериального типа помогают обычные спазмолитики, типа ношпы. И опять же — свежий воздух, аскорбинка, легкое движение и моя тонопластика (см. книгу «Ближе к телу»).

Провокаторы мигреней могут гнездиться в разных частях организма, в разных органах. Случается и почечная мигрень. Когда почки склонны давать сбой и ослабляют свою работу, в крови накапливаются невыведенные ими продукты обмена, которые могут провоцировать мигренозные состояния. Позаботишься о почках — дашь мягкое мочегонное — глядишь, мигрени как не бывало.

Бывают еще так называемые эпилептоидные мигрени, головные спазмы, являющиеся как бы эквивалентами эпилептических приступов. Такие состояния бывают особенно тяжелы, и подчас длятся по несколько часов, не поддаваясь никаким лекарствам. Правда, и тут иногда может помочь то теплая ванна, то самомассаж с поиском зон рефлексоторного воздействия, которые могут оказаться в самом причудливом месте, например, на одном из пальцев ноги, то ингаляция каких-нибудь летучих ароматов, то даже стакан свежесваренного чая... Нужно искать, пробовать, мигрень — штука чрезвычайно капризная и коварная.

Общей же профилактикой мигрени является чистота организма, регулярная расшлаковка, особенно очистка толстого кишечника, тут я не могу не упомянуть мои любимые отруби. Ну, и естественно, как можно больше движения и гармонии во всем, побольше хорошей музыки и хорошего настроения. Правда, мигрень может сама испортить настроение, не спрашивая нашего на то согласия. Ну что ж, тогда — немного терпения и философского оптимизма...

Что же касается психотерапевтического лечения мигрени, включая и лечение гипнозом, то тут при множественности попыток результаты скромны. Лечить мигрень гипнозом пытались еще старинные «магнетизеры», которых потом перекрестили в гипнотизеров. Сообщали с торжеством об отдельных случаях успешного излечения. Но случаи эти были скорее исключением, чем правилом, и относились к чрезвычайно гипнабельным особам — сомнамбулам, которые впадали в высшую степень зависимости от своих целителей. В подобных случаях человеку можно внушить буквально что угодно. Внушишь — лети, он полетит, замашет руками как крыльями, бросится в стену или в окно...

Мигрень тут снимается уже как бы побочно, в результате снятия общей болевой чувствительности, что в глубоком гипнозе вполне возможно.

Но вряд ли здесь могла идти речь о глубоком кардинальном излечении, скорее это было просто временное снятие фасадной симптоматики, что-то вроде наркотизации.

Отдельную группу случаев составляет мигрень, которую можно назвать аффективной, психогенной или постстрессовой. Приступы с картиной мигрени могут возникать у людей глубоко эмоциональных после конфликтов, чрезвычайных напряжений,

не получивших исхода в энергичной деятельности, в движении, в мышечных усилиях.

Можно думать, что в этих случаях мигрень протекает по артериальному типу (см. выше), спазм мозговых сосудов вызывают продукты распада неизрасходованного адреналина в крови. В таких случаях важно дать человеку выговориться, что-нибудь или кого-нибудь поколотить... Словом, разрядиться. Но на это может и не оказаться сил, боль может затормозить, сковать. В этом случае помочь может и внушение (не обязательно гипнотическое — просто доброе проникновенное слово), и хороший массаж, и теплая ванна.

Зная о разнообразии природы мигрени, я, как правило, не берусь лечить ее гипнозом; но если вижу, что пациент или пациентка особо расположены к гипнотерапии, повышенно гипнабельны — почему не попробовать?.. Иногда срывает. Это как раз тот типичный случай, когда нужно, памятуя старый мудрый врачебный совет, лечить не болезнь, а больного.

См. Зависимости, Саморегуляция, Самопомощь

Ненависть

Как не превратиться в мизантропа и циника? (вопрос будущего врача)

Здравствуйте, Владимир Львович! Скажите, пожалуйста, как уйти от недоброго, токсического циничного сарказма и подойти к светлой доброй иронии? Как избавиться от цинизма, мизантропии и ненависти? Я студент-медик, по сей причине сии приобретенные черты характера особенно угнетают.

Как же я вас понимаю, коллега. Почему я вас особенно понимаю, можно, наверное, не объяснять. Прослужи столько лет психиатром...

Без шуток же, с вами все в порядке. Уже сама постановка задачи и ряд самоопределений говорят о том, что там, внутри, у вас по нравственной части все нормально. Хорошая критическая рефлексия. Совесть работает как часы. А то, что с позитивом сосуществует внутренний негатив, с белым — черное, и более того — поляризуется, сгущается в чернуху — это закономерно.

Негатив можно с помощью наших же профессиональных средств внимательно микроскопировать, разглядеть, откуда у него растут ножки и прочие части — взять, так сказать, анализ душевного кала и подвергнуть воздействию нравственно-психологических реактивов. «Сии черты — приобретенные», говорите, а когда и как приобретенные? По какой цене?.. Кто-то шибко обижал в детстве или попозже? О чем-то мечтал, а оно не сбылось? Особое уникальное сгущение дураков и сволочей на пути жизненном? Какой-то реальный или мнимый физический недостаток?

Есть немало занятий, при которых трудно не быть циничным и быть добрым. Медицина — одно из них. И можно на ряде примеров увидеть, какими путями представители нашей братии пытаются более или менее успешно спастись от «мизантропии и токсического циничного сарказма».

Доктор Чехов, не оставивший врачебного занятия до конца дней — писанием, творчеством: все, что в нем самом было «токсическое» — щедрой рукой раздавал своим персонажам, в том числе и в первую очередь — лекарям, эскулапам. И это ведь он обронил как-то: «Чем больше я узнаю людей, тем

больше люблю собак».

Доктор Булгаков поспешил из медицины удрать, а прихваченный оттуда мешок с мизантропическими ядами, вприкуску с нажитой наркоманией, от которой едва не погиб, затем яростно раскидал опять же по своим произведениям, не исключая и великого «Мастера и Маргариты».

Еще один неслабый писатель — Григорий Горин, с которым я учился в одном институте, в медико-студенческие годы отличался в наших сатиро-юмористических капустниках, а потом, как и Михаил Афанасьевич, дунул от медицины куда подальше, а именно — в литературу, притом, обратите внимание, преимущественно в сатирический жанр. Такое тяготение еще и Рабле проявлял — тоже лекарь нехилый.

А вот другой путь: доктор Войно-Ясенецкий, великий хирург, принял церковный сан. Так поступил и один мой друг — прекрасный психиатр и психотерапевт, порядком уставший от социальной шизни. А еще один мой друг-доктор никакого сана не принял — работает, лечит, но в свободное от чело-веколюбия время иногда развлекается сочинением новых матерных ругательств. Иногда это даже в рифму у него получается. Я, кстати, его попросил и вам, коллега, слегка помочь, и вот что он выписал:

**Злой язык и добрая душа?
Смело пей — микстура хороша.
Ну, а чем рецептик мой хорош —
догадайся сам, едрена вошь.**

Как освободиться от ненависти?

Как избавиться от ненависти?

Прилагаю усилия и так и эдак, но такое ощущение, что сама себе не принадлежу — боль, злоба сами по себе живут и меня мучают...

А я уверен, что вы достигнете того, к чему стремитесь. Даже если достигнете хотя бы наполовину или на четверть, уже будет хорошо. Достигнете, потому что цель, хотя и в малоконкретной формулировке, выбрана верно и стоит достижения.

У Гоголя очерк «О гневе» начинается так.

Побеждать гнев гораздо труднее тому, кто еще не подозревает в себе этого греха. А кто уже узнал, что в нем есть гнев, тому легче. Он уже знает, против чего ему следует действовать, кто его истинный враг, он уже чувствует, что во всех неприятных и раздражающих случаях и обстоятельствах следует ему идти прежде всего не против случаев и обстоятельств, а против собственного гнева. Если только он будет это беспрерывно помнить, и, так сказать, видеть перед собою, и приготовляться на битву с гневом своим, а не с чем-либо другим, тогда он его непременно преодолет, а обстоятельства и случаи, производящие гнев, исчезнут потом сами собою.

В этих словах Гоголя чувствуется его собственный богатый внутренний опыт. И следует из них, что неотступное намерение, установка на победу над неприемлемым чувством уже сама по себе работает, если помножится на веру. (В моих терминах это создание прочного ДОСа —

Действующего Образа События, Действующего Образа Состояния).

Гнев и ненависть — не то же самое, но близко родственны, одного агрессивного корня. Ненависть можно считать растянутым во времени гневом, а гнев, наоборот, сжатой во времени, импульсивной ненавистью. И кстати, если уж выбирать из двух зол меньшее, то гнев — меньшее, потому что скоропреходящ, как грозовой разряд. Но если разряд попадет в живое... Понятно. Плохо, опасно — гневаться. И все же один из путей справиться с мучающей неотвязно ненавистью — именно перевод ее в форму гнева.

Уже давно навяз в зубах хрестоматийный пример с чучелом начальника, которое ставили на некоторых японских предприятиях, чтобы служащие имели возможность отреагировать свою классовую ненависть. Но работал этот прием! — работает и поныне в разных опосредованных формах. Я тоже им пользуюсь: моих врагов заменяет боксерская груша, а если ее не оказывается в доступности, провожу бой с тенью. Иногда рычу в подходящих для этого безопасных местах, пару раз напугал прогуливающих собак и их хозяев.

Вы пишете, что прикладываете усилия «и так, и эдак», а все-равно как бы себе не принадлежите. В чем именно состоят «так и эдак», осталось за кадром, но что правда то правда: оборонительно-агрессивные эмоциональные реакции (а к ним ненависть, несомненно, относится) — в большой степени автоматичны, произвольны. Причины их могут быть многообразны и разноуровневны: и какие-то неизжитые травмы или загнанные в подполье подсознания конфликты, и гормональные нарушения, и какие-то заболевания, например, неполадки с печенью (давнее наблюдение врачей: «разлитие жел-

чи» как причина хронически-озлобленных состояний, отсюда и термин — «желчный», почти синоним «злобного»), и просто усталость, недосыпание...

Отследили ли вы, что пробуждает, что чаще всего провоцирует у вас состояния злобы, ненависти? С чем они больше связаны?

А хорошие состояния, спокойные, светлые — когда чаще бывают?.. Что помогает: музыка, свежий воздух, интенсивная физическая работа, приятные встречи, чтение, юмор, хорошая баня, творчество, посещение церкви, общение с животными? Что-то уже из этого малого списка с большой вероятностью будет помогать, все испытайте.

Спокойное самонаблюдение в течение некоторого времени тоже само по себе хорошо поможет. Неплохо бы завести дневничок эмоциональных состояний, записывать текущие самонаблюдения. Если какие-то поводы, например, раздражающее поведение кого-то из близких, явным образом провоцирует ненависть, то в этом стоит разобраться подробнее, признавшись себе во всем откровенно и изложив письменно. А потом написать себе же опровержение с ясной аргументацией того, почему эта ненависть неправомерна, глупа, безосновательна, несправедлива.

Так, постепенно, можно основательно расчистить свое внутреннее пространство.

Но главное — чем его заполнить взамен.

Есть ли у вас тайный список ваших симпатий, увлечений, любовей? Растет ли он?..

Каждый может разозлиться — это легко; но разозлиться на того, на кого нужно, и настолько, насколько нужно, и тогда, когда нужно, и по той причи-

не, по которой нужно, и так, как нужно — это дано не каждому.

Аристотель

См. Агрессия, зависть, Прощение, Обида, Самопомощь, Саморегуляция

Одиночество

Ни ребенка, ни мужа — чем жить?

Если бездетность отягчается одиночеством, а надежды на ребенка и/или замужество нет и уже не будет? На что опереться, чем жить?

Попробуем поставить ваш вопрос так: видели ли вы счастливых бездетных и незамужних женщин? Бывают ли такие? Возможно ли такое?

Ответ: да, бывают. Да, возможно счастье и полнота жизни при бездетности и незамужности. Я знаю женщин, никогда не бывших замужем и не имевших детей, счастливых тем, что их потребность любви реализуется в учениках, в друзьях и подругах, в заботе о животных, о растениях, о добрых делах.

Ведь потребность выйти замуж и родить ребенка, если пойти глубже стереотипной, слабо осознаваемой цели выполнить некий биосоциальный сценарий, есть только одно из возможных проявлений потребности души — засеять семена любви.

Душа ищет свое посевное поле. Конечно, маленький родной человечек — самое естественное такое поле. И любимый муж рядом — да, разумеется. Но опасная иллюзия — думать, что это поля с гарантированными всходами. Бесчисленный опыт несчастных матерей и жен — тому свидетельство. Ни родные, ни

приемные дети не даются нам с гарантией, что наши душевные усилия принесут ожидаемые плоды.

Поэтому: самая правильная, если можно так выразиться, политика души — быть щедрой на любовь во все стороны, сеять добро, не ожидая всходов в каком-то определенном месте, сеять повсюду — где-нибудь прорастет.

Люди одиноки, потому что вместо мостов они строят стены.

Станислав Ежи Лец

Мне 31, и я одна...

Что делать, если мне уже 31 год, за плечами неудачный юношеский брак, детей нет, а в личной жизни никаких перспектив, т.к.

а) нормальные мужчины в моем возрасте и старше уже все в крепких руках;

б) тем, которые пока или уже свободны, не нравлюсь я;

в) те, которым нравлюсь я, не нравятся мне?

Я не омега, хорошо выгляжу (объективно), образована, самостоятельна, имею много интересов и друзей. Пробовала знакомиться и через интернет и так, но не получается. Советы типа: живи полной жизнью и не думай, само придет, будь открыта новому и полна интереса к жизни и к людям — не помогают, поскольку все это я уже делаю. Биологические часы тикают все быстрее, и я чувствую, что для меня вся моя прекрасная жизнь без своей семьи неполная.

Боюсь, вы воспримете мой ответ с сопротивлением, но все же скажу, что думаю. Как мне видится, ваша установка на создание семьи слишком жесткая. За-

шкаливающая сверхзначимость. Гипермотивированность — чрезмерно нацеленное стремление к успеху, уменьшающее его вероятность.

Объективно говоря, любой женщине любого возраста трудно найти себе подходящую пару для брачного союза, равно как и любому мужчине. Дело ведь не в том, чтобы просто взять да и выйти замуж. Вы это один раз уже сделали. Найти любимого и любящего друга — вот что душе нужно и вот что трудно. Для всех трудно, потому что для этого нужно очень много счастливых совпадений. Нужно благоволение судьбы, которому нужно уметь открыться.

Ваши биологические часы и возраст 31 год можно смело отнести к совершенно несущественным моментам — они имеют отрицательное значение только в вашем сознании, и как раз это вам мешает сейчас больше всего. На самом деле вы находитесь в завидном золотом возрасте, сочетающем свежесть и опыт. Прочтя ваш вопрос, сколько женщин за сорок или за пятьдесят улыбнутся...

Знаю не один случай, когда женщины и в возрасте 61 год, и в 71 счастливо выходят замуж, находят любящего и любимого друга.

Вы пишете: «советы типа то-то и то-то не помогают, поскольку все это я уже делаю».

Да ведь в том и загвоздка, что ДЕЛАЕТЕ — словно выполняя чьи-то задания или принимая лекарства с напряженным ожиданием результата. Это вот напряженное ожидание и не дает желаемому состояться. Отпустите результат, дайте ему свободу, оставьте его в покое, и все образуется.

«Нормальные мужчины в моем возрасте и старшие уже все в крепких руках». А так ли? И что это за крепкие руки и нормальные такие мужчины — рыбки для

ловли или чемоданы с добром, которые надо крепко держать, чтобы добро не выпало или чтобы не вырвали? Хватательный рефлекс — одна из частых проблем в отношениях: люди это чувствуют и настораживаются.

Нет никаких препятствий к тому, чтобы вы дальше жили в потоке знакомств и общений с разной степенью сближений, с закономерными пробами и ошибками, с обретением нового опыта, все более осмысленного. Где-то на этом просторе вам может встретиться любовь, может найтись спутник-друг.

Более чем преждевременно и психологически губительно рисовать себе картину всеобщей разорванности по рукам.

Одиноких мужчин вашего возраста и старше на самом деле очень много. Многие из них успели развестись, другие, быть может, уже потеряли надежду на ту самую встречу... Не стоит относиться к мужчине как к потенциальному объекту для брачного охотничества, оценивать его с этой точки зрения. Относитесь к человеку просто как человеку.

Просыпаться и ложиться спать я вам искренне пожелал бы с мыслью о том, что каждый прожитый день приближает вас к вашему счастью. Если вы в это поверите, опережая действительность, то так и будет: действительность вас догонит.

Нельзя найти счастья в браке, если вы не принесете его с собой.

Кто-то Опытный

Как найти родную душу?

Моя душа охрипла от невозможности найти родную душу! Как опознать ее в огромном мире чужих?

Душа охрипла, говорите? Она кричит, душа, да? А может, криком своим кого-то родного отпугивает, а себя оглушает?

Всегда этот вопрос: то ли тебя не слышат, то ли не слышишь ты. И логично одновременно с усилиями посылая в мир позывных проверять и оттачивать собственный слух на позывные других. Слух душевный имею в виду.

Просыпается и обостряется этот слух во внутренней тишине.

**оглушенный
собственным
эхом
не узнаешь поди
сколько силы в груди
то ли ревом ревешь
то ли давишься смехом
как охрипший приемник
прилипший к помехам
не ведаешь глотку ли рвешь
или врешь
а когда урожай судьбы соберешь
оглушенный собственным эхом
не заметишь поди
что трудов посреди
то ли мохом оброс
то ли мехом
в никуда поспешая себя впереди
заглушенный
собственным**

ЭХОМ

Возможно, подводит нас с вами ошибка максимализма, ошибка абсолютизации душевной родственности, детские упования.

Что она такое, в конце-то концов, родная душа, как мы ее себе представляем?

Некое существо во всех отношениях подобное нам? Или лишь в чем-то главном, наиважнейшем и сокровенном? Кто-то, кто нас примет в распротертые объятия со всеми нашими потрохами, со всей сумятицей и кашей внутри, с грязью и чернотой?

Может, и есть такое существо на земле, может быть, даже совсем рядом, вдруг даже и под забором валяется где-нибудь неподалеку. Только вопрос — примем ли мы его сами?

Если запрос наш — максималистский: все или ничего, вынь да положь все под нас, — то даже и встретить близнеца, клона своего, все равно желаемого не получим, что-нибудь да не сойдется и разбежимся. И с самими собой родства и согласия не найдем, и с собой поссоримся.

Сколь легче тому, кто на многое не притязает, кто диагноз «чужой» либо суживает до минимального числа случаев, либо вовсе не ставит. Кто нутром ощущает родство, разлитое повсюду в мире, а чуждость и враждебность, точно так же повсюду присутствующие, живущие и в самом родном и в самом себе, чувствует и осознает, но игнорирует или просто трезво имеет в виду. Ктой в котенке, и в воробушке, и в носороге, и в ядовитой змее родное почует. К такому минималисту и тянутся родственные существа отовсюду, и хорошо ему жить.

Уолт Уитмен, певец вселюбви,
живо припоминается. Вот из стиха его под названием «Тебе» – обращение к первому встреч-

НОМУ:

**Кто бы ты ни был, я руку тебе на плечо возлагаю,
чтобы ты стал моей песней.**

И я тихо шепчу тебе на ухо:

**«Многих женщин и многих мужчин я любил,
но тебя я люблю больше всех».**

**Долго я мешкал вдали от тебя,
долго я был как немой.**

**Мне бы давно поспешить к тебе,
мне бы только о тебе и твердить,
тебя одного воспевать.**

Я покину все, я пойду и создам гимны тебе.

Никто не понял тебя, я один понимаю тебя,

**никто не был справедлив к тебе,
ты и сам не был справедлив к себе,**

**все находили изъяны в тебе,
я один не вижу изъянов в тебе.**

**Все требовали от тебя послушания,
я один не требую его от тебя.**

**Я один не ставлю над тобою
ни господина, ни бога:**

над тобою лишь тот, кто таится в тебе самом...

**...Сколько песен я мог бы пропеть
о твоих величавых и славных делах.**

**Как ты велик, ты не знаешь и сам,
проспал ты себя самого,**

**как будто веки твои опущены были всю жизнь,
и все, что ты делал,**

для тебя обернулось насмешкой...

Вот что он делает, неумный Уитмен: не ищет
душевной родственности, а верит в нее заранее.

Непреложно, неодолимо верит, вулканически, цунамиче-

ски. Не выглядывает, не выкликает родную соломинку в океан чужих, а плывет в океан этот сам, хватает мощной ручищей первую подвернувшуюся щепку и природняет. Сверхактивная позиция. Безбарьерное всеродство.

Нам с вами слабо такое... Ну а может, все-таки, хоть чуть-чуть не слабо?

Вот я вас услышал, а вы меня. Я душевную родственность в вас почувствовал (не путая с тождественностью и приветствуя различия), а вы, возможно, во мне. Может, этого и достаточно для возможности не хрипнуть от криков, а просто жить?

АУ ПЕСЕНКА (сыну)

**Перемолвимся словечком, мой друг,
перестукнемся сердечком, мой друг,
перекликнемся в пустынной толпе,
ты мне голос подашь, я тебе:**

ау — ау, зову тебя, зову,
подержись, мой друг, на плаву...
ау — ау, плыву к тебе, плыву
и во сне, мой друг, и наяву...

**Мы глупы и одиноки, мой друг,
мы друг к другу так жестоки, мой друг,
исподлобья смотрим хмуро сопя,
потому что мы боимся себя.**

...ау — ау, зову тебя, зову,
подержись, мой друг, на плаву...
ау — ау, плыву к тебе, плыву
и во сне, мой друг, и наяву...

**Нам глаза забила копоть, мой друг,
мы весь мир готовы слопать, мой друг,**

**а не надо ведь совсем ничего,
кроме взгляда твоего,
кроме взгляда моего,
моего и твоего, милый друг.**

...ау — ау, зову тебя, зову,
подержись, мой друг, на плаву...
ау — ау, плыву к тебе, плыву
и во сне, мой друг, и наяву...

**

Преступность

Вероятно ли повторение вирджинской трагедии?

Стоит ли обществу бояться, что события в Вирд-Жинии (массовый расстрел ни в чем не повинных людей одним из студентов Вирджинского университета в 2007 году) подтолкнут других психопатов или брошенных подростков к повторению?

Такое опасение имеет основание. И главную роль тут играет не сам факт произошедшей трагедии, а то, как она преподносится средствами массовой информации. Поскольку СМИ – в основном разновидность бизнеса, постольку ведут охоту за потребителем. И не находят лучшего средства для искомого успеха, чем сенсации, сенсации во что бы то ни стало. Оголтелое нагнетание эмоций и жареных подробностей в ущерб осмыслению, в ущерб психогигиене.

А что такое психологическая гигиена преподнесения информации? Рефлексия – реальный прогноз, расчет того действия, которое данное сообщение и форма его преподнесения произведут на массы людей и на отдельные категории населения внутри этой массы.

Когда во весь экран в героической позе показывается злобная физиономия убийцы с двумя пистолетами в руках, когда зачитываются отрывки из его бредовых текстов, наполненные яростными обвинениями в адрес окружающих и всего мира, — это легко заражает тех, у кого тоже есть склонность к подобным переживаниям, кто не отягощен интеллектом для их критического осмысления.

Сколько жаждущих лавров Герострата любыми способами? Достаточно зайти в Интернет, чтобы убедиться, что таких достаточно, чтобы уничтожить нашу планету.

Любое чрезвычайное событие, или даже просто редкое, имеет тенденцию вызывать событийное эхо, повторяться, клонироваться — создает рифмическую волну.

И счастье, что этому закону событийных рифм подлежат события не только черного знака, но и благие.

В какой бы части земли не нарушался мир, это угрожает миру в любой другой стране.

Теодор Рузвельт

См. Агрессия, Армия, Воспитание, Ложь, СМИ, насмешки, Школа

**

Прощение

Пространство прощения

Что такое прощение? Как научиться прощать?

Вопросы с личными вариациями и по-

воротами этой темы приходят нередко.

***Как научиться прощать не на время, а навсегда?
Я слишком обидчива. Как научиться не помнить зло, обиду, причиненную умышленно или по ошибке, по незнанию. Ведь когда я говорю обидчику, что простила, я сама искренне верю в это. Но потом обида снова и снова возвращается, как будто обволакивает и не отпускает. Уже много раз я заставляла себя как бы оправдывать действия или слова, обидевшие меня. На короткое время помогает, а потом... Может, это и есть то самое — простить простила, а забыть не могу. Но меня это мучает! Мне тяжело с этим жить.***

Если мы попробуем проследить путь развития идеи прощения в европейской культуре, то сразу попадем в Библию. После почвенной подготовки в Ветхом Завете, где прощением, кажется, и не пахнет, но тем не менее, словно вода из глубоких подземных источников, оно иногда прорывается как от удара о скалу посохом Моисея, — происходит прорыв евангельский: Нагорная Проповедь. Главный призыв, главное требование, в ней содержащееся — именно прощение, прощение обидчиков, прощение врагов. В молитве Иисусовой «Отче наш» — мольба о прощении адресована Богу, но разумеется и исполнение заповеди прощения самими молящимися — по отношению к таким же грешникам, как они сами («...и прости нам долги наши, как и мы прощаем должникам нашим...»).

Понять — значит простить?. А простить — значит понять?.. Читается в обе стороны?..

Кажется, не требует особых пояснений умозаключение, что учиться прощать — значит учиться понимать то-

го, кто причиняет тебе зло.

И многие согласятся, что это трудно. Очень трудно
Немыслимо трудно.

Потому трудно, что зло застигает ум.

Причиненное зло *входит в нас*. Состояние обиды, оскорбленности, боль, ненависть, жажда мести... Все это может быть тысячу раз оправдано — но это тоже зло, эти состояния: зло отраженное, зло ответное, зло эстафетное.

Вот пример эстафетного зла. Не так давно человек, пострадавший от ошибки швейцарского авиадиспетчера, по вине которого произошла катастрофа самолета, и у этого человека погибла семья, — диспетчера убил, совершил над ним самосуд. Мстительного человека можно понять — горе его было безутешным, авиадиспетчер в этом горе был виноват, может быть, только отчасти, но виноват. И человек убил молодого парнишку, который ожидал суда. Кому от этого лучше? Всем только хуже, хуже и хуже.

А вот обратный пример: прощение римским папой Иоанном Павлом II турецкого экстремиста Агджа, покушавшегося на его жизнь и тяжело ранившего. Этот Агджа и ранее совершал убийства, и после прощения, дарованного ему папой, похоже, не раскаялся. Но кадры беседы папы с этим полуживым в образе человека, обошли мир. Видно было излучение доброты и понимания, исходившее из Иоанна Павла, и момент краткого просветления этого отморозка.

Важнейшая основа прощения, сама возможность его — ясное понимание, что прощение более всех нужно тебе самому.

Зачем это умение нужно, конкретно знает лишь тот, кто лично изведal ни с чем не сравнимую свободу

и радость, рождаемую прощением – настоящим, глубинно-душевым, а не формальным. Когда в старину говорили, что награда за добродетель — сама добродетель, то может быть, имели в виду именно это.

Абсолют прощения для земного человека недостижим, как абсолютный отказ от пищи во имя чистоты организма. А вот увеличение *пространства прощения* — дело возможное, реальное: увеличение своей свободы — прощать. Как говорил Лев Толстой, «берите выше, а жизнь снесет».

Пространство прощения возрастает с увеличением понимания. Возможны и такие прорывы способности прощать, которые опережают способность понимания. Да, иногда чудесным образом соединяются казавшиеся бесполезными усилия собственной души с некоей благодатью. Если ты не святой, то удержаться надолго в этих взлетных состояниях не удастся, но память о них может помочь пройти затменную полосу, удержать от непоправимого.

Огромна всечеловеческая задача прощения. Вот прошли мировые войны. Сколько бед причинили друг другу их участники, сколько ярости, сколько боли было с обеих сторон. Боль эта и жажда мести передаются и последующим поколениям. Разве смогут простить фашистов дети тех, кто был ими убит или даже внуки?.. Я до сих пор не могу и подумать о том, чтобы поехать на родину Гитлера.

А вот оказывается, что если не дети, то внуки простить могут. Если не внуки, то правнуки. Да, правнуки жертв немецкого фашизма уже вполне в состоянии простить правнуков фашистов. Просто потому, что они не виноваты, совершенно не виноваты в том, какими были их прадеды.

Нельзя продолжать вражду вечно, ибо вечная вражда есть **САМО**уничтожение. Традиция кровной

места из рода в род, по типу Монтекки и Капулетти — тупиковое самоуничтожительное завихрение, черная дыра человечества. Зло должно прощаться именно для того, чтобы не умножаться, а уменьшаться в общем резервуаре — это простая логика.

Человечество уже давно стоит перед дилеммой: всепрощение или всесмерть. Дилемму эту исторически первым осознал и выразил Иисус Христос, но, думается мне, кто-то безымянный и раньше, и не единожды.

Возвращаясь к вопросу, повторю пожелание: вступим на путь понимания. постараемся расширить и углубить понимание психологии зла. Не только в объеме своей частной жизни, не только своей судьбы. Изучим зло как общую беду. Понимание поможет нам научиться прощать, сделает это, можно сказать, за нас. И еще раз подтвердится эйнштейновская мысль, что в важнейших человеческих делах, как и в науке, проблемы не решаются на уровне проблемы, а решаются на уровнях выше.

Мне помогло расширить мое пространство прощения капитальное знакомство с двумя сферами человеческой жизни: психопатологией и преступностью. После нескольких лет работы в большой психиатрии и в области пограничной психопатологии, когда приходилось выезжать и в места заключения для исследования особо агрессивных и опасных преступников, я стал по-иному расценивать проявления зла в обыденных отношениях. Стали видны многие корни, многие неуправляемые сознанием побуждения. Сами масштабы возможного зла обрели иные очертания... Это можно сравнить с тем эффектом, который производит на некоторых депрессивных людей «психотерапия от противного», вроде той «морготерапии», которую по совету психолога устроил себе знаменитый футболист Пеле, когда впал в хандру. Посетив пару раз морг, он вернулся в свое обычное жизнерадостное состояние.

У каждого есть шанс измениться в любой момент.

Виктор Франкл

**

Работа

Жизненный выбор: любимое дело или хорошие деньги?

Что выбрать: дело, которое любишь, с риском остаться «на бобах» (оно не приносит материальной отдачи) или жить, зарабатывая на скучной и бездарной работе (при том, что она выжимает все соки)?

Если бы я был на вашем месте, то поступил бы так, как уже поступил в своем случае и не жалею о том. Предпочел бы риск безденежья при занятии любимым делом.

Такой подход к крупным задачам жизни обязательно приносит плоды, иногда и в виде денег, а если нет, то уж наверняка в виде прочной радости самоуважения.

Дарование есть поручение, нужно исполнить его во что бы то ни стало.

Евгений Баратынский

Как перестать бояться потерять работу?

Как избавиться от навязчивого страха потерять работу?

Работа для меня — средство существования, но кроме того, она очень нравится.

Ответить на ваш вопрос можно через понятие зависимости. В вашем случае — зашкаливающая зависимость, сверхзависимость. Работа для вас — агент сверхзависимости, на ее место можно было бы поставить что-то или кого-то другого — скажем, любимого человека. Совершенно разное, казалось бы, — но замыкается в одной точке внутри, и точка эта обозначается длинным словом *несамодостаточность*.

В книге «Приручение страха» я привожу психотехнологию «Игры в «нет», или Тренинг Потерь». Ежедневно в уединении, освободив хорошо мышцы, представлять себе в течение хотя бы пяти минут детально, как ты теряешь то, что для тебя драгоценно, как ты живешь БЕЗ этого и как находишь новые основания, чтобы жить, новые варианты бытности собой, новые смыслы жизни.

Трудная техника, безболезненная, но здорово помогает. В подсознании постепенно накапливается запас прочности, или, как моряки говорят, «стойчивости» — способности корабля выдерживать удары волн, огромные крены, и возвращаться в рабочее положение. И с прививкой это можно сравнить, создающей иммунитет.

А еще можно идти через создание альтернатив — конкурирующих зависимостей. У вас есть любимая и дорогая для вас работа, так вот, заведите себе еще пару таких же любимых и драгоценных хобби, и таких же друзей.

Делайте и заготовки в плане той же самой работы, но в несколько ином варианте: куда пойти и чем заняться в случае увольнения или краха фирмы?

Заготавливайте варианты заранее. Вживайтесь в установку: «Не работа ценна для меня,

а я ценен для работы. Не работа нужна мне, а я нужен работе. Не я ищу работу, а работа ищет меня. И пускай потрудится».

По опыту не только моему: человек, вжившийся в такую установку, начинает получать все больше предложений о работе, и могут возникнуть уже муки выбора. Кстати, то же самое относится и к любовно-брачным поискам.

Когда человек не имеет работы, он многое может сделать.

Станислав Ежи Лец

Супружество

Брак по расчету: возможно ли счастье?

ВЛ, можно ли представить себе счастье в браке по расчету?

Прочтение вопроса может быть разным. 1) Можно ли представить себе, что брак по расчету может стать счастливым? 2) Можно ли, вступив в брак по расчету, представлять себе, будто счастлив?

Если же шутки в сторону, то и расчет расчёту рознь, и так называемые браки по расчету имеют столько же разновидностей, и счастливых, и несчастных, сколь и союзы, почитаемые за супружества по любви.

Что такое «по расчету»? Циничная сделка, при которой одна сторона предоставляет другой свое тело и якобы душу (или без этого ненужного компонента) за деньги, комфорт, положение и другие выгоды? Или честный договор двух людей, оба или один из которых, не испытывая (в данный момент) чувства любви, все-таки вступают в супружество из житейских соображений – чтобы не остаться в одиночестве, чтобы выжить, чтобы было кому лекарство принести, чтобы было с кем слово сказать, с кем согреться... Если нет обмана ни

с одной стороны, то чем такой рассудочный союз преступен или предосудителен?

Житейские наблюдения показывают, что честные трезвые союзы, не делая людей опьянело счастливыми, как это делает любовное пламя, выгорающее со скоростью хвороста и гаснущее, если в костре любви других дров нет, – значительно реже делают в итоге несчастными.

И то сказать: почему решение о вступлении в супружество должно приниматься при участии лишь одного полушария мозга? Ответственные решения лучше принимать сразу обоими.

Наблюдения говорят и о том, что некоторые брачные союзы, поначалу рациональные и прохладные, могут постепенно разогреваться, и сила взаимного притяжения, медленно, но верно увеличиваясь, в конце концов приводит к возгоранию чувств, имеющих право называться любовью. Да, бывает и так, особенно в возрастном диапазоне, когда хворост уже выгорел, но остаются запасы горючего помощней.

Нормально ли ссориться раз в неделю?

ВЛ, я живу в гражданском браке полтора года, у нас очень нежные отношения... между ссорами. Примерно раз в неделю и без крика, но ссоры стабильно есть... Это нормально?.. Всё ещё притирка?..

Количественных норм супружеских ссор никто еще научно не установил, равно как и норм изъявления нежности, любви, страсти и прочих позитивов семейной жизни. А слово «притирка», пахнущее медициной, мне, доктору, активно не нравится. Так и видишь, как два существа трутся друг об дружку, обоюдно стирая выпуклости и грани, превращаясь в какие-то взаимообсосанные обрубки.

Очень по-разному в жизни бывает. Одни голубки начинают ссориться сразу же, ссорятся каждый день и час, хорошо, если не каждую минуту. Живут так иногда долгие годы и могут отпраздновать золотую свадьбу очередной шумной дракой с битьем посуды, чем оба будут чрезвычайно довольны. Другие не ссорятся никогда, и первая ссора, если происходит, становится и последней.

Я ничего не знаю о вас и вашем гражданском муже. Но если вы говорите, что отношения у вас нежные, и при том регулярно ссоритесь, то это вполне обычно (избегаю термина «нормально»), и могу пожелать вам лишь одно: ссорьтесь! Ссорьтесь старательно и

внимательно, ссорьтесь вдумчиво и ответственно, ссорьтесь благодарно и нежно, ссорьтесь в свое удовольствие и будьте счастливы дальше.

Чтобы прошлое не убило будущее...

ВЛ, вопрос у меня из категории «семейных»...

Взаимоотношения невестки и свекрови / зятя с тещей (вообще – с родителями своей половины, при условии совместного или близкого проживания), часто, почти всегда сложные. Нередко, при невозможности обрести, наконец, дистанцию, это является причиной развала семьи. При больших различиях морально-нравственных ценностей, культурно-бытовых привычек и столкновениях характеров при всем этом жизнь превращается в кошмар.

Как же выжить в условиях затяжных таких противоречий, не озлобившись, не утратив радости жизни? Да и возможно ли вообще строить свою семью при постоянном сильном давлении извне людей, которых нельзя игнорировать?

Одно из очень желательных, в 99% необходимых (но не достаточных!) условий для счастья и сохранения молодой семьи – жить отдельно от семей родительских. Своим домом, в своем гнезде, своей жизнью. Даже если никакого давления с родительской стороны нет, только поддержка и помощь, если отношения со всех сторон идеальные (они и могут с большей вероятностью быть идеальными, если жить отдельно).

NB! Жить отдельно – не означает жить отъединенно, без общения, вне контакта. Общаться, встречаться. Но обязательно должна быть некоторая дистанция и самостоятельность. Недаром у многих народов существовал, да и поныне в некоторых деревнях существует обычай: как только образуется новая молодая семья и даже заранее – строить им отдельный дом. Избу, хату, хоть и убогую, но свою. В старых деревнях помогали строить избы для молодоженов «всем миром», это было общей радостной заботой односельчан.

Письма о трудностях и кризисах семей, связанных с отношениями со старшей родней, в почте моей очень часты. Один из повторяющихся мотивов – жалоба на невозможность разъехаться или

прекратить тягостное общение, даже эпизодическое. При ближайшем рассмотрении оказывается, что невозможность эта не абсолютна – разъехаться все-таки можно – трудно, тяжело, страшно – и все-таки можно.

Если же действительно разъединить жилье не реально, ну ни в какую, на выбор молодым, обоим или кому-то из двоих, остаются такие возможности:

- ~ стать ангелом, все понимать и терпеть,
- ~ стать домашним психологом, все понимать, маневрировать, манипулировать – и терпеть,
- ~ стать стрессоустойчивым(ой) как скала, толстокожим(ой), как бегемот, понимать не все, но все пофигу,
- ~ стать блаженным дурачком (дурочкой), ни фиги не понимать и все пофигу,
- ~ стать зверем (стервой), чтобы терпели тебя или не терпели, а уехали или дали денег на отдельное жилье.

Самая частая ситуация: несовместимость невестки со свекровью при невозможности сына-мужа прекратить общение со свекровью, которая есть его мать родная. Сына-мужа мать и жена начинают пилить пополам. Зеркальная ситуация в отношениях «зять-теща» тоже не редкость.

Конфликт, который можно разрешить только доверительным диалогом и *совместными* усилиями молодых – мужа и жены. На подвижки со стороны старших рассчитывать трудно, редко это случается. А у молодых есть ресурс изменения положения!

Вот что можете вы вдвоем.

~ Полностью открыть друг другу свои чувства, свои страхи, свой гнев, свое неприятие кого-то из старших с другой стороны и возможные причины всего этого. Выслушать друг друга, терпеливо вникнуть, принять без осуждения, без оценок – как данность, с которой можно что-то делать. Или не делать ничего, просто принять. Вдвоем общую трудность терпеть легче.

~ Идти друг другу навстречу в каждом конкретном случае вынужденного общения с трудными семейными персонажами. Поддерживать друг друга, прощать срывы или промахи, а не гнобить за них.

~ Вместе учиться общаться с вашими трудными персонажами с помощью ролевых игр. Вспоминать или воображать обычные трудные ситуации, разыгрывать их в лицах и находить заготовочные ходы. Готовиться к этим партиям, как шахматисты готовятся к

матчевым встречам. Актерско-психологический тренинг со взаимной поддержкой. Не жалеть на это времени и усилий. Может здорово помогать, проверено многократно.

~ Юмор, юмор, еще раз юмор! Вместе находить в общении со старшими с обеих сторон смешное, комическое. А главное – придавать комический характер семейной жизни самим, жить играючи, жить весело вопреки всему – и не только в общении со старшими, а вообще, всегда. Особенно это вам пригодится с детьми.

И кстати: один из лучших приемов нейтрализации давящего воздействия старших – внутренне относиться к ним как к детям, находить в грозной теще или в ужасной свекрови внутреннего ребенка, девчонку, глупую маленькую девчонку. Слабо?.. Читайте мои книги «Комическая атака» и «Нестандартный ребенок».

Природно-духовная задача жизни детей – стать взрослее своих родителей.

Тайна инакости

ВЛ, имеют ли шанс на счастье двое влюбленных, если один (одна) верит в Бога, а другой (другая) не верит? Смогут ли они жить счастливо в супружестве, если так и останется: один верующий, другой нет?

По моим наблюдениям, счастье в любви и супружестве, счастье Двоих зависит не от того, верит ли один из них или оба в Бога. Точнее: *считает* ли себя верующим, верит ли *осознанно*. Можно верить и неосознанно, верить, не считая себя верующим, но неся Бога в душе. (Для сверки: Виктор Франкл, «Бессознательный Бог внутри нас».) Неосознанно *не* верить тоже можно, и сплошь и рядом.

Важнее всего для счастья, чтобы Двое верили, как в Бога, друг в друга. Чтобы относились друг к другу религиозно. Чтобы каждый чувствовал Бога в Другом – не обязательно сознавая это, не обязательно понимая – но чувствуя.

Недаром в русском языке «обожаю» – усиленный до предела синоним «люблю». Любовь есть ощущение Бога в Другом. Все прочее, что подсовывают под это слово, – что угодно, кроме любви. Счастье только в любви, а любовь – живой Бог внутри нас.

Супружеские пары, в которых хотя бы один (чаще одна) верит в Бога, имеют больше шансов если не на счастье, то на прочность отношений. Если оба – таких шансов еще больше. Но это лишь вероятности. Иной раз двое могут полностью разделять

вероисповедания и, как кажется, мировоззрения и ценности друг друга, но всю жизнь грызться, жить во взаимонепонимании и отчуждении или вовсе разойтись.

А бывает и наоборот: каждый идет своим путем, но пути эти устойчиво близки: можно идти, взявшись за руки и целуясь.

***Параллельная лыжня
для тебя и для меня,
а в конце пути, как водится,
две лыжни друг с дружкой сходятся.***

(Из моей песенки, сочиненной в лесу, во время катания с женой на лыжах)

Атеизм и вера в Бога, хотя и не сходятся в сознательном разумении, душевно вполне совместимы и могут друг друга, как муж и жена, дополнять и поддерживать.

Верующий может объяснять себе неверие любимой (любимого) так:

«Богу угодно, чтобы он (она) был(а) такой, и чтобы мы были вместе. Не в человеческих правах тащить человека к Богу. Откуда мне знать – может быть, Богу нужно и то, чтобы мы в нем сомневались, отрицали его. Может быть, он требует от иных пройти к себе путь, равный жизни...»

Атеист может мыслить о верующей любимой (любимом) так:

«Верует – значит, это потребность ее (его), природа такая, сознание такое, и я ее (его) люблю именно такой (таким), люблю вместе с верой. Разве верующий не может быть человеком хорошим, красивым, умным, веселым? Еще как может, пример передо мной. Честность, верность, что ни говори, чаще встречаешь среди верующих, чем неверующих...»

Исторически все, что есть человеческого и разумного в светской морали, пришло из религии. Честные и добрые атеисты исполняют заповеди добросовестнее многих, считающих себя верующими.

Вот что пишет о супружестве Григорий Померанц:

«Другой пол – это великая тайна, тайна другой эмоциональности, другой интуиции, других ходов мысли, других глубин. И эта другая глубина должна стать твоей «половинкой». Платоновская половинка, заранее заготовленная, со всеми необходимыми подробностями, – только миф. Можно угадать способность к большой любви и пойти ей навстречу, а дальше действует любовь. Это не притирка, не стирание

острых углов (хотя есть и такое в супружестве), а рост, развитие, становление нового. И только через годы приходит чувство другого как части твоей собственной души».

Со всем здесь соглашаюсь, кроме одного: «*твоей* половинки», «части *твоей* собственной души». Не твоей. Любимое существо – не твоя половина: полагать так – значит считать себя целым, а Другого – лишь половинкой этого целого.

Нет: и ты целое, и Другой – целое. Оба вы можете быть половинами только *общего* Целого, которое из вас состоит. Два независимых государства, объединившиеся в содружество – союз житейский, партнерско-супружеский. Две вселенные, слившиеся в одну – любовный союз.

Каждый день как первый и последний

ВЛ, мы с моим молодым человеком решили соединить наши жизни.

Что бы вы пожелали нам и вообще всем, кто вступает с супружеский союз?

Вот что: цените свое Сегодня.

Проводите каждый день вашей совместной жизни так, словно это день первый и день последний.

Да, каждый день – как первый и последний. Ведь оно так и есть.

Любой день вашей жизни никогда еще не бывал и больше не повторится. Не будет больше такого дня.

Может и так случиться, хотя и маловероятно, что день этот и вправду последний. Жизнь полна разных неожиданностей. Не бойтесь их, лишь цените Сегодня – оно ваше, оно зависит от вас, вы можете делать его разным, можете творить его, можете превращать в земной рай.

См. Счастье.

Счастье

Как не ждать того, чего ждешь?

Обратился человек с вопросом, ключевым для душевного здоровья и, не побоюсь расхожего слова, счастья.

ВЛ, уже несколько лет мне не дает покоя загадочный совет, данный одним моим другом. Было это во время моего тяжелого кризиса, у края пропасти, когда во всем и всех обманулся, в себе тоже, сплошной облом, жизнь рухнула. И вот появился этот старый друг, еще с детского сада. Долго слушал мой горестный рассказ. Слушал, слушал, потом сказал жестко: "А ты НЕ ЖДИ".

Я не врубился. "Чего не жди? Кого?". – "Ничего. Никого. Просто не жди". – "Нет, объясни". – "Я считал. Знаешь, сколько раз ты повторил: "я думал, что...", "я верил, что...", "я рассчитывал", "я надеялся", "я ждал"? – "Сколько?" – "Двадцать три раза. Двадцать три раза наступал на одни грабли. Ну и хватит уже. Не думай, не рассчитывай, не верь, не надейся. Не ЖДИ, короче".

Я что-то почти понял, и это что-то мне не понравилось. Попросил еще растолковать, но друг не стал больше вдаваться в объяснения, вынул из портфеля бутылку, потом другую, темы сменились...

Много водки утекло с этих пор, сейчас у меня все не так плохо, но и сегодня мучаюсь: как это – не ждать? Не ждать ответа на отправленное письмо? На заданный вопрос? И на этот вопрос, который вам задаю? Исполнения просьбы не ждать? Выполнения заказа? Соблюдения договоренностей? Исполнения обещания? Верности друга? Любви и верности подруги? Здоровья, работоспособности от себя? Ни на что и ни на кого не рассчитывать, не надеяться, никому не верить, даже себе... Похоже на философию отчаяния: следующий шаг – просто сдохнуть.

Но странно: в трудные моменты вспоминаю это НЕ ЖДИ, восстаю против, недоумеваю – а на душе яснее, и как-то легче все получается, как-то улаживается.

Что это? Как бы вы объяснили? *Сергей*

Сергей, спасибо за вопрос, важный для каждого. На самом деле вопрос этот о здравом смысле. О реалистичном отношении к жизни, к

людям, к себе. О наших зависимостях. О внутренней свободе. И о счастье, зависящем от этой свободы.

Когда друг предложил Вам свое НЕ ЖДИ, целью его было освободить вас от груза зряшних напряжений, тревог, страхов, обид, разочарований, отчаяния... Да, философией отчаяния вылечить от отчаяния. И, похоже, как психотерапевт он добился некоторого успеха. Двумя своими краткими словами (можно было сказать и еще короче, но неприлично) друг Ваш повторил главный принцип буддийско-йоговской философии, точнее – психософии, по-русски озвучиваемый в разных вариантах: «непривязанность», «оставление плодов действия», «оставление результата действия», «отпускание результата»...

Мое переложение того же:

**следуй принципу НЕ на НЕ:
старайся быть НЕзависимым
от того, что (или кто) от тебя НЕ зависит,
в том числе иногда от себя.**

Простейший модельный пример...

На этом месте по причине, то ли зависевшей от меня, то ли не зависевшей – по прихоти почтового сервера или из-за моей ошибки – что-то не то нажал на клавиатуре (всегда пишу в бешеном темпе), письмо мое отправилось прерванным, и это оказалось удачей.

Россия... лето... лотерея...

...извините, продолжу – письмо почему-то решило НЕ ЖДАТЬ, пока я его закончу :)

Итак, вот пример внутренней независимости от того, что от Вас не зависит. Вы покупаете лотерейный билет. Тратите на него деньги в надежде, в некоем ожидании – ЖДЕТЕ, что деньги эти с лихвой окупятся, может, даже принесут целое состояние, ведь и такое случается, хоть и крайне редко, вероятность какая-то есть.

Покупая билет, вы не знаете, выигрышный ли он. Понимаете, что, скорее всего, нет, шансы очень малы, но... а вдруг...

... Извините, приходится отойти от компа к ребенку, отправлю пока это, ждите продолжения, то есть не ждите... ждите... не ждите...

...Так вот: если Вы уже не совсем ребенок, то купив лотерейный билет, Вы не будете возлагать на него серьезных надежд = ожиданий: купил и забыл до объявления результатов розыгрыша. Вы спокойны. Вы знаете, что от Вас НЕ ЗАВИСИТ, выигрышный Ваш билет, или нет.

Вы остаетесь внутренне независимым от того, что не зависит от вас – соблюдаете НЕ на НЕ.

И вот результаты объявлены. Проверили: не выиграл билет. Ну и ладно, никакого расстройств и разочарования, никакой обиды на жестокую судьбу. Проба с отрицательным результатом, не более того.

Ловись рыбка большая, маленькая и никакая

Другая модель. Опытный рыбак, закинув удочку или поставив сеть в незнакомом месте, хоть и надеется на улов и хочет его, еще как хочет, в то же время понимает, что оценить вероятность удачи не может, что удача зависит от него лишь в небольшой степени: снасть закрепил правильно, поставил наживку – и все, дальше неопределенность: как поведет себя рыба, будет ли клёв, голодна ли, да и есть ли вообще тут – неизвестно. Как повезет. Будет удача – обрадуется. К неудаче отнесется спокойно: не здесь, так в другом месте, не сейчас, так потом. Эксперимент с отрицательным результатом. Принцип НЕ на НЕ соблюдается.

Больные головы ногам голы забивать не дают

А вот третья модель, противоположная: спортивные болельщики, футбольные фанаты. Трудно подыскать более яркий пример людей, из всех сил старающихся повлиять на то, что от них нисколько не зависит, убежденных, что у них это может получиться, впадающих в неистовство или меланхолию, когда не получается, а не получается никогда или получается наоборот. С точки зрения психиатрии эти люди действительно больны на всю голову. Весело наблюдать неизлечимое бредовое состояние у болельщиков телевизионных, а у стадионных противно и страшновато. Фанаты уверены, что поддерживают своих игроков скандированием, громкими воплями, флагами и прочая, а чужих этим же подавляют, плюс свист, файеры, петарды, бананы, бутылки, швыряемые в игроков, и другие непотребства. Спросил однажды у футболиста-профессионала: «Ваши болельщики помогают вам?» – «Это они так думают. По мне лишь бы не мешали. Так орут и дымят, что мяча не видно, много раз из-за них упускал голевые моменты».

После этого разговора я освеженно осознал, как важно не мешать тому, что от тебя не зависит. Если это независимое – что-то плохое, то пытаясь ему помешать, будешь зря тратить энергию, необходимую для зависящего от тебя. Если что-то хорошее – напрасно потратишь силы,

нужные, чтобы это хорошее воспринять, рискуешь остаться ни с чем, а главное, выкажешь себя неблагодарным идиотом.

Главная тайна всех неудач

Перенесем теперь эти модели на свои обычные обстоятельства и поступки. Вот пишем письмо, чтобы получить ответ. Просим кого-то о чем-то важном, возлагаем надежды. Даем в долг с расчетом, что вернут. Платим вперед. Доверяем тайну... Надеемся на себя, ЖДЕМ от себя, что сможем...

Напрасно – ответа нет, просьба не выполнена (особенно обидно, если обещано), долг не возвращается, оплаченного не получаем, тайна разболтана, того, что хотели сделать, чего добиться, – не делаем, не добиваемся, подводим тех, кто на нас надеялся, кто от нас ЖДАЛ, подводим себя...

Если отодвинуть эмоции и спросить себя: почему так происходит? – почему не оправдываются надежды? – почему ожидания оказываются напрасными? – то при уйме разных разностей общий для всех случаев ответ вот:

**ОЖИДАЕМОЕ ОТ НАС НЕ ЗАВИСИТ,
НО МЫ ЭТОГО НЕ СОЗНАЕМ**

Исходим из убеждения, что на письмо должен быть ответ, что просьба должна быть удовлетворена, что долг должен отдаваться, что друзья добры, сочувственны и надежны, что любовь означает заботу, нежность и верность, что люди не звери, что мы сами для себя предсказуемы...

А на самом деле?

На самом деле И так, И не так. На самом деле бывает всякое, и это от нас не зависит.

Детски путаем желаемое с действительным, не отдавая себе отчета, насколько мало мы действительность знаем. Не ведая, в чем действительность от нас зависит, а в чем не зависит, какие таит подвохи. Не зная, в какой мере мы можем это определить. Понятия не имея, насколько вслепую живем. То и дело жизнь нам показывает свою лотерейность, тыкает в нее носом, глазами, мозгами – а мы упорно не хотим это видеть, не хотим понимать, не хотим принимать. В самом главном, в любви особенно, верим своим желаниям, а не действительности.

Авторы советов «оставляй результат», «оставляй плоды действия», «отпускай результат», «делай что надо, и будь что будет», «не верь, не бойся, не проси», «не надейся, не обещай», «не привязывайся, не

привыкай», «не жди» и подобных – лотерейность жизни с разных сторон поняли и призывают нас принимать ее во внимание. Предлагают не зависеть по-глупому от не зависящего от нас, быть от этого внутренне свободными. Не зависеть и от неуничтожимой собственной глупости, а принимать ее во внимание, смеяться над ней и этим освобождаться.

Мертвая хватка жизни

Реально ли это? Выполнимы ли советы типа НЕ ЖДИ? Работают ли эти психопрививки от досад, обид и подавленности при неудачах, от разочарований, душевной боли, горя, отчаяния?

Выполнимы. Работают. В каких-то пределах. Иногда легко, как при покупке лотерейного билета. А иногда – как совет «не дыши» при одышке.

Когда мать ждет сына из армии... когда мы страстно любим... когда неистово ненавидим... когда предстоит встреча с любимым существом, и что-то может этому помешать... когда любимое существо в смертельной опасности... при диком голоде, страшной жажде... когда решается «быть или не быть»... Какое уж тут НЕ ЖДИ.

Вот человек вроде бы уже совсем ничего не ждет, во всем разочаровался и разуверился:

*«Уж не жду от жизни ничего я, И не жаль мне прошлого ничуть.
Я ищу свободы и покоя! Я б хотел забыться и заснуть! Но не тем
холодным сном могилы... Я б хотел навеки так заснуть, Чтоб в груди
дремали жизни силы, Чтоб дыша вздымалась тихо грудь; Чтоб всю
ночь, весь день мой слух лелея, Про любовь мне сладкий голос пел...»*

Уснуть навек хочет поэт. Но не сном могилы. Уснуть – но жить. И чтобы сладкий голос пел про любовь. Волшебной мощью поэзии сам себя опровергает: ждет он от жизни, ждет! – покоя, свободы, любви, жизни ждет! – и читатель с ним.

У жизни мертвая хватка. Если мы не окончательно раздавлены, если не выжжены изнутри, так что уже все равно, быть или не быть, или даже кажется, что лучше не быть; если не какие-то особо продвинутые просветленные, отрешенные от всего земного и от себя, свободные ото всего, кроме своей свободы, – мы не можем ни на что не надеяться, ничего не ждать, ни к чему и ни кому не привязываться, ни от чего не зависеть, ничего не желать, никого не любить. Рождением вытянув лотерейный билет, называемый жизнью, наше пожизненное Внутреннее Дитя не может не ждать, что выиграет хотя бы мамину сисю, хотя бы конфетку, а если всерьез, то вечность, не меньше.

В чем отличие Пришибленного от Рокоборца

Вот еще человек просит маловозможного:

*Господи, дай мне спокойствие
принимать то, что я не могу изменить,
мужество – изменять что могу,
мудрость – отличать одно от другого.*

В давней молитве этой, приписываемой то древним инкам, то Омару Хайяму, то оптинским старцам, то немецкому, то американскому пастору, то писателю Воннегуту, самая маловозможная часть последняя: отличать «могу изменить» от «не могу». Сплошь и рядом: один может, а думает, что не может, вязнет в болоте депрессивной пассивности («Пришибленный» по моей фортунологической классификации); а другой не может, но уверен или надеется, что сможет, и прошибает лоб о железобетон («Рокоборец» ©). Если Господь мудростью не награждает, приходится на мучительном опыте изучать жизнь и себя, чтобы к закату дней убедиться, что не можешь изменить уже практически ничего, – либо пораньше испросить у владыки небесного авантюрный кураж, безо всяких гарантий.

Туманности бытия

Есть в жизни области туманной неопределенности – сферы, в которых степень зависимости от нас того или сего – или нас от того или сего – определить трудно или невозможно.

Без специальных исследований невозможно узнать, зависимы ли мы, и насколько, от множества воздействий внешней среды: от состава воды и воздуха, различных излучений, магнитных полей и других особенностей местности, в которой живем. Множество составляющих нашего образа жизни, психологической атмосферы дома и на работе сильно на нас влияют, но мы не отдаем себе в этом отчета.

Не можем определить, насколько от нас зависит отношение к нам и поведение незнакомого или малознакомого человека, или даже и хорошо знакомого, но со сложным характером. Не можем знать, полюбит ли нас человек, которого полюбили мы, – какими бы мы ни были, как бы себя ни вели, – зависит это от того, кого любим, и «тайна сия велика есть». От нас тоже может зависеть, но в чем, насколько? – остается догадываться. Счастливым ли будет наше супружество, каким получится ребенок, сколько лет проживем, – может в чем-то зависеть от нас, может и не зависеть.

В тумане неопределенности приходится действовать или бездействовать наугад, повинуюсь импульсам своего характера и зовам души, надеясь на интуицию, веруя, кому вера дана, в помощь Свыше, но – важнейший нюанс – не ждя этой помощи, веруя, но не ждя. «На Бога надейся, а сам...».

При всей скромности наших возможностей, даже в плотном тумане мы кое в чем все-таки способны «отличать одно от другого» и на этой основе решать, предпринимать что-то или нет, бороться или не стоит, переживать или «забить».

Завис иль не завис, вот в чем вопрос

Как климат местности, в которой живем, как погода и солнечная активность, как политика чужой страны и своей собственной, если режим тоталитарный или мафиозно-псевдодемократический,

от нас не зависит: наша генетика, врожденные данности: рост, строение скелета, черты лица, цвет кожи, глаз и волос (натуральный), группа крови, сексуальная ориентация и половое влечение, темперамент, умственный потенциал, одаренность.

От нас зависит частично, когда больше, когда меньше: наш вес, мышечная сила и координация, здоровье и продолжительность жизни (в пределах наследственных возможностей), настроение, состояние духа, образованность, умственное развитие и культура.

От нас зависит вполне, если мы в ясном сознании и здравом уме: иметь ли дело, вступать ли в отношения, как вести себя с тем или иным человеком (а вот результат отношений и нашего поведения зависит только частично или не зависит совсем); к чему стремиться, какой выбирать жизненный путь, «куда жить», чем заниматься или не заниматься, как себя организовывать; впадать ли в зависимости, которых еще нет: начинать ли пить и курить, пробовать ли наркотик, брать ли кредит, обзаводиться ли собственностью...

Не так уж мало зависит от нас – пространство нашей свободы, хоть и ограничено, но довольно обширно и может меняться – может и уменьшаться, и увеличиваться.

Костыль или противовес?

Один политический деятель еще не совсем прошедшего прошлого, которому я помог справиться с табачной зависимостью, сказал мне: «Я пошел в политику, чтобы она стала более зависимой от меня, а я от нее менее зависимым. Первое получилось совсем чуть-чуть и ненадолго, а второе ровно наоборот». – «Вы хотите сказать, что несмотря на ваш

высокий политический пост, на политику государства вы влияете мало, а зависимы от нее стали больше? Очень зависимы?» – «Именно так. Вот и начал в порядке альтернативы дымить как заводская труба, раньше только баловался иногда. Теперь понял: перешибить одну зависимость другой –дохлый номер». – «Не всегда, – уточнил я. – Смотря какая она, перешибающая зависимость. Ваш номер был бы недохлым, если бы вместо костыльной зависимости от этой дряни (косясь на окурки в пепельнице) вы выбрали противовесную – зависимость, например, от быстрой ходьбы или велосипеда, от плавания или от хорошей музыки. Вот это было бы альтернативой».

Кажется очевидным: чем мы активнее, энергичнее, напористее, тем зависимее становится от нас мир, в котором живем, люди, с которыми общаемся. Чем мы пассивнее – тем зависимее становимся сами.

Так-то оно так, да не так просто.

«Хотели как лучше, а получилось...»

Когда вера обманывает, когда надежда не оправдывается (раз, другой...) – ожидание желаемого превращается в свой перевертыш: ожидание нежелаемого. У одних это происходит медленнее, у других быстрее, у третьих – с опережением реальности, загодя. «Меланхолия, – писал дедушка медицины Гиппократ, – состояние, в котором человек заранее верит только в плохое и ожидает наихудшего».

Это «заранее...», этот пессимизм, это дурноверие может быть врожденным свойством характера, но чаще – результатом обманутых ожиданий, и много таких «заранее» мы умудряемся создавать себе сами. Сон, однажды закапризничавший и отказавшийся нас посетить, отворяет ворота бессоннице, которой вполне могло не быть, не жди, не зови мы ее так тревожно, изо всех сил призывая и ожидая, как нам кажется, сон и только сон. Мужская потенция, разок-другой прикорнув по тем или иным преходящим причинам, запускает по своему поводу беспокойное, упрямое внимание к упрямому органу, которому это внимание противопоказано. Обманутая любовь превращается в пугало для других возможных любовей. Хотели и ждали хорошего, получили плохое – теперь тоже хотим хорошего, но ждем уже плохого и получаем его: «по вере вашей да будет».

Коварство этих перевертышей в том, что они нарушают нашу душевную цельность, производят внутренние конфликты: сознание рисует одну картинку – желаемого, а подсознание другую – картинку ожидаемого. Сознание упорствует в своих планах и схемах должного, а в подсознании срабатывает древний, как жизнь, мозговой механизм

вероятностного прогнозирования, производящий предустановки, они же подсознательные ожидания.

Главное свойство предустановок = подсознательных ожиданий: информационная недообеспеченность. Не из знания производятся, не из понимания, не из единой картины действительности, а из каких-то вырванных кусочков, клочков. Мудрено ли, что так часто и разрушительно врут?

Закон Ваньки-Встаньки: двенадцать НЕ ЖДИ

Вот что добавил бы я к той прекрасной психософской молитве:
ГОСПОДИ, ПОМОГИ МНЕ НЕ МЕШАТЬ ТЕБЕ

Конкретизирую в обращении к тем, кто за помощью обращается ко мне.

Не жди сна, бессонник – сон боится ожидания, ожидание его отгоняет и превращается в свой перевертыш – самооправдывающееся ожидание бессонницы. Не жди сна, не зови его – занимайся себе чем-то спокойным, приятным, можно даже немного скучным – сон любит скуку – и сон придет, когда ему этого захочется – не тебе! – сон не зависит от тебя – а ему, сну, от которого ты зависишь. Не мешай сну тобою овладеть. Верь своему сну как в присутствии его, так и в отсутствии, как веришь любимому родителю.

Не жди эрекции, мужчина, не жди, женщина – эрекция ненавидит ожидание и показывает ему унылый висячий кукиш. Делайте что надо, то есть, наоборот – что хочется! – ласкайте друг друга, любите – и будь что будет.

Самый наблюдательный человек за всю историю человечества, Леонардо да Винчи не обошел своим взыскующим вниманием орган мужских проблем. Это самый красивый, самый умный, самый своенравный и самостоятельный из человеческих органов, – написал Леонардо в своей зашифрованной записной книжке, читаемой только с зеркалом. – Нам надлежит благоговейно его чтить и не вмешиваться в его дела.

Само-стоятельный – ключевое слово. Не только к (...) относится, но и мозгу, в первую очередь.

Не жди оценки, экзаменующийся, забудь про нее, забей вообще на оценки. Сосредотачивайся на сдаваемом, находи в нем интерес и прикол, даже если это скучища. Творческая задача! – сделать неинтересное интересным! Концентрируйся на психологии экзаменующих тебя – погипнотизировать их тоже интересно. Превращай каждый экзамен в тренинг уверенности и оставления

результата – навык этот важнее всех прочих. Благоговейно уважай самостоятельность своего мозга. Одно из моих психотехнических пособий по оставлению результата ради его получения – основанное как раз на чудесной самостоятельности мозга – Эхо-магнит.

Трудноговорящий, не жди от себя гладкой речи, позволь себе заикаться и запинаться. Отпусти речь в безоценочный свободный поток, заботься только о ее содержании. Смело доверься цели и смыслу – и цель поведет поток, смысл овладеет речью, подчинит ее себе и заставит повиноваться, сделает своей, а не твоей, это будет лучшее из возможного. Не один случай известен, когда актеры, в обычной жизни сильно заикавшиеся, выходя на сцену и вживаясь в образы своих персонажей, говорили легко, свободно, великолепно. А почему? Потому что ими говорили уже не они, а их персонажи, к речи которых мозг подключал положительные ожидания, а от себя во время игры они не ждали уже ничего, за себя не беспокоились.

Предприимчивые люди, бизнесмены и финансисты, продюсеры, организаторы – не ждите успеха от своих проектов и предприятий – делайте для успеха все необходимое и возможное, но не ждите его. Просчитывайте варианты и вероятности, рискуйте и подстраховывайтесь, а внутренне будьте готовы и к удаче, и к неудаче, отпускайте результат, оставайтесь внутренне независимыми от него – только при таком настрое, при НЕ ЖДИ вы останетесь непотопляемыми и добьетесь лучшего из возможного. Закон Ваньки-Встаньки: выигрывает не тот, кто не падает, а кто падает и поднимается.

Граждане, не ждите ожидаемого от властей. Ну, это и комментировать излишне. Никто и не ждет, кроме. Сами власти и подавно не ждут, они умные.

Не ждите, что понравитесь, милые девушки! Очаровательные дамы, не ждите подтверждений вашей сношибательной привлекательности. Нравьтесь сами себе с уверенностью, что имеете на это все основания. Не зависьте от чьих-либо оценок, вы не товар на прилавке. Будьте собой радостно, весело, с игрой, как в ту пору, когда вы были еще девчушками, – и вот тогда... Да, да, только не ждите! Интересуйтесь не тем, какое вы производите впечатление, а теми, на кого – как живут, чем дышат, что за характеры, что там у них внутри... а вдруг это и впрямь окажется интересно, вдруг этому захочется помочь и получится – вот тогда... Да, да!

Жена, не жди внимания, понимания, заботы и нежности от мужа. Не жди нежности, заботы, внимания, понимания от жены,

муж. Супруги, не ждите для себя ничего из того, что другая сторона может ждать от вас (а вот это нужно узнать как можно точнее).

Просто дарите себя друг другу. Желательно в аккуратных упаковках, хорошо пахнущих. Какими полученные дары окажутся после разворачивания и как будут приняты ваши – от вас не зависит. Лучше, конечно, чтобы сюрпризы оказывались приятными, но уж как получится.

Любящие, не ждите верности от любимых и не ждите неверности – просто верьте во что хочется и можется, а реальность покажет, права вера или неправа. Если ничего не покажет, тем лучше и для веры, и для реальности.

Родители, не ждите от своих детей: здоровья, послушания, понимания, ума, одаренности, достижений, успехов, любви, заботы и благодарности. Ничего не ждите из того, что вам хочется и что считаете необходимым – просто делайте для этого то, что в ваших силах и разумении, внимательно наблюдайте, что получается и к чему идет, вносите поправки в свои хотелки и необходимости, осторожно экспериментируйте и наблюдайте дальше. Хочешь-не хочешь, результат родительских усилий придется отпустить – оставить расхлебывать выросшему ребенку и его семье. Невозможно точно знать, что зависит от нас, и что не зависит в том, какими получаются наши дети. Иногда много, иногда мало, иногда ничего. Точно можно знать только, что зависит не все. Если удастся быть от этого внутренне свободными хоть на мизинец – уже неплохо, и увеличиваются шансы, что все будет прекрасно.

Не жди аплодисментов, артист, музыкант, художник, писатель. «Хвалу и клевету приемли равнодушно И не оспаривай глупца» – не завись от потребителей твоего творчества, сообразуйся с ними только когда выпускаешь в свет законченные произведения (спектакли, книги, картины, музыку) – «Не продается вдохновенье, но можно рукопись продать». Оставь в покое и свое Я, пошли подальше самооценку – живи самозабвенно жизнью своих персонажей, картин, музыки – жизнью искусства! – жизнь эта даст тебе свободу, воспламенит душу, наполнит каждый миг смыслом. Творя твори, отдыхая отдыхай, погружайся в священную беззаботность – она подарит тебе вдохновение, решимость и силу воплощать замыслы в произведения.

Человек, не жди бессмертия и не жди смерти. Не заботься и не торопи: и то, и другое тебе обеспечено независимо от тебя твоим рождением: смерть физическая и бессмертие надфизическое – информационное, иномерное.

Не жди смерти, не жди бессмертия – живи возможной для тебя полной жизнью, живи по своему, и **ВСЕ БУДЕТ ТАК, КАК ДОЛЖНО БЫТЬ, ДАЖЕ ЕСЛИ БУДЕТ ИНАЧЕ.**

...Не знаю, понятно ли изложил свое непонимание Вашего вопроса и внятно ли ответил, но поскольку сие от меня в неизвестной мне степени не зависит, отпускаю результат, отправляю письмо и не жду ответа, хотя если придет, буду рад.

Ответ

Все понятно, доктор, спасибо!

Ответ на ответ.

А мне понятно, к счастью, не все. И вот что еще я добавил бы лично от себя к той молитве:

Спасибо, Господи, за то, что ты наделил меня глупостью, достаточной, чтобы не понимать всей ее беспредельности. Позволь мне и дальше казаться себе умным, хотя бы раз в месяц или раз в жизни.

См. также Мотивация, Уверенность, Сон, Самопомощь, Юмор, Я и все остальное.

XIX Национальный конкурс "Золотая Психея" по итогам 2017 года.

Материалы к проекту "Жить Живее: жизневедение в вопросах и ответах" (печатное издание в трех томах и интернет-ресурс <http://levi.ru/problemariy/>)
<https://psy.su/psyche/projects/2073/>