

Тренинг разрешения конфликтов - часть 1

В материалах известного немецкого психотерапевта Носсрата Пезешкиана, основоположника метода позитивной психотерапии, полно и систематично изложены психологические проблемы конфликтов в семье, на работе и т.д. Дан полный анализ взаимодействия людей в конфликтных ситуациях, особенности переживания человеком конфликтов, закономерности реакций людей на трудные ситуации в общении, способы конструктивного разрешения конфликтов. Как руководство к действию рассматривается введение в самопомощь. Этот практический подход не следует понимать как рецепт. Он, скорее, показывает направление усилий, предназначенных для уменьшения опасностей того, что «ребенок может упасть в колодец» и на то, как ему помочь, «если он в этот колодец все же упадет».

Материалы могут оказать необходимую помощь в практической работе психологам, педагогам, социальным работникам, менеджерам, социологам и всем тем, кто интересуется проблемой предупреждения и разрешения конфликтов различного уровня.

- [Об ответственности](#)
- [Психическое здоровье](#)
- [Психотерапия вместо психопатологии](#)
- [Для чего нужна самопомощь](#)
- [Для чего нам притчи](#)
- [Как возник дифференциальный анализ](#)
- [Более короткое лечение](#)
- [Три принципа дифференциального анализа](#)
- [Психотерапия сегодня](#)
- [Воспитание и перевоспитание](#)
- [Безвыходность и надежда](#)
- [Цели воспитания и психотерапии](#)
- [Время и воспитание](#)
- [Образ человека](#)
- [Актуальные способности](#)
- [Актуальные способности и целостность](#)
- [Значение актуальных способностей](#)
- [Актуальные способности и конфликты](#)
- [Базовые способности](#)
- [Актуальный и базовый конфликты](#)
- [Типы матерей и отцов](#)

Об ответственности

Эти знания подводят человека к источнику, но пить он должен сам.

Воспитание, как правило, понимают как нечто само собой разумеющееся. Самопомощь же для многих - иностранное слово, незнакомое понятие.

Некоторые люди думают, что если у них возникают проблемы или же на них обрушиваются болезни, то врач сразу же прочтет по глазам все их трудности и с уверенностью лунатика пропишет как раз те таблетки, которые устранят все беды. Ввиду этих притязаний психотерапия до сих пор стоит перед проблемой, как бы приготовить подходящую микстуру от внутренних и внешних конфликтных ситуаций. «У нас сейчас нет времени заниматься ребенком, мы потом сходим к психотерапевту», - говорит мать пятилетнего ребенка, который страдает недержанием мочи, заиканием и отличается странностями в поведении. Врачу отводят роль затычки или кудесника-целителя, роль, которую он при всем своем желании не может исполнять.

С другой стороны, есть люди, которые вообще не верят ни медицине, ни врачам: «Мою мать лечили врачи, а она умерла. Я все-таки еще хочу хоть немного пожить, а потому предоставляю оптимистам ходить по врачам!» Обычно это те люди, которые занимаются самолечением и с неподражаемой уверенностью дают другим такого рода советы: «Мне это помогло, наверное, и Вам поможет». Должно быть, они сами себе с удовольствием удалили бы аппендицит, если бы это было возможно. Между этими двумя крайностями пассивного выжидательного отношения и упрямого недоверия к искусству специалистов должно, вероятно, оставаться место, где совпадают желание выздороветь и готовность получить компетентный совет врача.

Задача самопомощи состоит в том, чтобы быть путеводителем. Самопомощь предлагает лишь некоторые существенные, основные приемы. Их преимущество в том, что они применимы к относительно широкому кругу людей и к разрешению различных проблем.

Самопомощь не предлагает таких инструкций, которые можно было бы применить без изменений и без учета особенностей в каждом конкретном случае, поскольку каждая партнерская ситуация имеет свои неповторимые черты, которые следует принимать во внимание, прибегая к самопомощи.

Подобный практический подход не следует принимать как рецепт. Это, прежде всего, руководство, которое поможет уменьшить опасность того, что «ребенок упадет в колодец», а уж если упадет, то подскажет, как ему в этом случае помочь.

Психическое здоровье

Кого следует считать здоровым?

В психологической помощи нуждаются многие люди. Если они признают эту необходимость, то, может быть, обратятся к психотерапевту. На приеме у такого врача иногда происходит нечто непредвиденное: пациент не понимает врача и поэтому считает, что и врач не понимает его. Если он попытается читать книги на психологические темы, то очень часто, прочитав несколько страниц, оставит это занятие с чувством разочарования. Эта книга для него за семью печатями. Психотерапия, в подавляющем большинстве случаев, не может ставить себе целью устранение какого-либо серьезного психического заболевания, она, скорее - практическая помощь в решении жизненных проблем. Без такой помощи, могут с течением времени, развиться настоящие заболевания, или, по крайней мере то, что в народе называют "свихнулся", "тронутся".

Учитесь различать

В психотерапевтической практике, я часто сталкивался с одним недоразумением. Если у ребенка высокая температура и болит голова, если есть жалобы на желудок или боли в сердце, к нему как к больному относятся с особой заботой и вниманием. Если жеребенок ведет себя, как нам кажется, "странно", т.е. иначе, чем мы привыкли, если он вдруг становится невежливым, грубым и неряшливым, то очень скоро нашему терпению приходит конец. Иными словами, в подобной ситуации мы сами реагируем на такое поведение раздраженно или агрессивно. Что подобное поведение может быть признаком болезни, очень часто мало кто понимает. Так как придают значение только телесным заболеваниям, то вывод ясен: если чувствуешь себя плохо, то иди к врачу. О враче-психотерапевте вспоминают очень редко, даже при явных психических нарушениях.

Психотерапия вместо психопатологии

Неужели, для того чтобы понять, как хороша супружеская жизнь, нужно развестись? Неужели, для того чтобы понять, как прекрасно быть физически здоровым, нужно сначала перенести инфаркт? Разве для того, чтобы оценить значение душевного (психического) здоровья нужно совершить попытку самоубийства? Неужели необходимо сначала посидеть в тюрьме, чтобы понять, как прекрасна свобода? Неужели нужно сначала разбить свою машину вдребезги, чтобы уяснить, что слишком быстрая езда в условиях уличного движения представляет собой источник повышенной опасности?

Конфликты и нарушения возникают, как правило, не в психотерапевтической практике, а в повседневной жизни. Супружеские проблемы, например, возникают вначале в партнерских отношениях, затем по отношению к самому себе и к другим социальным контактам. Если, например, изменил супруг или друг, то можно восстановить "справедливость" и "честь", не только при помощи огнестрельного или холодного оружия, но и реагировать по-другому. Можно, например, топить свое горе в вине, можно одурманивать себя наркотиками, чтобы найти забвение; можно, чтобы отомстить, изменить самому. Но можно также, использовать другие возможности и активно действовать, чтобы найти разумное разрешение конфликта. Все это и есть самопомощь. Однако некоторые из мер такой самопомощи имеют тот

недостаток, что вызывают еще больше неудовольствия, озлобления и трудностей. Все дело в том, что нужно найти такие средства самопомощи, которые были бы приемлемы и реальны в осуществлении для обеих сторон. Такие способы решения конфликтов вы найдете далее.

Поэтому я поставил себе целью создать целостную методику, которой могли бы воспользоваться пациенты и клиенты в рамках врачебной, психологической и психолого-педагогической практики и консультаций, и которую можно было бы применять с пользой во врачебной практике и во время консультаций. Поэтому методика создана не только для специалистов, но и для широкого круга людей: студентов, молодежи, родителей, деловых людей, учителей, воспитателей, а также для врачей и психотерапевтов.

Это значит, что мы не ограничивались описанием патологий, т.е. психических нарушений и болезненных состояний: вместо "Психопатологии повседневной жизни", которую написал Зигмунд Фрейд, для нас возникла настоятельная необходимость написать "Психотерапию повседневной жизни", которая учитывала бы современные потребности и уровень развития психотерапии сегодня. При этом мы не могли ограничиться описанием различных форм проявления бессознательного: мы исходили, прежде всего, из межличностных отношений и присущих человеку способностей. Подавленные или односторонне выраженные способности могут стать потенциальными источниками конфликтов и нарушений в психике отдельного человека и в области межличностных отношений. Они могут проявляться как депрессии, состояние тревоги, страхов, агрессии, странности поведения и психосоматические нарушения.

"С детских лет меня муштровали так, чтобы я всегда добивался успеха... Моя профессия мне даже нравится, но я очень необщительный человек. Со своими детьми у меня тоже нет взаимопонимания. Я не умею к ним подойти. Свободное время для меня мучение..." (42-летний адвокат, депрессия).

Поскольку конфликты возникают в течение жизни и развития человека, как результат его соприкосновения, столкновения с внешним миром и участия в нем, они не являются чем-то неизбежным, необходимым, предопределенным судьбой, а представляют собой проблемы и задачи, которые мы попытаемся решить.

Для чего нужна самопомощь

Существенным признаком дифференциально-аналитической модели терапии является то, что воспитание и самопомощь - неотъемлемые составные части самой психотерапии. Психотерапия, если ее понимать как перевоспитание, опирается непосредственно на то, что было заложено и закреплено воспитанием. Благодаря самопомощи, пациент становится активным участником, а не пассивным исполнителем. Самопомощь, таким образом, это профилактический метод, метод профилактической медицины и психогигиены, но помимо этого, существенный элемент в методике психотерапевтической практики.

В медицине, по внутренним болезням, применяются в качестве самопомощи оздоровительная гимнастика, аэробика, всевозможные виды диеты и контрольные таблицы. Под руководством врача, пациент учится активно делать что-то для своего здоровья. Точно такой же подход можно выработать, используя самопомощь для решения воспитательных проблем, для решения конфликтов на работе, для устранения трудностей в супружеских отношениях.

Самопомощь начинается уже с воспитания, когда мы, родители или воспитатели, продумываем последствия наших педагогических приемов. Очень часто это отнюдь не серьезные события, которые приводят к каким-либо нарушениям у ребенка, а постоянно повторяющиеся незначительные душевные травмы, которые, в конечном счете, формируют характер, что бывает особенно заметно при определенных конфликтах. Если, например, мать изо дня в день сердится на неряшливость ребенка, то каждому из них от этого мало пользы. Было бы гораздо полезнее, если бы мать сама прежде научилась тому, как нужно формировать у ребенка такое поведение, которое приучало бы его к порядку, и если бы она также могла понять, что есть разные представления о порядке. Для ребенка же часто было бы полезней, если бы его не только критиковали, но объяснили доходчиво и наглядно, как на самом деле можно вести себя по-другому.

Другой пример. Человек, которого всегда учили тому, что он чего-нибудь будет стоить только тогда, когда будет иметь успех в профессиональной или общественной деятельности, потерпит глубочайшее душевное поражение, когда вдруг окажется, что он не справляется с поставленными перед ним задачами.

Здесь мы подходим вплотную к проблеме, которая вообще имеет прямое отношение к нашим традициям воспитания. Попробуем сравнить, искусство вождения автомобиля и воспитание детей. Вы все согласитесь со мной, что воспитание детей, по крайней мере, также трудно, если не труднее, чем управление машиной. Чтобы уметь управлять машиной, мы посещаем особые курсы, изучаем правила уличного движения и сдаем экзамен. Чтобы воспитывать детей, мы считаем, что вполне достаточно того, чтобы иметь ребенка. Все остальное, как обычно нам кажется, образуется само собой. Мне иногда приходит в голову мысль, что некоторые родители ведут себя так, как водитель, который пытается с завязанными глазами, да еще без водительских прав проехать на своей машине по улицам большого города с самым оживленным транспортным движением.

Для чего нам притчи

В своей врачебной деятельности, на семинарах и лекциях, я не раз убеждался в том, что как раз восточные притчи и сказания особенно нравятся слушателям и пациентам. Для меня они средства образного мышления, облегчающие понимание и усиливающие эмоциональное воздействие. Они выполняют, таким образом, свою главную дидактическую роль. Многим бывает трудно воспринимать психотерапевтические понятия и теории. И так как

психотерапия касается не только специалистов, а представляет собой как бы мостик к пациенту, к неспециалисту, то общедоступность, понятность приобретают особое значение. Таким средством, облегчающим понимание, является конкретный пример, сюжет из мифологии, образное выражение; они - проводники к внутреннему миру переживаний человека, к его взаимоотношениям с другими людьми, к его роли в общественной жизни, к его конфликтам; они помогают находить нужные решения. Независимо от непосредственного жизненного опыта пациента, от его сопротивлений в тех случаях, когда врач обнаруживает его слабые стороны, целенаправленно приведенный мифологический пример помогает, в известной степени, по-другому отнестись к собственным конфликтам, посмотреть на них со стороны. Человек мыслит не только при помощи абстрактных, теоретических понятий. Понимание своих собственных проблем облегчается, когда в нем участвует наглядное, образное мышление и эмоционально окрашенная фантазия. Это навело меня на мысль использовать образное мышление, а стало быть, и сюжеты из мифологии, басни в качестве средства взаимопонимания в психотерапевтическом процессе.

Другая задача данного материала заключается в том, чтобы объединить мудрость и интуитивный характер мышления Востока, с новыми достижениями психотерапевтической мысли Запада. Не только принципы великих религий, но мудрость восточных и западных мыслителей и ученых рассматриваются в свете современной психотерапии.

Как возник дифференциальный анализ

Составление системы в ее теперешней форме продолжалось в течение восьми лет, шаг за шагом. Мне особенно бросилось в глаза психотерапевтическое значение вежливости и честности. Эти две категории дали основное направление для дальнейшего расширения списка актуальных способностей. Список постоянно проверялся на практике. Кроме того, проводились исследования, в какой мере этот список можно дополнять и увеличивать.

Эти исследования проводил не только я, но и мои сотрудники и коллеги. Был использован материал 50000 психотерапевтических сеансов. Разберем некоторые конкретные примеры. Если мать говорит: "Мой сын сущий дьявол", то за этим скрывается то, что сын непослушный и неаккуратный. Замужняя женщина говорит: "Мой муж и я, мы не подходим друг другу. Мы совершенно разные люди". За этим скрывается то, что у мужа постоянно мало свободного времени, что жена часами должна его ждать, что муж не настолько чистоплотен, насколько бы того хотелось жене. Молодой человек страдал депрессией. Несмотря на его хорошие деловые качества, он был уволен с работы, так как его редко можно было найти с утра на своем рабочем месте.

Если мы направим наше внимание на эти причинные связи, то обнаружим те конкретные типичные условия и содержание, которые характеризует то, что происходило в приведенных примерах. Прежде всего следует назвать: верность, честность, вежливость, справедливость, успех в деятельности, прилежание и пр.

Можно сказать, что почти все конфликты в той или иной мере можно свести к этим содержательным сферам. Несмотря на то, что в повседневной жизни мы постоянно имеем к этому непосредственное отношение и наше поведение, наши чувства, надежды находятся постоянно под воздействием этих норм поведения, как правило, эта взаимосвязь остается неосознанной. Если человек терпит неудачу в какой-либо ситуации, мы говорим, что он неудачник; если мы не можем достигнуть намеченного результата, мы уже считаем себя ни к чему непригодными. Если ребенок ленив, мы сразу же считаем его лентяем, а человека, у которого не такие понятия о чистоплотности и вежливости, как у нас, мы считаем общественно опасным и злым.

Я придаю большое значение вежливости, мой муж - не всегда. Почему я придаю такое значение вежливости? Почему мой муж, именно сегодня, так вел себя по отношению ко мне?» Только таким образом мы можем познать и понять различие между этими двумя высказываниями: в первом примере это эмоционально окрашенное обобщение, которое очень часто мешает объективно разобраться в конфликте; во втором примере - это попытка проанализировать, спросить о причинах неудовольствия, дать объективную оценку проблеме и найти иные, новые возможности решения конфликта. Это различие, или дифференцирование, - одна из главных функций самопомощи.

Дифференциальный анализ, новая форма психотерапии, направленной на конфликт, включает в себя целый ряд методов, которые имеют значение и для самопомощи.

Описанный выше подход дает возможность провести опрос пациента и выявить те актуальные способности, которые обуславливают возникновение конфликта. Предположим, что у пациентки появляется состояние тревоги каждый раз, когда ей приходится вечером ждать возвращения домой мужа. В подобном случае состояние тревоги по своему содержанию концентрируется вокруг психосоциальной нормы "точность" (пунктуальность). Разве не логично обратить внимание как раз на эту сферу и проанализировать ее? Подобный метод был бы радикальным в лучшем смысле этого слова. Он исходит из сути, а не из каких-либо симптомов, или, образно выражаясь, листьев.

Более короткое лечение

Дифференциально-аналитическую психотерапию можно назвать фокусирующей. Это значит, что мы направляем наше внимание, прежде всего, на те способности, которые сосредоточены, если так можно выразиться, в "магнитном поле" конфликтногенных сфер, и пытаемся мобилизовать физические, психические и духовные возможности человека, представляющие собой тенденции реинтеграции. Это достигается посредством многоэтапной терапии.

Я попытаюсь наглядно пояснить ее суть на примере повседневной жизни. Если мы испытываем досаду, сердимся на кого-либо из-за его невежливости, то, как это обычно бывает, мы испытываем чувство беспокойства, открыто ругаем этого человека или говорим

о его недостатках с другими. Затем мы вдруг уже перестаем видеть его как человека с его разнообразными способностями, а видим в нем только невежу, плохо воспитанного человека, который обидел нас своей невежливостью. И вот уже мы не в состоянии думать или говорить о положительных качествах этого человека, так как отрицательные впечатления легли, как тень, на наше отношение к нему. Стало быть, с ним уже невозможно вступать в беседу, ибо любое общение превратится в перепалку или приступ аффекта. Какое-либо общение становится невозможным. И, наконец, дело доходит до того, что мы сами, как бы в наказание другим, ограничиваем собственные цели. Если исходить из этой цепочки развития, которая впоследствии может привести к психическим и психосоматическим нарушениям, то можно сформулировать три принципа дифференциального анализа.

Психотерапия сегодня

Примерно 60-80% всех заболеваний обусловлены психикой, по крайней мере в какой-то степени.

Около 200 случаев расторжения браков в день происходит в Германии. Количество больных алкоголизмом постоянно увеличивается. Около 40% мужчин и 70% женщин остаются в Германии без работы вследствие ранней инвалидности. На 9 миллионов потенциальных пациентов приходится примерно 500 практикующих врачей-психотерапевтов, но требуется около 20 000 этих специалистов.

Приблизительно от одного года до двух лет приходится ждать приема у врача-психотерапевта. До 6 лет ожидает своей очереди пациент с психосоматическими нарушениями пока его примет врач-специалист, если он вообще дождется своей очереди.

ЧЕМ ЭТО ОБЪЯСНЯЕТСЯ?

- Лечат симптом, а не человека.
- Хотя и занимаются формой конфликта, но не вникают в его суть и причины возникновения.
- Врач и пациент говорят на разных языках.
- Врачи-психотерапевты перестали понимать друг друга.

ЧТО ЖЕ ДЕЛАТЬ?

- Освободить психотерапию из "башни из слоновой кости" и избавить ее от дурной славы засекреченной науки.
- Использовать возможности, которые заложены в самопомощи.
- Рассматривать конфликты не только абстрактно, но и конкретно, в зависимости от их содержания в каждом отдельном случае.

В ЧЕМ ЗАКЛЮЧАЕТСЯ ЦЕЛЬ?

- Быть доступной для читателя, не имеющего специальной подготовки. Книга написана для широкого круга читателей.
- Дать полезную информацию практикующим врачам и [психологам](#).
- Познакомить психиатров и психотерапевтов с новой теорией и новыми терапевтическими методами.
- Задача дифференциального анализа, состоит в том, чтобы преодолеть "языковой барьер", ознакомив читателя или пациента с понятиями этого метода, особенно с такими как актуальные способности. Врач сумеет тогда стать понятным и для рабочего; он сможет дать пациенту почувствовать, что понимает его и его проблемы. Тем самым, дифференциальный анализ мог бы способствовать выравниванию шансов, по крайней мере, в психотерапии.
- Чем больше достигается понимание того, что психические и психосоматические нарушения, в конечном счете, берут свое начало в актуальных способностях, т.е. в действующих психосоциальных нормах, тем успешнее (скорее) дифференциальный анализ станет достоянием науки и широкой общественности.

Воспитание и перевоспитание

Мы обнаружили основные принципы воспитания во всех формах межличностного взаимодействия и даже в том, как возникают определенные взгляды на жизнь и отношение к будущему и как перерабатываются конфликты; не только [родители воспитывают детей](#), но и способы поведения детей могут оказывать воспитательное воздействие на родителей. Поведение родителей в свою очередь сформировалось тем воспитанием, которое они получили. То же самое можно сказать и о партнерских отношениях. Под партнерством мы понимаем более тесную связь, какой, например, является дружба, брак или общность интересов на работе, когда главное значение приобретают межличностные контакты. Устойчивые общие интересы, цели, но, прежде всего, эмоциональные связи характерны для партнерства, в этом смысле также и отношения между родителями и детьми. Гармония или диссонанс, которые могут порождать партнерство, зависят не только от разумных решений и обоснованных точек зрения; весь опыт, накопленный человеком, с первых дней своего существования и приобретенный им отчасти из традиции, накладывает свой отпечаток на все его ощущения, чувства, на его миропонимание, надежды, а также на его образ мыслей. Так как каждый человек приносит с собой свою собственную "сферу воспитания", очень часто происходит так, что надежды, которые он возлагал на другого, порождают разочарование, что оба говорят на разных языках, и, в конце концов, кто-то из них начинает испытывать ненависть к другому. Если эти размышления о партнерстве, мы перенесем на всю сферу социальных отношений, к которым относятся также: отношения между группами, народами, нациями и культурными кругами, то можно было бы, с достаточной уверенностью, создать новую теорию общественного развития, движущими

силами которой, были бы не только экономические условия, но и трудности взаимопонимания и взаимодействия.

Конфликты не возникают подобно грому среди ясного неба, спасением от которого может быть только громоотвод. Наши конфликты, имеют свою историю возникновения: это и есть тот исходный пункт, которому мы даем обнадеживающее название, а именно - перевоспитание. Перевоспитание - это попытка расчистить от потенциальных конфликтов, от готовности к ним, путь к усовершенствованию того, что дано воспитанием. Общественные институты, которые несут ответственность за перевоспитание - это психотерапия и [консультации по психологической помощи](#). Но их деятельность может стать эффективной только тогда, когда она не будет ограничена взаимоотношением врач - пациент. Для такой цели у нас слишком мало врачей-психотерапевтов. Гораздо более реальной и эффективной может стать эта помощь тогда, когда участники конфликта сами включатся в процесс перевоспитания.

Итак, понятия воспитание и перевоспитание не ограничиваются только детским возрастом, а относятся к общим вопросам человеческих взаимоотношений:

- Почему я стал его ненавидеть?
- Как произошло, что как раз этого человека я не переношу?
- Почему как раз из-за этой черты характера моего мужа я выхожу из себя (лезу на стенку)?
- Почему меня бесит моя жена своим поведением, тогда как я вполне мирюсь с таким же поведением других людей?
- Почему я вызвал (а) у своего ребенка приступ ярости?
- Как случилось, что человек, которого еще вчера я так высоко ценил, сегодня раздражает меня?

Попытаемся заняться подробнее этими вопросами, которые, в общем, касаются любого человека, будем искать причины, проверим предположения, попробуем найти подходящие решения.

Если ты дашь человеку одну рыбу, то он насытится только один раз. Если же ты научишь его ловить рыбу, то он будет сыт всегда.

Безвыходность и надежда

Воспитание - это процесс взаимодействия, он многоплановый, в нем много участников. Главные участники этого взаимодействия, без сомнения, родители и дети. Оно, это взаимодействие, зависит от понимания родителями своей роли и от их представлений о воспитании, от отношения родителей между собой, от их отношения к обществу и от влияния воспитательных учреждений. Воспитание - это удел не только родителей, но и всех

тех, кто в той или иной мере имеет к ним отношение и вольно или невольно оказывает на них длительное влияние.

Рука об руку с общественными изменениями идет изменение общепринятого стиля воспитания и его содержания. В наше время появилось больше возможностей и направлений для развития человека. Однако ситуация большого выбора возможностей обернулась ситуацией гораздо большей ответственности для родителей, учителей и воспитателей. Родители реагируют по-разному: одни хотят проявить понимание, другие испытывают неуверенность, есть и такие, кто из чувства противоречия высказываются с вызывающей самоуверенностью.

"Когда я вечером прихожу домой, - так говорит один отец, - дети уже в постели. Если они еще не хотят спать и мешают мне, то получают шлепки, тогда наступает тишина в доме. Моя жена, наконец, поняла, как хорошо применять давно испытанные методы".

"Я не бью своих детей, - рассказывает другой, - нельзя больше этого делать. В конце концов мы живем в современном обществе. Я купил своим детям собаку, с которой они по вечерам играют. Она доставляет им массу удовольствий, они берут ее к себе в спальную комнату. Они так заняты ею, что нам обеспечен спокойный вечер. Ведь нужно же иметь дома покой после целого дня работы".

Такие понятия, как авторитарный, снисходительный и антиавторитарный стили воспитания, не могут оставить сомнений в том, что почти у каждого человека есть свои собственные воспитательные приемы, которые к тому же связаны с определенной ситуацией. Можно сказать, что мы имеем дело с плюрализмом воспитательных стилей, для которых не может быть общепринятого масштаба, и едва ли есть какое-либо общее основание для их обсуждения. Не оттого, что недостаточно самых различных приемов воспитания, а оттого, что нет критериев, чтобы определить, при каких обстоятельствах, какой воспитательный прием будет наиболее уместным и своевременным.

Проблема неуверенности, безвыходности и надежды, перед лицом которой часто оказываются все, имеющие дело с воспитанием, приобретает первенствующее значение, одинаково важное для всех. Это обстоятельство вынуждает нас рассматривать проблему воспитания в рамках ситуации современного человека, ситуации данного общества и человечества в целом.

Цели воспитания и психотерапии

Принципы воспитания и психотерапии с давних пор зависели от представлений об образе человека о том, каким он должен быть, что в свою очередь определялось требованиями времени. В это представление о человеке "вливаются" опыт, перенятый у родителей, у своих близких, и опыт традиций. Воспитание учит вести себя так, как этого требует социальное окружение данного времени. Характер воспитания определяется как социальными группами, так и в широком смысле слова системой ценностей,

соответствующей мировоззрению и религиозным представлениям данного времени. Это можно утверждать о любых стилях. Другими словами, воспитательные нормы дают ребенку точки опоры для относительно бесконфликтной жизни в обществе. Процесс усвоения таких норм поведения мы называем социализацией.

Как влияют на эти нормы поведения изменения, происходящие в процессе исторического развития общества, или то явление, которое А.Тойнби пытается определить как утрату ценностей? В самом деле, в наше время не существует каких-либо незыблемых принципов, проверенных статистикой систем "правильного" воспитания. В прежние времена религия давала установки, критерии, масштабы и цели для воспитания. Она учила тому, что правильно, что неправильно, что есть добро, а что - зло. Но так как религия и церковь, как институт морали не учитывали требований, нужд и потребностей людей в зависимости от влияния времени и социальной среды, то роль их как носителей социальных норм значительно уменьшилась, если совсем не сошла на нет в эмансипированном обществе. Это отнюдь не означает уничтожения системы ценностей, это не что иное, как "сдвиг" ценностей, обусловленный изменением функций.

Возник целый ряд воззрений, обусловленных временем, на то, что определяет поведение человека и какие инстанции (учреждения) несут ответственность, за его правильное развитие и за отклонения от принятых норм. Если раньше тело считалось причиной телесных и психических заболеваний, то сегодня причины их ищут в окружающей среде (в родительском доме, обществе и в воспитательных учреждениях). Произошла известная эволюция. Если раньше говорили: "Ты унаследовал это от твоего отца: он постоянно лжет", то сегодня гораздо чаще можно услышать: "Я такой потому, что так меня воспитали родители, а изменить теперь свое воспитание я не могу".

Время и воспитание

Физические особенности человека и факторы окружающей среды сами, в свою очередь, зависят от другого измерения, называемого временем.

Временное измерение в отношении к недостаткам, порождаемым практикой воспитания, означает следующее: родители с ребенком обращаются так, как поступали с ними, как их воспитывали (идентификация), не принимая во внимание тех новых требований времени, среди которых оказывается ребенок: "Моему ребенку должно быть так же хорошо, как мне самому (самой)". Другая разновидность несоответствующей времени точки зрения проявляется тогда, когда родители критикуют как раз то воспитание, которое они сами на себе испытали, а в отношении к своим детям применяют диаметрально противоположный стиль воспитания: "Моему ребенку должно быть лучше, чем было мне". Они в такой же степени не учитывают индивидуальных склонностей ребенка и требований времени. Такое понимание смысла воспитания чаще всего таит в себе желания, надежды и пережитые родителями конфликты, хотя сами они этого и не осознают (проекция).

Пожалуй, самый распространенный стиль воспитания - индифферентный. Родители испытывают неуверенность. Они, правда, знают, что тот стиль воспитания, который испытали на себе они, проблематичен, поэтому они пытаются его изменить, однако не могут уйти ни от идентификации, ни от проекции. Свою непоследовательность, они маскируют терпимостью и снисходительностью. Ребенка воспитывают, придерживаясь сиюминутных установок, информации и настроений (генерализация).

Временное измерение имеет большое значение не только для стиля воспитания. Оно в большой степени присуще именно человеку. Это чисто человеческое свойство, способность. Если животное с самого своего появления на свет живет в настоящем, то человек обладает способностью располагать прошлым, настоящим и будущим. На одной из этих трех сфер времени он сосредотачивает свои впечатления, переживания, упадок духа, разочарования и подражания. "Бегство" в прошлое (в одиночество, в болезнь), "бегство" в настоящее (в работу) и "бегство" в будущее (в мечты) являются результатом. Такое отношение ко времени бывает причиной большинства человеческих конфликтов. Мы называем это явление нарушением временного измерения. Оно представляет собой неспособность воспринимать время как единство прошлого, настоящего и будущего. Как только человек перестает понимать время как измерение, появляются фиксации, сопротивление либо индифферентность. Подобного рода следствия можно наблюдать в политике, религии и науке. Джордано Бруно сожгли на костре как еретика в 1600 г.н.э., так как он, между прочим, распространял учение о том, что земля вращается вокруг солнца. Несколько лет спустя Галилей вынужден был отказаться от своих воззрений на строение вселенной. Когда З.Фрейд ознакомил Венское общество врачей со своей новой теорией, построенной на анализе случая мужской истерии, его встретили в штыки, так что он никогда больше не переступал порога этого Общества. Эти примеры можно приводить без конца.

Воспитание зависит от тех особенностей человеческой личности, от того образа человека, который является типичным для определенного общества. В становлении человеческой личности играют роль не только его тело и окружающий мир. Эти факторы можно полностью понять, только поставив их изменчивость в зависимость от воздействия временного измерения.

Образ человека

Мы видели, что принципы воспитания и психотерапии зависят от образа человека. Попытаемся теперь определить это понятие - образ человека, которое больше всего соответствовало бы новейшим данным психологической науки и современным религиозным представлениям.

Человек с момента своего рождения - это не "tabula rasa" (чистый лист), а скорее, скажем так, используя эту образность, непрочитанный лист.

Способности и возможности - это фундамент для развития личности, который требует времени для созревания и благоприятных внешних условий. Но пока еще трудно (на этой стадии) говорить о способностях. Их начинают замечать только тогда, когда они претворяются в успешную деятельность; их можно сравнить с черным муравьем, сидящим в темную ночь на черном камне: его не видно, однако он есть и может в любую минуту оказаться в поле зрения при благоприятных обстоятельствах. У каждого человека есть такие способности: смогут ли они проявиться за время своего развития - это зависит от благоприятных или неблагоприятных условий, диктуемых физическими возможностями (телом), внешним миром и временем.

Если мы будем исходить из исследований межличностных конфликтов, если мы изучим различные мерила оценки, которые создаются собственным суждением о себе или суждением других, если определим критерии воспитания и психотерапии, изучим условия, которые приводят к определенным психическим и психосоматическим нарушениям, то мы обнаружим за этими нарушениями, в известной степени, глубинные структуры - отсутствие четких разграничений, различий относительно своих и чужих способов поведения. Эти способы поведения можно описать при помощи так называемого инвентаря (опросника) социальных норм, которые характерны тем, что дают о себе знать в межличностном общении как конфликтные потенциалы, т.е. источники конфликтов. Назовем прежде всего следующие нормы: аккуратность, чистоплотность, послушание, вежливость, честность, точность, верность, бережливость, справедливость, усердие, успех в деятельности, надежность (обязательность), добросовестность, а также любовь, образец для подражания, терпение, время, контакт, сексуальность, уверенность в способностях партнера, доверие, надежда и единство. Эти способы поведения мы называли актуальными способностями.

Актуальные способности

По своему содержанию эти психологические реальные нормы можно разделить на две принципиально различные категории: мы назовем их вторичными и первичными способностями.

Вторичные способности приобретаются посредством усвоения сообщаемых знаний, и поэтому их следует отнести к познавательным способностям. В них отражаются нормы социальной группы данного лица. К ним относятся: пунктуальность, аккуратность, чистоплотность, послушание, вежливость, честность, точность, усердие, бережливость, справедливость, преуспевание (в делах), надежность (обязательность), добросовестность и т.д.

В описаниях и оценках повседневной жизни и во взаимных оценках партнеров вторичные способности играют решающую роль. Если кто-либо считает другого человека милым и симпатичным, то он так обосновывает свое отношение к нему: он порядочный и аккуратный, на него можно положиться. Отрицательное отношение выражают

противоположными оценками: он несимпатичный человек, неряха, неточный, несправедливый, невежливый, скупой и не очень старательный.

Очень часто эти оценки и вызванные ими переживания оказывают свое влияние на настроение и физическое самочувствие человека. Так, например: педантичность, неряшливость, чистоплотность, ставшая ритуалом, нечистоплотность, преувеличенное требование точности, неточность, добросовестность, ставшая навязчивым состоянием, или же необязательность могут приводить не только к социальным конфликтам, но и к психическим и психосоматическим явлениям, преобразуясь в состояния тревоги, агрессии и подражания со всеми вытекающими из этого последствиями: в психике, в дыхательных путях, в сердечно-сосудистой системе, в желудочно-кишечном тракте, в опорно-двигательном аппарате, в нервной системе, в урогенитальной области и в области дерматологии.

"Стоит мне подумать о несправедливости моего шефа, как меня бросает в дрожь и мне делается плохо". (28-летняя служащая с психосоматическими нарушениями)

Сильный аффективный резонанс, вызывающий нарушения, связанные со вторичными способностями, можно объяснить только участием эмоций. Это находит свое выражение в первичных способностях.

Первичные способности, относятся к способности человека любить; они возникают с первого дня появления на свет благодаря контакту с близкими. Назовем эти способности: любовь, образец для подражания, терпение, время, контакт, сексуальность, вера, доверие, надежда, сомнение, уверенность и целостность/единство.

Некоторые из этих понятий в обычном словоупотреблении редко причисляются к категории способностей в узком смысле этого слова: пример для подражания (идеал), сомнение, уверенность и единство/ целостность. Отчасти они представляют собой психические процессы, в которых проявляются специфические способности, отчасти они проявляются как последствия, результат этих процессов. Так как эти формы проявления в высшей степени типичны, их можно включить в группу способностей. Говоря об этих способностях следует иметь в виду, что это не "чистые, изолированные факторы", а что они находятся в тесном взаимодействии друг с другом.

Когда мы говорим о первичных способностях, то это не означает, что они важнее, чем вторичные. Скорее понятие "первичный" указывает на то, что эти способности как бы первоначальны, близки к "Я" человека, относятся к эмоциональной сфере. Первичные способности представляют собой базисный феномен, фундамент, на котором надстраиваются вторичные способности. По своей сути первичные способности относятся к жизненному опыту, который был приобретен в связи со вторичными способностями. Ярким примером этого может быть такая фраза, высказанная 22-летней пациенткой:

"Я больше не доверяю своему мужу, потому что на него никогда нельзя положиться и потому что он непунктуален..." "

И наоборот, вторичные способности оказывают свое усиливающее воздействие на первичные способности. Вот что, например, говорит 29-летняя пациентка:

"Я очень чувствительна к тому, что связано с соблюдением порядка. Если моя 8-летняя дочь неаккуратно, кое-как сделала домашнее задание, я выхожу из себя. Тогда я теряю терпение и могу быть агрессивной".

Вторичные и первичные способности выполняют функцию оружия, защиты или же предлога:

"Я не люблю своего мужа; я не переношу сексуальной близости с ним, потому что он не моется как следует и не убирает своих вещей. Одно представление о запахе его тела убивает всякое желание во мне" (24-летняя секретарша, сексуальные нарушения, нарушения кровообращения). Список актуальных способностей можно было бы продолжить, однако 13 вторичных и 13 первичных способностей (актуальных способностей) охватывают сферы поведения, наиболее часто встречающиеся в межличностных отношениях. Другие сферы поведения можно рассматривать как оттенки или комбинации перечисленных выше способностей. Так, например, правдивость и искренность мы относим к честности, престиж и успех - к усердию, честность в партнерских отношениях мы понимаем как верность, а в социальном общении - как откровенность и искренность.

Социальные нормы можно представить, как актуальные способности в виде системы. На них основывается развитие человека, формирование его личности. Они определяют сущность социализации. Действие актуальных способностей можно наблюдать во всех культурах. Лишь их проявление различно и зависит от той или иной культуры.

Актуальные способности и целостность

Человек в нашем понимании представляет собой единство. Главную роль в этом единстве играют такие факторы, как тело, окружающий мир (ему соответствуют душа и восприятие и переживания человека), время (оно олицетворяет сознание и состояние человеческого духа). Актуальные способности формируются под воздействием этих трех измерений и в свою очередь оказывают влияние на отношение к этим сферам.

Актуальные способности и тело

Тело, как измерение, представляет собой совокупность биологических факторов, являющихся основой жизни. Сюда относятся органы обмена веществ: рефлексы, наследственность, физическое созревание, функции органов тела, функции органов чувств и жизненные потребности. То каким образом удовлетворяются жизненные потребности человека, определяет либо развитие актуальных способностей, либо их торможение. В этом смысле следует рассматривать формирование пунктуальности в связи с биологическими жизненными ритмами, такими как пробуждение, сон, появление чувства голода. Опрятность обусловлена воспитанием чистоплотности с раннего детства. В зависимости от того, как мать или другие близкие реагируют на индивидуальные потребности и физические

особенности ребенка, создаются условия для формирования образа Я и личности взрослого человека. Таким образом, актуальные способности оказывают влияние на формирование личности человека. Они могут также оказывать воздействие и на самочувствие: жизненные события и конфликты, связанные с актуальными способностями, вызывают в психосоматической сфере изменения основного настроения, неустойчивость настроений, чувство страха (тревоги), агрессию или депрессию. Дальнейшие следствия этих явлений во многих случаях проявляются в виде органических заболеваний, обусловленных психосоматически. Неаккуратность и неточность одного человека может отразиться на "желчи и желудке" другого.

Не только биологические факторы оказывают влияние на поведение человека, но и физические свойства, как свои собственные, так и других людей. По отношению к этим другим людям часто возникает в глубине души, в эмоциональной сфере, определенное, очень прочно укоренившееся отношение. Так, например, некоторые не любят детей с рыжими волосами; мать любит своего малыша особенно за то, что он пухленький; юноша считает свои чрезмерно длинные руки и ноги отвратительными; тогда как влюбленный, восхищается длинными ногами предмета своего обожания.

Актуальные способности и окружающий мир

Подобно тому, как в семени содержится целый набор скрытых возможностей, которые разовьются под воздействием окружающей среды, так и развитие способностей человека в высшей степени зависит от его окружения. Окружающий мир, среда, как измерение определяется отношением человека к его социальному полю деятельности. Актуальные способности, как правило, непосредственно или косвенно определяют то, чего мы ждем от поведения других, а также наше собственное поведение. Например, мы ищем добросовестных, исполнительных, порядочных и достойных доверия работников для интересной деятельности.

Любой внутренний и внешний конфликт может быть в этом смысле описан понятиями актуальных способностей. С их воздействием мы сталкиваемся ежедневно и в личной жизни, и в коллективе: когда люди вступают в брак или разводятся, когда рушится дружба, когда кого-либо увольняют с работы, когда отношения между социальными группами и народами грозят превратиться в конфликт. Влияние традиций, также определяется прочно установившимися шаблонами (эталонами) актуальных способностей, как специфическими признаками той или иной группы и диктует ее отношение к другим группам.

Актуальные способности и время

Нарушения в развитии человека, относящиеся к таким сферам как тело и окружающая среда, это нарушения, связанные с временным измерением: «Я больше не доверяю людям, потому что меня однажды один человек бросил на произвол судьбы. Как я могу доверять своему ребенку после того, как он однажды солгал». Сущностные аспекты актуальных способностей благодаря фиксации становятся конфликтными потенциалами. Когда

происходит смешение таких понятий, как прошедшее, настоящее и будущее, или когда их рассматривают изолированно, а не во взаимосвязи, то актуальные способности не удается дифференцировать в соответствии с требованиями времени. Собственное поведение и поведение окружающих (другого человека) предстает в искаженном виде из-за недоразумений.

Фиксация означает, таким образом, абсолютизацию какого-либо когда-то усвоенного правила поведения и является противоположным тому, что мы называем пониманием или стремлением к пониманию. Следующий пример иллюстрирует эти две противоположности - фиксацию и гибкость, способность к изменению своего отношения, т.е. к пониманию:

"Теперь я стала совсем другим человеком, не ссорюсь так часто со своим мужем. Раньше я постоянно выходила из себя из-за его неаккуратности и нечистоплотности. Сегодня я в состоянии спокойно обсуждать с ним все. Я пытаюсь понять моего мужа. Если, например, он не моется, я напоминаю ему, что это надо сделать. Я больше не делаю из этого трагедии" (26-летняя пациентка, которая раньше жаловалась на головные боли и сексуальные нарушения).

Актуальные способности - это не абстракции. Они ярче всего проявляются в поведении, связанном с такими измерениями развития, как тело, окружающая среда и время.

Значение актуальных способностей

Вторичные и первичные способности - это не только понятия или случайные явления, присущие только данному времени. Это часто человеческое поведение, сформировавшееся, воспринятое и эмоционально окрасившееся в процессе социализации; оно неотъемлемая часть личности, составляет ее структуру:

"Стоит мне узнать, что моя дочь получила в школе плохие оценки, у меня болит сердце и холодный пот стекает по спине" (34-летний отец двоих детей).

Актуальные способности имеют две функции: являясь категориями описательными, они раскрывают перед нами широкую картину способов поведения человека; они не просто научная терминология, а общедоступны и понятны с первого раза. Кроме того, актуальные способности являются показателями степени развития личности, психодинамики и социальных отношений; они существенные компоненты социализации; становясь на различных жизненных этапах неотъемлемой частью личности, они воздействуют на развитие индивидуальных и общественных эталонов жизненных установок, измерений ценностей и суждений.

В этом смысле дифференциальный анализ не довольствуется общими констатациями фактов, таких как, например, авторитарное воспитание в родительском доме, сильная привязанность к родителям, тирания, обожествление, суровое или мягкое непоследовательное воспитание; дифференциальный анализ говорит не только о конфликтах при оценке значимости своей личности, о комплексе неполноценности или о достаточно невразумительном Сверх-Я. Он указывает на актуальные способности как на

конкретные, сущностные компоненты внутренних процессов душевных и межличностных отношений.

В психотерапевтической литературе мы найдем немало указаний на отдельные актуальные способности, особенно, когда речь идет о нарушениях в поведении, психосоматических нарушениях, неврозах и психозах. Так, по З. Фрейду (1942), порядочность, бережливость и упрямство - это продукты муштры, проводимой с целью воспитания навыков чистоплотности. К.Г. Юнг (1940), Ф. Кюнкель (1962) и В. Франкл (1959) подчеркивают значение веры. Э. Фромм (1971) говорит о надежде. А. Мичерлих (1967) выдвигает на первый план значение требований успеха в деятельности и успеха как мотивации. Р. Дрейкурс (1970) указывает на взаимосвязь между успехом, престижем, точностью и воспитательными проблемами. Г. Бах и Х. Дейч (1962) придают особое значение откровенным, искренним отношениям (честность) в партнерстве. Э. Эриксон (1966, 1971) формулирует последовательность формирования добродетелей, которые строятся в зависимости от отдельных стадий развития человека и созревания его психических функций. Он называет доверие, надежду, волю, целеустремленность и верность в юношеском возрасте, заботу (опеку) и мудрость в зрелом возрасте.

Однако систематическая взаимосвязь этих сущностных компонентов почти не учитывается. В медицинской, психологической, педагогической и психотерапевтической литературе постоянно упоминаются актуальные способности как элементы поведения, однако эти актуальные способности остаются изолированными. Лишь в дифференциальном анализе актуальные способности представлены как система, как всеохватывающие категории поведения.

Актуальные способности и конфликты

Вторичные и первичные способности, могут полностью проявить свое действие только тогда, когда они находятся между собой в гармонии. Сдвиги в этой области сужают кругозор и способность оценки: человек начинает преувеличивать значение той способности, которая ему в данный момент свойственна. Он настолько ослеплен ее значимостью, что становится слепым к другим достоинствам, качествам и способностям:

"Для меня что-нибудь значит только тот человек, у которого хорошие манеры. Каким бы преуспевающим ни был этот человек, если он не соблюдает элементарной вежливости, он для меня ничто" (53-летняя пациентка, головные боли и нарушения кровообращения).

Описанные выше нарушения в сфере актуальных способностей, могут возникать в результате диссонанса в пределах вторичных способностей (можно быть прилежным и не быть порядочным); в пределах первичных способностей (можно доверять другим и не доверять самому себе); или в отношениях между двумя людьми (можно быть порядочным и не быть терпеливым). С этой точки зрения можно интерпретировать, например, нарушения в поведении ребенка, трудности в воспитании, проблемы во взаимоотношениях разных

поколений, конфликты в отношениях между родителями и детьми, а также нарушения в партнерских отношениях и невротические странности, как реакцию на конфликты между первичными и вторичными способностями и в конечном счете как результат недостаточной способности к различению, дифференцированию.

Актуальные способности - это не только категории характеристики, но и факторы становления личности, психодинамики и социального взаимодействия. Психические и психосоматические нарушения мы считаем в основном результатом отсутствия умения дифференцировать актуальные способности.

Базовые способности

Концепция дифференциального анализа основана на том убеждении, что каждый человек независимо от его уровня развития в данный момент (возраст, пол, раса, класс, типология, болезни или социальные "отклонения от нормы"), обладает двумя основными способностями: способностью к познанию и способностью к любви (эмоциональность).

Способность к познанию

Каждый человек пытается познать причинную связь явлений действительности. Он спрашивает, почему яблоко падает на землю, почему растет дерево, почему светит солнце, почему автомобиль едет, почему есть болезни и страдания. Он интересуется тем, что он, собственно, представляет собой, откуда он пришел и куда он идет. Эту особенность человека ставить подобные вопросы и искать на них ответ, мы называем познавательной способностью.

В процессе воспитания эта познавательная способность реализуется посредством передачи знаний (преподавание). Познавательная способность состоит из двух взаимодополняющих способностей - учения и научения, т.е. способностей приобретать опыт и передавать этот опыт Другому. Из познавательной способности формируются вторичные способности, такие как пунктуальность, аккуратность, чистоплотность, вежливость, честность, бережливость.

Способность к любви

Формирование познавательной способности человека сопровождают успех или поражение, удовлетворение достигнутым или неспособность выполнить что-либо; все это человек эмоционально переживает, воспринимает как жизненно важные события. Если ребенок плохо учится в школе, то очень скоро у него пропадает всякое удовольствие ходить в школу. Он будет пытаться не делать те задания, которые связаны с его неудачами. Плохая успеваемость также безразлична для родителей. И наоборот, благодаря хорошей успеваемости, вся домашняя атмосфера становится приятной. Это относится не только к успеваемости в узком смысле слова, но и к вторичным способностям. Отношение человека к различным сферам познавательной способности, то, как он на них реагирует, представляет собой эмоциональную сферу, область его чувств, то, что можно назвать эмоциональным отношением, выражением способности любить. Причем здесь следует упомянуть два

компонента, имеющих большое значение: способность проявлять активно эмоциональное отношение (т.е. любить) и способность принимать и терпеть эмоциональное отношение к себе (т.е. быть любимым). Способность любить в своем дальнейшем развитии приводит к таким первичным способностям, как любовь, терпение, время, контакт, доверие, вера в возможности партнера, надежда, вера, сомнение, уверенность и единство/целостность.

Носителями вторичных и первичных способностей являются религия, культура, предки, родители и культурные учреждения (школа, общество и моральные институты). Таким образом, актуальные способности зависят от общественно-исторических условий. Познавательная же способность и способность любить, присущи только человеку, составляют его сущность. Это означает только то, что человек по своей природе добр.

Нарушения не имеют ничего общего с базовыми способностями: плохих людей нет. Если мы не переносим кого-либо, то причиной этого может быть то, что человек этот выглядит не так, как бы нам хотелось: у него не тот цвет кожи, не то выражение лица и не такие физические особенности, которые нам приятны. Если мы кого-либо не переносим, досаждаем и сердимся на него, то это может быть из-за того, что этот человек не разделяет наших взглядов, недостаточно вежлив, с нашей точки зрения, заставляет нас ждать, ненадежен и поучает, как нам надо себя вести, хотя такое поведение для нас неприемлемо и непривычно. Если мы не любим кого-либо, то это может быть потому, что он когда-то разочаровал нас, что другие тоже знают его с плохой стороны и что мы окончательно потеряли доверие к этому человеку. Однако же мы не можем ненавидеть безобразного за то, что он безобразен, невежливого за то, что он невежлив, и ненадежного из-за его ненадежности. Люди, которые на наш взгляд безобразны, для других - красивы. Те, кто нам кажутся невежливыми, еще не научились вежливости в том смысле, как мы ее понимаем. Те, кому мы перестали доверять, заслуживают нашего доверия в чем-то другом и в другое время. Идеал красоты менялся на протяжении многих времен: невозможные церемонии вежливости, которым в прошлом придавалось исключительное значение и которым тщательно обучали, сегодня считаются жеманными и неестественными.

Чтобы принять то или иное решение в воспитании или партнерских отношениях, требуется очень часто немало мужества, чтобы отказаться от кажущейся объективности и своего суждения и признаться следующим образом: "Я пока еще не могу помочь ребенку (подростку, партнеру)", вместо того, чтобы сказать: "Ему невозможно помочь".

Все люди наделены обеими способностями: способностью к познанию и способностью любить. Причины психических нарушений следует искать в трех параметрах развития, каковыми являются тело, окружающая среда и время.

Актуальный и базовый конфликты

Если проанализировать психические и социальные конфликты, то можно установить две сферы конфликта, каждый из которых влияет на вид, на выраженность конфликтной ситуации. Назовем их актуальный конфликт и базовый конфликт.

Актуальный конфликт

Он характеризует такую конфликтную ситуацию, которая непосредственно обусловлена актуальными проблемами, такими как перегрузка на работе, нелады в супружеских отношениях, трудности в отношениях между родителями и детьми, проблемы в межличностных отношениях. Конкретно проявляется актуальная конфликтная ситуация в тех категориях поведения, в основе которых актуальные лежат способности. Именно ими можно описать данные конфликтные ситуации.

Пример. Ребенок приходит из школы домой и швыряет изо всех сил свой ранец в угол коридора. Мать видит это из кухни и начинает страшно сердиться. Должна ли мать на самом деле сердиться? Нет ли каких-либо иных способов реагировать? Причину ее досады следует искать в ее жизненной установке: порядок имеет исключительно важное значение. Условия для формирования такой установки следует искать в том, что мы называем базовым конфликтом.

Базовый конфликт

Он связан с теми привычками и навыками, которые человек усвоил в течение своей жизни и особенно в детстве. Эти приобретенные, главным образом, под воздействием воспитания и сформировавшиеся представления проявляются в непоколебимых жизненных установках, в склонности к конфликтам или к тому, чтобы избегать конфликта. Почему мать в нашем примере считает, что швырнуть ранец в угол настолько недопустимо, что из-за этого стоит сердиться? Скорее всего ответ на этот вопрос следует искать в том, чему ее учили в детстве. Можно предположить следующую ситуацию: мать в детстве постоянно ругали и наказывали за ее неаккуратность. Или: в детстве все убрали за нее; теперь она ожидает того, что другие должны заботиться о порядке. Этот пример можно распространить и на пунктуальность, чистоплотность, вежливость, прилежание и т.п.

Типология возникновения базового конфликта

Попытаемся дать в сжатой форме типологию условий возникновения базового конфликта. Эта типология вполне применима для всех случаев, когда есть шанс или риск в воспитании.

Вторичный тип - переоценка значения вторичных способностей при недооценке первичных способностей.

Развитие. Вторичные способности в воспитании стоят на первом плане. Близкие ребенка, его окружение приучают его с самого раннего детства к таким социальным нормам, как прилежание и достижение успеха, аккуратность, пунктуальность, чистоплотность, послушание, бережливость и пр.

"Только очень редко мне позволяли приглашать других детей. Моя мать всегда говорила, что от них только беспорядок..." (26-летний инженер, трудности сближения с людьми, скованность и жалобы на сердце).

Стиль воспитания - строгое распределение времени, главная цель - послушание ребенка:

"Если ты не будешь делать то, что я велю, из тебя ничего не выйдет. Бери пример с меня, посмотри, чего я добился..."

Люди, у которых мотивация поступков определяется главным образом вторичными способностями, реагируют, как правило, следующим образом:

"Пока в моей деятельности есть успех, я чего-нибудь стою. Ни на что нельзя полагаться, кроме собственных достижений и успеха. Я все могу сделать сам. Я не нуждаюсь в посторонней помощи".

При таком стиле воспитания, справедливость преобладает над любовью. Средствами воспитания являются напоминания, угрозы, отказ в любви и телесные наказания.

Формы: из таких людей получаются следующие "типичные представители": преуспевающий или тот, для кого превыше всего престиж; так называемый "объектно-нацеленный", т.е. человек, склонный рассматривать своего партнера только как объект для удовлетворения своих потребностей; "перфекционист", который часто склонен к насильственным (принудительным) действиям; "человек, с навязчивыми представлениями", а в религиозной сфере - это позиции интеллектуального сопротивления или лицемерного суеверия.

Наивно-первичный тип - преобладание первичных способностей при недооценке вторичных способностей.

Развитие. Первичные способности играют доминирующую роль в воспитании. Близкие в этом случае стараются устранить с пути все трудности. Ребенка освобождают от каких бы то ни было нагрузок и от ответственности.

"Моя мать все делала за меня"... (28-летняя пациентка, состояние тревоги, трудность засыпания, трудности в супружеских отношениях).

Для этого стиля воспитания характерно: нельзя перегружать ребенка, он не должен переутомляться.

"Дорогой мой, ты ведь не можешь это сделать. Дай я сделаю", - на что ребенок реагирует обычно так:

"Я не могу это сделать сам".

"Другие должны мне помочь".

"Если мне не помогут, все пропало".

Для такого типа реакции характерной воспитательной ситуацией является то, что любовь доминирует над справедливостью. Воспитательные средства - угроза лишить любви, поощрения, вознаграждения и благодарности.

Формы: развивается "легкоранимый", "скромный", "нарушитель спокойствия", "наивно-религиозный", "фанатик" и "пассивно-выжидательный тип" (как в сексуальном отношении, так и в трудовой деятельности). Причем доминирует пассивно-выжидательный тип. Ожидается, что другие устранят для них с пути все трудности так же, как это делали для них родители.

Двойственный (амбивалентный) тип - то первичные, то вторичные способности непоследовательно выдвигаются на первый план одним или несколькими воспитателями или близкими.

Развитие. Все, кто воспитывает ребенка, либо чувствуют неуверенность в вопросах воспитания, либо не придерживаются единого мнения. Они ведут себя непоследовательно и допускают, чтобы проникали тенденции наивно-первичной ориентации и вторичной в ходе воспитания характера и в способах реагирования. Их поведение по отношению к ребенку непоследовательно.

"Мама, ты хочешь, чтобы я играла во дворе. А если ботинки или платье чуть-чуть запачкаются,, ты ругаешь меня. А после того как отругала меня, ты сразу даешь мне шоколадку. Я не пойму, что с тобой..." (9-летняя девочка с плохо развитым вниманием; понукания со стороны других к умыванию).

Характерные высказывания этого типа людей:

"Я все могу сам... не мог бы ты мне все-таки помочь?"

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

"Когда ты мне помогаешь, то мне это неприятно; когда же ты этого не делаешь, то это тоже не по мне".

Воспитание, как маятник, раскачивается между справедливостью и любовью. Средства воспитательного воздействия сменяют одно другое; часто воспитатель не заботится о том, что в восприятии ребенка эти приемы противоречат друг другу.

Формы: В результате двойственности в ориентации формируется "неуверенный характер и слабоволие, неспособность принимать решения" (гамлетовский тип характера); в сексуальном отношении - безответственность в характере, это человек, который любит своего партнера до тех пор, пока у него может быть чувство, что он им обладает. "Безответственный невротик" (временное чрезмерное внимание чередуется с внезапным охлаждением и уходом), "вечно ищущий" (двойственное отношение к религии).

Различная расстановка акцентов на актуальных способностях в процессе воспитания приводит к типичным формам воспитания и их последствиям. Особенно ярко выраженными типами характеров являются вторичный, наивно-первичный и двойственный. Этим трем типам характеров соответствуют определенные склонности к конфликтам, которые, однако, необязательно приводят к открытым конфликтам.

Типы матерей и отцов

Те или иные формы воспитания, от которых зависят описанные выше типы реагирования, определяются характером поведения родителей.

Существуют различные возможности, в пределах которых можно взять на себя определенную роль в семье. В зависимости от этого встречаются различные типы матерей и отцов, которые в своих крайних проявлениях иной раз похожи на карикатуры. В жизни редко встречаются в чистом виде такие характеры.

Различные типы отцов

Терпеливый, как ангел. Наивный отец уходит от проблем своих детей, однако заботлив и проявляет к ним душевное внимание, сердечность.

Теоретик. Слова - это его сильная сторона, а дела - это к нему не относится. Он воспитывает согласно теории. На индивидуальность, неповторимость ребенка он обращает мало внимания.

Строгий и неумолимый отец. Его дети должны работать, а не играть. Он хочет, чтобы они чего-то достигли и имели успех. Он упорно преследует эти цели воспитания, т.е. достижение успеха. Упорный отец определяет, что ребенок может делать, а чего может не делать, и не оставляет ему свободного времени для самостоятельной деятельности.

Диктатор. Он воспитывает детей по-военному; дети для него - солдаты. Его строгая дисциплина требует беспрекословного повиновения; порядок, прилежание и пунктуальность - всего этого он энергично и упорно добивается. Очень часто в глубине души это добрый человек, однако он не умеет в воспитании соединять мягкость, доброту со строгостью. Отец-диктатор следит за тем, чтобы его приказания выполнялись, но предоставляет детям некоторую свободу.

Волшебник. Он предоставляет детям полную свободу и позволяет им все, если это его устраивает. Дети видят в нем товарища своих игр, а матери приходится многое терпеть из-за такой позиции отца.

Суверенный отец. Он относится к своим детям как к взрослым. Он не хвалит и не порицает. Он считает, что может воспитывать детей одним своим присутствием и как "немой слуга" выполнять свой долг воспитания.

Различные типы отцов точно так же можно свести к **трем воспитательным формам:**

- преобладание в воспитании вторичных способностей - теоретик, диктатор, неумолимый отец;
- преобладание наивно-первичных способностей - терпеливый ангел;
- двойственно-непоследовательное воспитание - волшебник, суверенный отец.

Хотя большинство родителей тяготеют к двойственному характеру воспитания, однако можно утверждать, что отцы больше придают значения формированию вторичных способностей, а матери - первичных.

Разумеется, что описанные выше типы - это абстракции, обобщения характерных признаков. В действительности все выглядит гораздо пестрее, редко можно встретить чистые характеры, гораздо чаще - смешанные, со всевозможными градациями и оттенками.

Существенная разница между описанными нами типичными жизненными принципами и наиболее часто встречающимися в жизни типологиями заключается в том, что мы представляем себе типичное реагирование в динамике, по отношению к условиям его формирования. Конституция и задатки играют здесь второстепенную роль. Из этого следует дальнейший вывод: любая форма воспитания, а также любая роль родителей не является какой-то неизбежностью судьбы, а может меняться в зависимости от требований времени. Типы реагирования точно так же, как типы матерей и отцов, - это наиболее характерные отношения, позиции, жизненные принципы, которые мы очень часто обнаруживаем в психотерапевтической практике в связи с соответствующими нарушениями. Обосновать эту причинную связь в свете актуальных способностей на основе статистических данных - задача будущего.

Воспитательные формы и их следствия мы предлагаем определять при помощи терминологии теории актуальных способностей, следующим образом:

Наивно-первичный тип: развитию первичных способностей придают больше значения, чем вторичных;

Вторичный тип: развитию вторичных способностей придают больше значения, чем первичных;

Двойственно-непоследовательный тип: первичным и вторичным способностям близкие придают непоследовательно то или иное значение.

Тренинг разрешения конфликтов - часть 2

В материалах известного немецкого психотерапевта Носсрата Пезешкиана, основоположника метода позитивной психотерапии, полно и систематично изложены психологические проблемы конфликтов в семье, на работе и т.д. Дан полный анализ взаимодействия людей в конфликтных ситуациях, особенности переживания человеком конфликтов, закономерности реакций людей на трудные ситуации в общении, способы конструктивного разрешения конфликтов. Как руководство к действию рассматривается введение в самопомощь. Этот практический подход не следует понимать как рецепт. Он, скорее, показывает направление усилий, предназначенных для уменьшения опасностей того, что «ребенок может упасть в колодец» и на то, как ему помочь, «если он в этот колодец все же упадет».

Материалы могут оказать необходимую помощь в практической работе психологам, педагогам, социальным работникам, менеджерам, социологам и всем тем, кто интересуется проблемой предупреждения и разрешения конфликтов различного уровня.

- [Первичные и вторичные способности](#)
- [Функции актуальных способностей](#)
- [Ранжирование актуальных способностей](#)
- [Первичные способности](#)
 - [Подражание](#)
 - [Вера](#)
 - [Время](#)
 - [Сомнение](#)
 - [Надежда](#)
 - [Доверие](#)
 - [Терпение](#)
 - [Уверенность](#)
 - [Любовь - контакт - сексуальность](#)
 - [Единство](#)
- [Источники конфликтов](#)
 - [В мыслях и в сновидениях](#)
 - [В речи](#)
 - [В поведении](#)
 - ["Бегство" в одиночество](#)
 - ["Бегство" в активность](#)
 - ["Бегство" в болезнь](#)
- [Вторичные способности](#)
 - [Пунктуальность](#)
 - [Чистоплотность \(опрятность\)](#)
 - [Аккуратность и порядок](#)
 - [Послушание](#)

- Вежливость
- Честность, прямота, искренность
- Справедливость
- Прилежание и работоспособность
- Бережливость
- Надежность, точность, добросовестность

Первичные и вторичные способности

Любопытные и слон

Однажды в одну деревню привезли слона. Но ее жители никогда не видели этого животного и не знали как оно выглядит. Слона выставили в темном помещении с тем, чтобы показать на следующий день на площади. Но было несколько человек, которые от любопытства не смогли удержаться, и ночью проникли в помещение, где находился слон. Так как было очень темно, люди не могли ничего увидеть, и тогда они стали его ощупывать, чтобы представить, как он выглядит. Слон был огромен, а потому каждый из посетителей мог ощупать только какую-то часть животного и получить от этого свое представление о нем. Один из посетителей обхватил его ногу и стал разъяснять всем, что слон похож на огромную колонну; другой ощупывал бивни и сказал, что слон - это острый предмет; третий, ухвативший животное за ухо, решил, что он отдаленно напоминает веер; четвертый, который гладил слона по спине, утверждал, что слон такой же прямой и плоский, как лежанка.

Каждый видит правильно, но не каждый видит все. Один хотел бы иметь здорового, крепкого ребенка, другой - хорошо успевающего в учении и энергичного, третий - нуждающегося в привязанности и помощи. Одна женщина ищет себе мужа, преуспевающего в карьере; другая хочет, чтобы супруг был вежливым, внимательным, склонным к нежности. Один мужчина мечтает о порядочной, домовитой жене-матери, другой - о честолюбивой, деловой, самостоятельной. Все они пытаются представить себе своего партнера, понять его, однако подходят к этому только с какой-то одной точки зрения. Человека представляют себе только как носителя немногих качеств, вместо того чтобы видеть в нем целостную личность.

Многообразие актуальных способностей в каждом человеке проявляется по-разному. Бывает, что для партнера оказывается совершенной неожиданностью, открытием, что у партнера наряду с до сих пор известными привычными способностями есть еще и какие-то другие, может быть, даже совсем незаурядные.

Актуальные способности играют огромную роль и в нашей профессиональной деятельности, и в личной жизни. Современная цивилизация основывается на них. На них строится воспитание. На их основе образуются межличностные и партнерские отношения. Примечательно, что каждый имеет с ними дело, но только очень немногие знают что-либо об их значении. Даже самые известные словари и энциклопедии почти не уделяют им

внимания: либо они упоминаются, и то не всегда, либо дается лишь краткое их толкование. Тем не менее их недооценка или чрезмерное акцентирование, их обобщение в отношении целых сфер жизни или их перенос на другого человека нередко приводит к конфликтам в эмоциональной сфере или в поведении, иногда даже к психосоматическим нарушениям.

Функции актуальных способностей

Они являются описательными категориями. Поведение человека можно достаточно полно описать в категориях актуальных способностей точки зрения межличностных и внутриличностных конфликтов, а также потенциала его способностей.

Они являются переменными величинами социализации. Актуальные способности представляют собой суть, содержание воспитания. Они формируются у человека в соответствии с потребностями общества. Так, индустриальное общество основывается на таких формах проявления актуальных способностей, как пунктуальность, точность, порядок, прилежание и надежность. Признаком желаемого для индустриального общества образца поведения является некоторое пренебрежение сферой первичных способностей. Эту же мысль мы находим у авторов других теорий, выраженную при помощи термина отказ от чувственных влечений.

Они могут в душевной жизни человека, в его внутреннем мире заменить религию. Будучи абсолютизированными, способности извлекаются из контекста их функциональной роли и выдвигаются в центр картины мира и образа человека, его внутреннего мира: «За порядок я готов отдать полжизни; я только тогда чего-нибудь стою, когда добиваюсь успеха; человек отличается от животного организованностью и успехом; тот, на кого нельзя положиться, не существует для меня; я хочу уйти с работы, потому что мой коллега такой грубиян; я не стал сдавать выпускных экзаменов, потому что не мог выносить несправедливости моего учителя». Здесь смешиваются средства и цель.

В различных ситуациях они действуют как маскировка. В некоторых случаях, чтобы достигнуть какой-либо цели, человеку кажется целесообразным притвориться, изобразить те актуальные способности, которых на самом деле у него нет. Это притворство не всегда бывает осознанным. Примером этого может быть вежливость и нежность жениха, который после свадьбы превращается в самодовольного и властного диктатора.

Они могут служить оружием и средством защиты. Эмоциональная реакция на актуальные способности позволяет им превратиться в своеобразное оружие: «Раз ты сердишь меня своим беспорядком, то и мне нечего быть с тобой вежливой; раз ты своим нетерпением раздражаешь и изводишь меня, то я заставляю тебя ждать меня; раз ты ленивый и непослушный, то мы требуем, чтобы ты убирал в коридоре; раз у тебя так мало времени для меня, то я не буду с тобой нежной».

В подобной ситуации человек не замечает того, что по отношению к другому он ведет себя как настоящий садист. Наказание и страдание другого доставляют ему удовольствие.

Острые оружия «актуальные способности» может быть направлено и на самого себя, становясь источником положительных или отрицательных эмоций: «Из вежливости я не говорю гостю, пришедшему без предупреждения, что как раз сейчас у меня назначена важная встреча; из-за недостаточной честности я пропускаю важную встречу и злюсь на моего посетителя и на самого себя». Есть люди, у которых есть удивительный талант постоянно опаздывать на назначенные встречи или пропускать их и тем самым вызывать к себе неприязнь.

Первичные и вторичные актуальные способности взаимосвязаны между собой в рамках личности человека. Вторичные способности - это категории поведения; первичные способности - это эмоциональные категории. Это отличие имеет особенно большое значение, если речь идет о формировании поведения и эмоций. Разные способы поведения приобретают эмоциональную окраску благодаря первичным способностям. Так, например, только из-за недостатка терпения мы можем сердиться на неточность кого-либо. Досада в свою очередь является эмоциональным проявлением. Первичные способности - это основа, на которой надстраиваются вторичные способности.

Эмоциональная сфера при этом действует в направлении усиления, поощрения или наказания какой-то поведенческой области вторичных способностей. И наоборот, на определенные поведенческие формы вторичных способностей накладывается эмоциональный резонанс первичных способностей. К дисциплинированному, надежному и исполнительному человеку мы скорее начинаем испытывать доверие, скорее верим в его возможности, чем к тому, кто своеволен или ненадежен. Непослушание или ненадежность часто по этой причине приводит к потере доверия. Причиной конфликтов между близкими людьми, между родителями или воспитателями и детьми является нередко именно такая взаимосвязь «послушание-доверие». Все окружающие ребенка люди, привыкшие к его послушанию с малых лет, оказываются часто не только беспомощными перед стремлением юноши или девушки к самостоятельности, но и относятся к этому с большим сомнением и недоверием. Внешние признаки личной самостоятельности, такие как распределение времени по своему усмотрению, собственные представления о стиле одежды, о профессии и круге общения становятся символом кризиса доверия: родители и воспитатели не доверяют своим детям (и, следовательно, результатам своего собственного воспитания). Молодые люди чувствуют, что родители их не понимают и считают неспособными вызывать доверие и на основе его строить взаимоотношения. Подобно тому как доверие может быть связано с послушанием и надежностью, оно точно так же может быть связано с другими вторичными сферами поведения, например, с вежливостью, пунктуальностью, прилежанием и способностью к успешной деятельности. Эти процессы не ограничиваются одной лишь узкой сферой воспитания, а характерны также для партнерских и межличностных отношений.

Тот факт, что вторичные и первичные способности теснейшим образом связаны между собой не только в процессе развития отдельного человека, но и в отношениях между партнерами, их можно назвать корреспондирующими (взаимосвязанными) способностями. Опыт

показывает, что сдвиги в ту или иную сторону внутри актуальных способностей и особенно отдельных корреспондирующих способностей могут приводить к ограничению всей системы ценностной ориентации личности.

Ранжирование актуальных способностей

В зависимости от результатов того или иного стиля воспитания в определенных кругах общества существуют альтернативы: для одного надежность является идеалом поведения, тогда как общительность для него на втором месте. Другой очень ценит общительность, а надежность считает не такой уж обязательной. Различия между стилями воспитания в разных кругах общества могут быть еще более значимыми, если принимать во внимание уровень духовного развития. Родители, дети или супруги могут чувствовать себя гораздо более чужими, чем люди разных культурных слоев общества. В то же самое время во многих случаях можно наблюдать случаи взаимопонимания в разных сферах актуальных способностей, когда в основе этого понимания - общность исторических условий существования.

Совсем не обязательно, чтобы у каждого была любовь к порядку и аккуратность, как у бухгалтера; пунктуальность, как у водителя; точность, как у портного; чистоплотность, как у хирурга. Если эти качества рассматривать изолированно, вне конкретной ситуации, где они вполне уместны и необходимы, то эти качества превращаются в карикатуру, более того, они могут стать источником конфликтов. Хирург, например, моет руки несколько раз до и после операции. Если подобный ритуал он совершает дома и требует того же от своей семьи, то действие, столь необходимое в одной ситуации, становится фарсом в другой. Оно уже не функционально, дети противятся этому, жена раздражается и мир в семейной жизни оказывается нарушен.

В следующих разделах каждая из актуальных способностей будет рассмотрена более подробно. При этом мы уделим внимание лишь наиболее важным взаимосвязям. Наиболее часто встречающиеся конфликты и нарушения даются после анализа каждой из актуальных способностей.

На основании историй болезни были систематизированы наиболее часто встречающиеся нарушения и конфликты, которые многократно появляются в пределах отдельных актуальных способностей. Когда найдена взаимосвязь картины заболевания с определенной актуальной способностью, нужно иметь в виду, что здесь могут быть задействованы и другие актуальные способности, однако описываемая способность играет определяющую роль.

Первичные способности

Многие родители считают, что они перестают понимать современную жизнь, окружающий мир, когда их дети начинают утверждать свою волю всеми доступными им средствами агрессии. Проявления агрессии родителями воспринимаются как нечто угрожающее, как

опасный признак, чуждый характеру ребенка, даже как болезненное явление, не желая понимать того, что агрессивность, точно так же, как страх и подражание, являются главными компонентами развития ребенка.

Развитие первичных способностей в аспекте Страх-Агрессия-Подражание

Причина любой грубости – слабохарактерность (Сенека)

Способности ребенка проявляются уже в раннем возрасте, когда он, например, учится ходить. Тогда же возникает и первый страх. Ребенок идет, делая первый шаг, стремится вперед и боится упасть, опасаясь боли от падения. Это состояние повторяется в дальнейшем развитии: чередуются страх и агрессия, так называемое движение вперед. Опыт в учении непременно опирается на определенную модель, то есть приобретается через подражание. В раннем возрасте все зависит от того, как мать относится к развивающимся способностям ребенка.

Так, Анна Фрейд наблюдала в Англии во время войны, что дети боялись во время бомбежки только тогда, когда боялись их матери. Если же матери вели себя спокойно, то и дети оставались спокойными.

Страхи и агрессии занимают свое особое место в воспитании. Число детей, которых ежегодно убивают родители в ФРГ, примерно в 10 раз превышает число детей, которые стали жертвой сексуальных убийц, не принимая в расчет тех детей, с которыми ежедневно плохо обращаются родители. И причина здесь не в агрессии как какой-то роковой побудительной силы человека. Агрессия обычно сочетается со страхом и подражанием. Это явление достаточно изучено. Суть же этих уже известных явлений коренится в актуальных способностях.

Моделью, образцом для подражания является близкий человек, отношение которого к ребенку характеризуется вполне определенными установками.

- [Подражание](#)
- [Вера](#)
- [Время](#)
- [Сомнение](#)
- [Надежда](#)
- [Доверие](#)
- [Терпение](#)
- [Уверенность](#)
- [Любовь - контакт - сексуальность](#)
- [Единство](#)

Подражание

Создай себя сам, а потом оказывай влияние на других тем, что ты есть. (Вильгельм фон Гумбольдт)

Примером, образцом для подражания может быть человек, или могут быть его действия, манера поведения тогда, когда его выбирают как эталон для собственного поведения, или когда ему подражают. Когда новый способ поведения перенимают и включают в собственный репертуар поведения; происходят следующие три процесса:

Ребенок подражает своим родителям, потому что чувствует, что это находит одобрение. Он курит противную для него на вкус папину папиросу, потому что только тогда чувствует себя похожим на отца.

Ребенок подражает, потому что за это его хвалят. "Ты навел порядок в своем шкафу, как я делаю это уже 20 лет подряд. Ты умница".

Подражание происходит или не происходит в зависимости от того, похвалили или наказали того, кому подражает ребенок. "Я тоже сказал бы что-нибудь, но после того как увидел, что мой старший брат получил пощечину, решил лучше промолчать".

При формировании у ребенка представления о его "Я" центральную роль играет поведение членов его семьи: родители, братья и сестры, как модель для подражания. Образцом супружеских отношений является поведение родителей по отношению друг к другу. Через установки родителей к окружающим, не членам семьи, формируется эмоциональное отношение ребенка к этим людям. Задаёт ли ребенок вопросы познавательного характера или религиозные (и как он на них отвечает), в значительной степени зависит от того, какие люди окружали его в самом раннем детстве. Каждый раз оказывает свое действие модель конкретного поведения (вторичные и первичные способности) близких, которое мог наблюдать и примечать ребенок. В некоторых случаях поведение, за которое родители наказывают своих детей, оказывается тем, что они сами продемонстрировали ранее. Следовательно, они наказывают и себя (не подозревая об этом). Один отец избил своего сына за то, что на его письменном столе в беспорядке громоздились книги, тетради, записки и другие предметы. В то же время в автомашине отца в беспорядке валялись самые разные вещи.

Симптомы

Тенденции к подражанию; ограниченная способность самостоятельного суждения; эмоциональное отрицание примера для подражания; чрезмерно подчеркнутая самостоятельность; колебания между любовью и ненавистью; скованность в случаях воздействия авторитета; непомерные ожидания в отношении себя и партнера; нетерпение.

Вера

Веруй в Бога, однако прочно привязывай своего верблюда (Мухаммед)

Способности ребенка проявляются в процессе воспитания. Они еще не развиты, но мать, даже не видя пока проявления этих способностей, верит в них.

Находясь рядом с ребенком и непосредственно влияя на него, мать или другое близкое лицо способствует их развитию, разумеется, при условии, что этот близкий человек сам хорошо представляет себе соответствующие способности, которые у него есть. Если эти способности у него недостаточно развиты, то успешно заниматься развитием таких же способностей у ребенка этот человек едва ли сможет, а подчас это оказывается совершенно невозможным - способности ребенка остаются неразвитыми.

Пример того, как ребенка учат ходить, можно перенести на развитие других, не только физических, но и актуальных способностей. Способности - это вначале неизвестные сферы, которые развиваются или постепенно, или же неравномерно. Неизвестное пугает нас и воспринимается часто как возможная угроза нашей безопасности. Перед человеком возникает задача суметь правильно отнестись к не известному для него явлению. Сможем ли мы, опираясь на еще не сильно развитые способности души, соединить в себе духовное и физическое развитие, во многом зависит от веры.

Вера в этих случаях - одна из самых главных отличительных способностей человека. Вера как жизненная позиция и ожидание чего-то по отношению к неизвестному явлению относится не только к неизвестному в нас самих, но и к непознанному в окружающей среде и непознаваемому во вселенной, что определяется также понятием Бог.

Наука опирается не только на объективные данные, но и на веру. Через веру, через маленькие шаги гипотез человек постепенно приближается к непознанному.

Потенциальные способности человека являются частью его бытия. Они - основа его будущего развития, их должны признавать и уважать другие и он сам, иначе без этого уважения будет заторможено развитие его личности.

"Я не верю, что во мне есть хоть какие-нибудь способности, которые можно развить. Я создал себе на этот счет непоколебимую теорию. Она гласит: "Я ничего не могу запомнить". Это плохая перспектива для моей профессии. К чему мне признавать самому свои достоинства; меня ведь всегда другие только отталкивали и отказывали во внимании" (33-летний мужчина больной шизофренией).

Способности человека развиваются не по прямой линии; процесс этот во всех своих деталях еще в меньшей степени соответствует тем ожиданиям, той вере, которая возлагалась на этого человека.

Симптомы

Фиксация; суеверие; ханжество; агрессивность; подражание; покорность судьбе; неустойчивые настроения; страх перед действительностью.

Время

Люди, у которых никогда нет времени, делают меньше всего (Лихтенберг)

Человека нельзя лепить как фигуру из пластилина. Во взаимоотношениях с близким человеком ребенок не только приспосабливается к его представлениям, но проявляет индивидуальные, только ему присущие личностные особенности. Близкие должны считаться с этим фактом и уделять достаточно времени ребенку либо партнеру.

«Моя дочь во всем, должна быть лучше, чем другие дети: в навыках чистоплотности, в том, чтобы научиться ходить, говорить» (32-летняя мать 2-летней дочери).

В данном случае это означает то, что нужно дать время человеку для его развития, причем в необходимом количестве и качестве, в сочетании с вниманием и любовью (расположением). Если мать говорит, что она "целый день посвящает детям", то еще неясно, как и чем она с ними конкретно занимается. Мать, которая использует это время для того, чтобы нетерпеливо делать замечания, бранить, ворчать и применять на практике свои представления о "воспитании", использует свое время иначе, чем та мать, которая предоставляет ребенку свободное время для игры и сама участвует в этих занятиях.

Мы уже сказали, что ребенку необходимо время для его развития. Но это только одна из граней актуальной способности время. Ощущение времени, а именно: способность осознавать прошлое, настоящее и будущее и интегрировать эти измерения времени, - это одно из самых характерных свойств человеческого сознания.

Симптомы

Завышенные требования; заниженные требования; небрежность; страх перед одиночеством; бегство в общение; нетерпение; экстравагантность; гипертрофированное внимание к собственному телу как замена недостающего внимания и любви со стороны партнера; бегство из дома; зависимость от друзей; эгоизм.

Сомнение

Кто хочет вступить на правильный путь познания, тот должен вначале в полной мере испытать, что такое сомнение (Аристотель)

Неуверенность, колебания, недостаточная вера в способности ребенка или партнера мы называем сомнением. Откуда берется сомнение? Это - результат известного разочарования в ожиданиях, надеждах, которые мы возлагаем на них. Для состояния сомнения характерны искаженные представления о временных измерениях, которые выражаются в диспропорции между временем, необходимым для развития ребенка и временем надежд и ожиданий близкого лица. В той мере, в какой близкое лицо способно понимать поведение ребенка на протяжении большого отрезка времени, необходимого для его развития, он сможет управлять своими сомнениями и связанными с ними опасениями и агрессиями.

«Раньше я был очень властным и придерживался того мнения, что нужно сломить волю ребенка. Дети должны быть дома тогда, когда я этого требовал. Я терпеть не мог модной одежды и причесок; все были подстрижены коротко, на прусский манер. Но тогда стали у меня исподволь появляться сомнения, прав ли я, и сомнения эти все усиливались. И тогда наш старший сын

взбунтовался. Он стал носить мятые брюки и обычную оливково-зеленую ветровку. Даже девочки не могли иметь волосы длиннее, чем у него. Я был вне себя от ярости: 14-летний Оливер никак не реагировал. Моя жена уговаривала меня быть более уступчивым, пыталась объяснить, что ведь все это - второстепенные проблемы. И наконец, на нас обрушилось несчастье: Оливер исчез. Мы заявили об этом, начались поиски. Жена делала мне упреки. Скажу вам откровенно, что я не хотел бы во второй раз пережить то, что мы пережили за эти три недели. Через три недели полиция нашла Оливера и привела домой. Я не знаю, как случилось, что я отважился на разговор с ним, в котором дал ему понять мои сомнения. Я настолько потерял уверенность в себе, что в сущности вынужден был признать свое поражение. Чтобы узнать, как правильно поступать, я даже обратился за консультацией к психологу» ([адвокат](#), 41 год).

Состояние постоянных колебаний, даже временная потеря ориентации, представляется некоторым людям чем-то таким страшным, что они впадают в другую крайность. Чтобы уберечь себя от сомнений, вернее от отчаяния, они ищут спасения в упорстве, которое считают проявлением твердого характера и уверенности. Чтобы не менять своего поведения, они ничего не хотят знать о том, что могло бы усилить их сомнения. К тупому желанию настаивать во что бы то ни стало на своем может добавиться и страх перед неуверенностью. Вместо того чтобы воспользоваться нужными, имеющимися в нашем распоряжении сведениями и знаниями и избавиться от сомнений, люди эти просто перенимают убеждения других, какой-либо группы, признанного авторитета, звезды только потому, что это усиливает их чувство принадлежности к какой-либо группе и придает уверенность.

Симптомы

Неуверенность; страх, двойственность, зависть; чрезмерная чувствительность; ранимость; обидчивость; колебания настроений; капризы; неуверенность; нерешительность; беспомощность.

Надежда

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

Мы видим не только поведение своего партнера в настоящем, но и возможности его развития в будущем. Это ожидание выходит за пределы сиюминутного момента: мы надеемся, что произойдет нечто завтра, в будущем году или через неопределенное время. Наше отношение к будущему, которое выверяет истинную значимость событий настоящего, их относительность, это и есть надежда.

В своем развитии надежда зависит от того, какой опыт извлекал человек из жизни и какие переживания у него были. Если его никогда не учили тому, что в любой трудной ситуации можно найти решение, то этот человек будет склонен к безнадежности. Безнадежность может быть также результатом упрощенного, недифференцированного отношения к будущему. Это происходит тогда, когда надежда ограничивается лишь немногими сферами,

тогда как другие остаются неизвестными. Люди такого склада склонны к разочарованиям, к реакциям "бегства" и все больше находят подтверждений для своей безнадежности.

«Что касается моих перспектив, планов и целей в моей профессии, то я вполне уверен в себе. Но то, что я когда-нибудь найду женщину, которой я мог бы доверять, то это я считаю почти невозможным» (38-летний бизнесмен, нарушения в области контактов).

Безнадежность имеет много оттенков: от почти полного разочарования и покорности судьбе до утраты смысла и цели жизни. В соответствии с этими градациями находятся и следствия: от "психогенной смерти" до нарушений в ритме сна и бодрствования. Безвыходные ситуации могут быть резко ограничены, но могут быть также расплывчатыми. Иногда трудности сосредотачиваются в какой-нибудь одной специальной сфере. Что и в какой степени воспринимается как безвыходная ситуация, зависит от того воспитания, которое выпало на долю этого человека (базовый конфликт). Соответственно функционируют и актуальные ситуации как побудительные причины.

«Во мне угасла какая бы то ни была активность. Я бы хотела научиться надеяться, но провожу свое время в мечтах; я голодна, но я не могу есть; я хотела бы что-нибудь сделать, но я будто парализованная; до моего сознания доходит бессмысленность моей жизни. Все это проявилось с особой силой, когда мой друг покинул меня. Мы месяцами ссорились из-за любых мелочей: из-за того, что он хотел близости со мной, хотя был мне физически неприятен; из-за того, что я никогда не была точной в отношении времени и т.д. Я была совершенно выбита из колеи, отеклась от всего, к чему была приучена с детства» (26-летняя служащая после попытки самоубийства).

Симптомы

Безнадежность; неудовлетворенность; пессимизм; разочарование и покорность судьбе; "бегство в фантазию"; пассивно-выжидательное отношение к жизни; наивный оптимизм; страх перед жизнью; страх перед смертью; блокирование способности действовать; бездеятельность.

Доверие

Доверие - это нежное растение. Если оно увяло, то нескоро расцветет. (Бисмарк)

Надежда обращена к будущему человека, она определяет это будущее. Она приводит к вере в особые способности, которыми наделен этот человек или которых от него ожидают. Когда эта вера подтверждается, когда способности развиваются соответственно ожиданиям, возникает доверие к этому человеку вообще: его принимают таким, каков он есть. Доверие зависит не от конкретного опыта, связанного с определенным человеком, а от совокупности жизненных впечатлений и опыта, приобретенных близким ему человеком на протяжении его жизни. Как раз этот предшествующий опыт в еще большей мере создает предпосылки для того, что будет понято своеобразие ребенка и что ему будет уделено особое внимание в структуре ожиданий. Наряду с этим доверием, которое формируется шаг за шагом из

подтвердившейся веры в возможности, существует доверие, которое имеет первоначальный характер. Оно ярче всего проявляется в отношениях мать-ребенок: "Я доверяю тебе, потому что ты у меня есть". Позже появляющаяся вера в свои силы отражает то доверие, которое проявляли другие по отношению к этому человеку.

«Я никогда не верил в свои силы. Что бы я ни начинал, ничего не доводил до конца, потому что я не верил в себя, всегда только в других, я считал себя ничтожеством. Ведь окружающие постоянно говорили мне, что из меня ничего не выйдет. Вечно мне твердили: оставь это занятие, ведь ты не можешь этого сделать» (28-летний студент; депрессия).

Симптомы

Утрата доверия; недоверие; слепая вера; страх перед неудачей; страх разочарования; ревность; ненависть; зависть; неприятие; преувеличенные ожидания; разочарование; ожидание неудачи; комплекс неполноценности; покорность судьбе; переоценка своих возможностей; завышенные требования; заниженные требования.

Терпение

Терпение - это дерево, корни которого горьки, а плоды - очень сладки (Персидская пословица)

Чтобы принимать человека таким, каков он есть со всеми своими способностями, требуется немалое терпение. Это терпение выражается в том, что нужно способствовать постепенному формированию способностей и "терпеть", т.е. признавать своеобразие в развитии партнера, несмотря на возникающие сомнения и разочарования. Терпение равноценно по своему значению способности ждать, довольствоваться частичными успехами и предоставлять воздействию времени созревание других способностей. Скорее всего замечаешь эти успехи, когда их нет у тебя самого или у других.

Я каждый раз ужасно сержусь, когда Юрген не делает своих домашних заданий.

Если Мануэла приходит слишком поздно, я не выражаю сразу же своего недовольства, как это делает мой муж.

Иногда я не нахожу слов для возмущения, когда вижу, что в бюро опять только замели сор в углы, вместо того, чтобы вымести его как следует.

Когда мой муж обзывает меня неприличными словами, я просто игнорирую его.

Воспитатель черпает терпение из различных источников. Один человек может быть терпеливым из опасения: благодаря своему терпению он сможет избежать неприятностей. Так, отец, удивительным терпением которого все вокруг восхищаются, т.к. он все разрешает своим детям, может очень часто скрывать под маской терпения солидную порцию неуверенности. Воспитание в таких случаях обычно предоставляется жене, как и принятие неприятных решений. Другой человек, напротив, может обладать терпением, т.к. он способен проявить понимание: "Я терпелив, я избегаю критиковать в какой бы то ни было

форме. Я знаю, что партнеру нужно свое время, что по уровню своего развития и своей индивидуальности у него могут быть другие представления, что нельзя давать воли вспышкам аффектов, вызванных недоразумениями. Нужно контролировать разумом свои поступки".

Деятельность человека разнообразна и требует зачастую большого терпения. Что-то может долго не получаться, над чем-то мы трудимся часами, многое приносит разочарование. Здесь важна готовность человека пережить эти трудности, принять на какое-то время необходимость отказать себе в чем-либо. Как только исчезает эта готовность, сразу же падает уровень самооценности, чувства собственного достоинства, человек начинает реагировать на незначительные неудачи подавленным настроением и воспринимает эти временные неудачи как свою неспособность, возникает комплекс неполноценности. В общении с другими людьми, с партнером терпение становится важным социальным фактором: ребенку для своего развития необходимо терпение воспитателя. Отношение супругов друг к другу предполагает как совершенно необходимую обоюдную готовность переносить также "плохую погоду" на синоптической карте супружеской жизни.

Любая дружба может потерпеть крушение из-за недостатка терпения. Итак, терпение - это готовность предоставить другому время. Нетерпение же, наоборот, - это настоятельное желание требовать чего-то именно сейчас, немедленно, здесь, для чего на самом деле требуется время. Причиной нетерпения может быть также недоразумение именно тогда, когда мотивы какого-либо действия неизвестны или были неправильно поняты: муж приходит в два часа ночи домой, хотя обещал вернуться в 18 часов. Жена не произносит ни слова и не ждет ни слова объяснения от мужа: «Только не говори ничего, все будет одна ложь; я надеюсь, тебе, по крайней мере, было хорошо». То, что муж отвез своего коллегу в больницу, что в машине что-то испортилось, что поблизости не было телефона-автомата, всего этого жена не будет слушать, да и не поверит: «Моему терпению пришел конец. Если она тебе больше нравится, чем я, тогда возьми ее себе. У меня, по крайней мере, есть хороший адвокат». Не менее драматичными бывают недоразумения, из-за которых отцы и матери часто теряют терпение: только что убрали квартиру, как отпрыск семьи уже сидит посреди комнаты и обрабатывает наждачной бумагой паркетный пол. У родителей одно представление о порядке и чистоте, а у их сыночка - совершенно другое.

Симптомы

Нетерпение; терпение из страха перед неприятностями; непоследовательность; чрезмерная обидчивость, ранимость; преувеличенные ожидания; честолобие; колебания настроения; капризы; эгоцентризм; неспособность выслушивать другого; молчание; бесцеремонность.

Уверенность

Уверенность - это чаще всего результат размышлений и наблюдений (Шоги Эффенди)

У человека тогда возникает уверенность, когда терпения его хватило для того, чтобы перешагнуть через все сомнения и понять процесс развития всех возможностей другого человека. Уверенность - это не копия ожиданий, возлагавшихся на ребенка, на партнера - такого рода "уверенность" привела бы только к разочарованию. Уверенность прежде всего допускает возможность развивать способности другого человека. Такая уверенность - не абстрактная слепая вера, она строится на практических выводах в результате общения с другим человеком. Если сомнение - это состояние неопределенности и двойственности по отношению к партнеру, то уверенность предполагает полную определенность и убежденность в отношении возможностей его развития. Только такая убежденность позволяет понимать партнера и принимать его таким, каков он есть, во всем его своеобразии и неповторимости и на основании веры в его способности предоставлять ему самому право принимать решения:

«Я поняла, наконец, что я не "выходила замуж" за свою мать, что у меня может быть своя воля. Только теперь я стала освобождаться от влияния матери и сестры. Обе они настоящие фанатики чистоты. Я тоже была такой. Потом я вышла замуж. Мой муж хотел, чтобы у нас была уютная квартира, но если я без конца буду наводить чистоту, то это будет, по его словам, производить впечатление стерильности. Так как я не хотела портить с ним отношений, я уступила, и что же? То, что мне раньше казалось достойным осуждения, я теперь сама находила очень даже приятным. Наше настроение улучшилось, у меня стало больше времени для мужа и для своих любимых занятий. Но вот в один прекрасный день приехали в гости моя мать и сестра из Баварии. "Но, дитя мое, как у тебя здесь все плохо выглядит, это ни на что не похоже!" и т.д. Я стала сомневаться, я оказалась между двух огней: мне нужно было выбирать - либо испортить отношения с мужем, либо с мамой. Это были постоянные метания. Я чувствовала себя виноватой перед мамой. Она считала, что ей должно быть за меня стыдно, и что она несет ответственность за мое плохое воспитание. Нельзя сказать, что наша квартира была бы грязной. Правда, кровати иногда не были застелены до вечера, когда у нас в течение всего дня не было времени на это. Если посуда оставалась невымытой, то тогда вечером муж помогал мне. Я также не каждый день вытирала пыль. В конце концов, я поняла, что я не выходила замуж за свою мать. Разве не самое главное было то, что мы с мужем чувствовали себя хорошо? Когда моя мама приехала к нам в другой раз и стала опять делать мне замечания, я спокойно сказала ей, что уважаю ее мнение, однако пусть она не ждет от меня того, что я должна думать точно так же, как она. Что из этого вышло? Она, обиженная, демонстративно уехала от нас. Но я ничего не могу поделать. Может быть, пройдет время, и она поймет, что я была в какой-то мере права, и тогда приедет опять к нам. Во всяком случае я уверена, что поступила правильно» (38-летняя мать троих детей).

И у ребенка бывают сомнения. Он не знает, только что научившись ходить, не упадет ли опять. Когда он кричит, чтобы ему дали поесть, он не знает, придет ли кто-нибудь его покормить. Только после того как мать в таких случаях каждый раз обращает на него свое внимание, из этих сомнений возникает необходимость найти формы общения. Уверенность появляется тогда, когда все сомнения разрешаются в соответствии с требованиями данного момента времени.

Симптомы

Чрезмерная уверенность; заикленность; утрата целостности, гармонии; сопротивление как самозащита; преувеличенные ожидания; неуверенность; сомнения; недоверие; страх; навязчивые мысли; навязчивые действия.

Любовь - контакт - сексуальность

Любовь, как крылья, несет душу, подобно тому, как ноги несут тело (К. фон Сиена)

Чувство уверенности - это стабильная основа того феномена, который определяют как любовь. Любовь - это эмоциональное отношение, которое может быть обращено на целый ряд объектов в различной степени. Таким образом, любовь представляет собой всеохватывающую способность с разными характерными особенностями. Нередко родители удивляются тому, что у их ребенка есть то или иное нарушение, несмотря на то, что они проявляют столько любви к нему. При более близком ознакомлении с этой семьей оказывается, что любовь, которую расточали родители, была неопределенной, слишком общей, недостаточно дифференцированной. Общая рекомендация: "Дарите ребенку больше любви" помогает очень мало, если одновременно нет ясности, в какой сфере есть дефицит любви и какому виду эмоционального отношения следует уделить особое внимание. Любовь может быть направлена на свое "Я". В какой-то степени она даже должна быть вначале направлена на свое "Я", чтобы вообще создать прочное отношение к этому чувству.

В своей первоначальной форме любовь проявляется в отношениях между матерью и ребенком. Ребенку необходимо любовное внимание матери или другого близкого лица. На этой элементарной стадии у ребенка зарождаются основы доверия. Если начинает брать верх недостаточное удовлетворение потребности в защите от инстинктивных страхов, то может появиться изначальное чувство недоверия.

Эмоционально окрашенное внимание к кому-либо - любовь - не существует в безвоздушном пространстве, оно всегда направлено на различные сферы поведения и свойства. Следует отличать способность любить от способности уметь быть любимым. Один ведет себя так, что симпатии так и летят к нему. Другой же прилагает много эмоциональных усилий и, однако, не находит отклика, потому что поведение его не соответствует тому, чего от него ждут. Любовь и эмоциональное внимание могут во многих случаях служить оружием:

Любовь как "огнестрельное оружие": Близкий человек хвалит и благодарит при каждом удобном случае словами, жестами, мимикой, поступками или же отнимает у партнера всякую работу и выполняет ее за него сам. В результате у партнера возникают комплекс благодарности, тяжелые переживания при расставании, слишком сильная идентификация, трудности в непривычной обстановке. Вторичные способности в этом случае не получили достаточного развития.

Любовь как "холодное оружие": Это выражается в том, что отказывают в любви, применяются угрозы, предупреждения, наказания. Люди, испытывающие такие проявления

любви, кажутся выдрессированными, вялыми, безынициативными, или же односторонне ориентированными на достижение успеха в деятельности. Эмоциональная сфера у них слабо развита.

"Контрастный душ": В этих случаях применяют разные непредсказуемые приемы воспитания. Те, кто испытывает на себе такую "любовь", становятся людьми неспособными к привязанности и к принятию решений, легко поддаются влиянию и приспосабливаются к тем, которые для них выгоднее всего.

Любовь к "Ты", т.е. к другому человеку, проявляется в самых разных формах, обусловленных этим "Ты": это может быть мать или отец, братья и сестры, товарищи по играм, друзья и подруги, возлюбленные и супруги. Во всех этих случаях любовь бывает разной. Мы по-разному любим собачку, кошку или друга, которого в данный момент у нас нет, но о котором мечтаем.

Очень важным источником отношения к "Ты" является сексуальность. Мы говорим большей частью о сексуальности тогда, когда имеем дело с половозрелым человеком. Бесспорно, сексуальность, направленная на "Ты", появляется только в этом возрасте. Тем не менее существует с самого раннего детства направленная на "Я" эгоцентричная сексуальность. У созревшего в половом отношении человека эта форма любви выражается в пассивно-выжидательном поведении: "Вот он я, люби меня". В основе этого поведения - наивно-примитивные приемы воспитания. Люди с таким выжидательным поведением обычно испытывают разочарование. Если мы любим, то мы должны общаться с тем, кого любим: но мы должны вначале знать, как мы будем это делать. Как раз такого умения и нет у тех, для кого типично пассивно-выжидательное поведение.

23-летний студент жалуется: "Мне бы очень хотелось иметь любимую девушку, но я совершенно теряюсь в женском обществе. Я не знаю, как это делается. Стоит мне увидеть в университете симпатичную девушку, как вдруг на меня находит что-то вроде паралича, и я не могу вымолвить ни слова. Мне только и остается, что заниматься мастурбацией".

В данном случае нельзя говорить о том, что у этого человека нарушена способность любить. Скорее всего ему не доставало знаний, как вести себя подобающим образом, как дать почувствовать другому, что ты его любишь.

Полной противоположностью этого является бесчувственный тип. У него нет недостатка в знаниях, он знает как себя вести. Этого рода люди (мужчины или женщины) прекрасно знают, как влюбить в себя Другого, очаровать его или ее. Но у него или у нее нет ни желания, ни способности проявить эмоциональные отношения к партнеру, иными словами, любить другого и быть им любимым.

Многие люди придают большое значение тому, чтобы развивать эмоциональные отношения и завоевать привязанность к себе других. Они любят и ведут себя так, чтобы их тоже любили. Однако интерес к партнеру начинает уменьшаться с того момента, когда цель достигнута, когда друг или подруга завоеваны, когда женщина или мужчина вступили в

брак. Не менее характерна и такая ситуация: учение закончено, финансовые трудности позади, дети стали самостоятельными и разъехались в разные стороны. И вот после того как с большими усилиями достигнута цель, появляется чувство пустоты и пресыщения. Мы называем такой тип поведения и способ реагирования "типом уволившегося". Это последствие двойственного характера воспитания.

Несмотря на то что многие люди ничего другого для себя не желают, как жить со своим партнером на каком-нибудь необитаемом острове, наши социальные отношения исключают возможность такой изоляции двоих. Мы живем среди других людей и зависим от них в той или иной степени.

Когда мы говорим о способности к контакту, то имеем в виду способность и готовность общаться с другими людьми, родителями, партнерами, коллегами и социальными группами, а также проявить любовь и интерес к животным, растениям, вещам, предметам. Этот направленный интерес и внимание у некоторых людей бывают связаны со страхом и агрессией. И действительно, социальный контакт - это не только утверждение себя, но он в известной степени таит в себе угрозу: в споре с другими собственные представления о ценностях могут оказаться сомнительными. Для некоторых это достаточное основание для того, чтобы искать контакт только там, где можно рассчитывать на согласие, на совпадение взглядов, где преобладают одинаковые образцы актуальных способностей.

Известно, что мы склонны к тому, чтобы искать друзей среди таких людей, которые мыслят подобно нам, имеют те же взгляды на определенные вещи и не слишком отличаются от нас в отношении вкусов и увлечений любимыми занятиями. Если группа людей-единомышленников объединяется на этих основаниях, то создается определенный репертуар ответов и тем самым возможность понимать друг друга с полуслова. Через какое-то время оказывается, что уже нет ничего нового, что можно было бы сказать друг другу, люди довольствуются тем, что повторяют и выслушивают одно и то же, и их это вполне устраивает. Если же в группе общества встречаются люди, разные по культуре и воспитанию, то легко возникает неловкость, натянутость отношений. Это можно объяснить тем, что существуют разные способы поведения и неодинаковые ожидания.

Представим себе, что кто-то из членов данной группы привык придавать вежливости особое значение. Он постарается не вступать в конфликты с другими, однако он будет снисходительным и терпеть невежливость окружающих в очень незначительных пределах. Другой же член группы, напротив, может считать такое поведение лицемерным и неискренним, т.к. он привык прямо высказывать свое мнение. Достаточно одного этого взрывоопасного столкновения противоположных взглядов для того, чтобы распалась группа.

Человек, однако, вступает в контакт не только с такими хорошо известными величинами как "Я", "Ты" или группа ("Мы"). У него есть отношения и к чему-то еще не известному или даже для него непознаваемому. Имеются в виду такие вопросы, как: "В чем смысл его жизни? Что

такое Бог?" С одной стороны, человек смертен. Его земному существованию поставлены границы. Мысленно человек постигает непознанное, пытаясь найти ответы на вечные вопросы бытия, разобраться с прошлым, настоящим и будущим, опираясь на веру в Бога.

Симптомы

Страх; неуверенность; боязнь любви; недоверие; ревность; ранимость, обидчивость; преувеличенные ожидания; капризы; обедненный мир чувств; необщительность; преувеличения.

Единство

Единство в многообразии (Восточная мудрость)

Так же, как нельзя утверждать, что тело, душа и разум просто сосуществуют рядом, точно так же поведение - это не просто совокупность проявлений приобретенных актуальных и базовых способностей. Человек обладает способностью интегрировать, объединять в функциональные элементы своей личности. Это означает, что какая-либо актуальная способность не является чем-то чужим, пришедшим извне, а принадлежит личности этого человека. Разумеется, она является приобретенной и ставшей привычкой. Ее проявления могут быть различными, могут изменяться, тем не менее она является существенным компонентом личности индивидуума. Иными словами: человек без порядка не существует. В распоряжении каждого человека распределение пространства и времени. В какой мере это индивидуальное распределение соответствует требованиям общества к точности и аккуратности, это уже вопрос приспособления к окружающей среде. Далее, единство, цельность личности следует понимать в том смысле, что изменение отдельных сторон личности могут вызывать изменения ее в целом.

Если человек стал понимать причину своей педантичности, то, я считаю, он сможет изменить и свое отношение к бережливости. Многие склонны признавать единство, цельность личности лишь у взрослых и особенно у старцев, свободных от сексуальности. При этом считают, что понятие единство означает то же самое, что зрелость и мудрость. Нам же представляется, что человек на любой стадии своего развития может обладать единством: младенец, маленький ребенок, подросток, юноша и взрослый.

Каждому присуща на разных стадиях развития определенная педантичность, индивидуально окрашенная цельность. Бесспорным остается, однако, тот факт, что на различных стадиях своего развития человек бывает особенно подвержен определенным формам утраты единства и связанными с этим нарушениями.

Уязвимость цельности - отнюдь не основание для того, чтобы отрицать ее в определенный период развития этого человека. Если мы не будем изолированно рассматривать первичные способности, как обособленно существующие эмоциональные отношения, и включим их в порок более тесной межличностной коммуникации, то нам отчетливо представится типичная цепочка развития:

Пока неизвестные способности партнера, страх, агрессия, подражание, вера, сомнение, надежда, вера в возможности партнера -доверие, терпение, уверенность, любовь и единство.

Оба партнера проходят эту цепочку развития. Вступая во взаимоотношения партнеры понимают, что они по-разному развиты, непохоже смотрят на мир, сталкиваются с неизвестными способностями друг друга. Неизвестным способностям одного человека соответствуют вера, сомнение и надежда другого; сомнение одного может сочетаться с уверенностью другого. Если соотношения в цепочке развития партнеров совпадают, то это помогает предотвращать конфликты. Например, если один партнер реагирует на неаккуратность другого агрессией и сомнением; если страхи одного вызывают безнадёжность у другого и чреватое конфликтами, подражание разрушает любовь.

Симптомы

Утрата цельности; профессия как смысл жизни; сексуальность как смысл жизни; религия как смысл жизни; разные виды односторонности; предрассудки; комплекс неполноценности; скованность, стеснительность; странности поведения.

Источники конфликтов

Страх, агрессия и подражание как источники конфликтов.

Страх - это затрата энергии без целеустановки.

Мы рассматривали страх, агрессию и подражание как необходимые ступени развития. Это не означает, что все они - страх, агрессия и подражание - необходимы. Скорее всего они представляют собой главные источники нарушений и ограничений индивидуального счастья. Окрашенные агрессивностью, страхом или подражанием сущности выражаются в мыслях, в речи и в действиях. При этом следует не упускать из виду, что страх, агрессию и подражание мы рассматриваем здесь как причину и следствие нарушений в межличностных отношениях и во внутренних душевных процессах. Они имеют отношение не только к категориям поведения, обусловленного вторичными способностями, но и к эмоциональным категориям, обусловленным первичными способностями.

В мыслях и в сновидениях

Один 9-летний мальчик, с виду заброшенный ребенок, мечтательный и отрешенный, в школе - рассеянный, жалуется на головные боли; уже в течение двух лет он видит во сне, будто его мать ведьма или демон.

Можно предположить, что причиной этих страхов в сновидениях является поведение матери, которая особенно строго следила за прилежанием, аккуратностью и послушанием сына, и в отношениях этих актуальных способностей опекала его буквально на каждом

шагу. Экспансивное и преследующее ребенка поведение матери он воспринимал как демоническое и образно представлял его себе в сновидениях.

В сновидениях мы переживаем все конфликты, стоящие под знаком актуальных способностей. В определенном смысле это процесс, связанный с образным характером мышления. Когда конфликты остаются неразрешенными, то все события, связанные со страхом, агрессией и подражанием, оказываются в центре внимания, все мысли сосредоточиваются на них. Человека начинает поглощать все то, что его тревожит. Защитная функция становится самодовлеющей: человек уже не испытывает страха, а становится его добычей. Страх или агрессия, о которых человек думает и мысленно переживает их, не всегда бывают направленными по отношению к внешней инстанции, к ребенку, другу, жене или общественному принуждению; они могут быть нацеленными и на собственное "Я":

«Я так легкомысленно, неосторожно вожу машину, потому что так хочу. Если произойдет несчастный случай, то пусть моя жена винит себя в этом. Почему она не понимает меня и не относится ко мне так бережно, как это всегда делала моя мама».

Или:

«Если у меня сейчас боли в сердце, то это из-за неаккуратности моего сына. Может случиться, что я умру от сердечного приступа, тогда он получит свое наказание».

Эта направленная вовнутрь "вежливая агрессия" может иногда и смягчить внешнюю конфликтную ситуацию. Однако такой человек находится под гнетом страдания, которое усиливается от того, что эти его мысли и представления могут "прокручиваться" автоматически, вне контроля сознания.

Крайним выражением внутреннего страха-агрессии может быть игра мыслей с добровольной смертью: Что будет, если не будет меня? Сколько бы удовлетворения ни доставляли эти размышления о смерти как наказании тем, кто был к этому человеку невнимательным и нечутким, это в конечном счете опасная игра. Неотступные мысли о том, как наказать других, причинив вред самому себе, постепенно превращаются в сознании в целую программу. При малейшем поводе, часто ничтожном с точки зрения окружающих, эта программа начинает действовать, как короткое замыкание, вплоть до попыток самоубийства. В большинстве случаев эта реакция может быть подготовлена желанием следовать какому-либо подходящему для данного случая примеру для подражания, так что поступок приобретает по возможности еще некоторый оттенок героизма.

В речи

Преувеличения и преуменьшения: «Чтобы обратить на себя внимание, я либо приукрашиваю историю, либо пытаюсь ее разыграть, смотря по обстоятельствам. Я часто звоню своему мужу по телефону и рассказываю ему то, что сказала одному знакомому, что

не совсем правда, с тем, чтобы он ему когда-нибудь не сказал чего-то противоположного» (34-летняя домохозяйка).

Обещания: «Если тебя повысят по службе, ты получишь мото цикл. Когда произошло повышение: ну, да, все получилось удачно, но для мотоцикла этого уже недостаточно» (28-летний инженер о своих взаимоотношениях с отцом).

Вынужденная ложь: «Когда мой муж по вечерам дома, он не хочет, чтобы его тревожили по телефону. При телефонном звонке я снимаю трубку из любопытства, а вдруг это звонят мне. Если же звонят моему мужу, то я вынуждена сказать, что его нет дома. Если же я так не сделаю, то получаю выговор за то, что не могу ему обеспечить отдых после работы» (35-летняя секретарша).

Угрозы и проклятия: «Если я целый день много работаю, а муж, придя домой, отдыхает, я угрожаю ему тем, что оставлю детей голодными и немытыми, потому что отдых мне нужнее, чем ему» (32-летняя домохозяйка).

Слухи и высказывания, как положительные, так и отрицательные: «Я всегда пытаюсь угадать мнение своего собеседника о другом человеке; сначала я говорю только хорошее о нем, а когда уловлю мнение своего собеседника, то уже могу сказать что-нибудь плохое об этом человеке» (42-летняя домохозяйка).

«Вы сегодня такой бледный. У меня был дядя, некоторое время он выглядел точь-в-точь как Вы, а потом выяснилось, что у него рак. Но у Вас это еще, надеюсь, совсем не так плохо» (56-летняя вдова).

«Какие у Вас прелестные детишки. Жаль только, что они без всякого присмотра бегают по улицам» (62-летняя пенсионерка).

Подтрунивания и насмешки: «Смотри-ка, рыжие волосы у девчонки с того двора горят, будто огонь, ну и ведьма» (7-летний школьник).

«Я никогда не могу смеяться над физическими недостатками людей, когда я была маленькой, меня так дразнили из-за моих недостатков, что и теперь я с ужасом думаю об этом» (22-летняя служащая).

Ирония и цинизм: «До чего же ты ловкая!» (Говорит мать 5-летней дочери, уронившей чашку).

«Бог умер, похороны состоятся послезавтра. Религия помогает людям ненавидеть друг друга» (юрист, 51 год).

Диалог с самим собой: «Они тут приходят, устраивают беспорядок и едят, а я за ними убирай...» (28-летняя домохозяйка о гостях своего мужа).

Ругань: «Я постоянно бранюсь из-за всего. Больше всего я ругаю детей и мою мать за беспорядок и грязь, которые они оставляют после себя...» (37-летняя домохозяйка).

«Из-за несправедливости моего шефа я очень нервничаю и ругаюсь...» (32-летняя секретарша).

Ожидания: «Это просто бессовестно. Они дарят на день рождения ребенку такие пустяки...» (34-летняя мать).

«...сразу видно, как ценит мою работу мой шеф. Вы посмотрите, какой подарок ко дню рождения получила моя коллега, и какую ерунду - я...» (24-летняя секретарша).

«Мой брат - любимчик у мамы. Ему все, а мне - ничего» (8-летний школьник).

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

В поведении

Страх, агрессия и подражание приобретают в конкретном поведении иной вид. Все, что до сих пор происходило в абстрактных представлениях, в мыслях и на словах, становится вдруг конкретным благодаря поступкам и приобретает свою логику. Особое место занимают агрессии в воспитании. В обществе они выражаются в изоляции от социальных групп, которые презируют ("Не играй с этими голодранцами"); в дискриминации ("Все иностранцы - глупые и нечестные?"); в разрушении личной собственности ("После меня хоть потоп"); в насилии, преступности и грабежах; в погромах (массовые насилия, групповой эгоизм и войны); в непримиримых противоречиях между работодателями и теми, кто поступает на работу, вплоть до рабского труда в трудовых лагерях; в узаконенных и санкционированных преследованиях. В личной жизни страхи, агрессии и подражания, кроме открытых форм проявления, выражаются в трех видах реакций "бегстве": "бегство" в одиночество, в активность и в болезнь.

Все три вида реакции характеризуются тем, что человек пытается уйти из конфликтной сферы, от каких бы то ни было требований и напряжения и спасается, как улитка в своей раковине, т.е. в том обособленном жизненном пространстве, к которому он привык; он создает свой собственный мир в противовес действительности.

"Бегство" в одиночество

Дети в подобной ситуации любят играть одни. Они становятся индивидуалистами и часто отличаются живой фантазией, которая усиливается еще и телепрограммами.

Занятия с самим собой могут иногда проявляться в том, что ребенок ковыряет в носу, играет с половыми органами, сосет палец, грызет ногти. Недостающий внешний контакт компенсируется манипуляциями со своим телом. Агрессия направляется на самого себя. В связи с "бегством в одиночество" могут проявляться нарушения в принятии пищи. Одно из таких нарушений: еда - замена удовлетворения других потребностей, характерна ярко выраженная "жадность" к еде; другое нарушение: ребенок не желает есть, отказывается от

пищи, чтобы наказать близкого человека. В связи с этим наблюдаются и нарушения стула, запоры как отказ из упрямства что-либо отдать, в данном случае - каловые массы.

Потребность ребенка в защищенности и любовном внимании к себе во многих случаях приводит к такому явлению, которое и для ребенка, и для родителей часто связано с большими неприятностями и причиняет немало страданий, а именно, недержание мочи во время ночного сна. Это то, что в глубинной психологии удачно названо как "плач снизу".

Как следствие отношения, обращенного исключительно на себя, могут развиваться ярко выраженные мазохистские, самоистязательные наклонности. Дети вырывают у себя волосы, кусают до крови губы и особенно часто склонны наносить себе увечья и попадать в несчастные случаи. Как раз здесь становится особенно заметным тайное, скрытое желание бегства в одиночество: за уединением и пассивностью скрывается желание обратить внимание других на потребность во внимании к себе, в любви и терпении. Если этот призыв, выражением которого является бегство в одиночество, долгое время остается непонятым, то реакции начинают усиливаться и приобретать самостоятельность. В юношеском возрасте из-за недостатка общительности развивается склонность к частым мастурбациям, которые до некоторой степени следует считать временным явлением переходного возраста. Линию развития бегства в одиночество можно продолжить: в зрелом возрасте человек становится все более нелюдимым и эгоистичным, от социальной активности полностью заполняется садом, собакой, собиранием марок, телевизором, "индивидуальными" видами спорта вроде одиноких прогулок или пробежек в лесу, или алкоголизмом наедине с собой. Пассивные манипуляции с самим собой, крайним выражением которых является зависимость от наркотиков, можно считать проявлением "бегства в одиночество". В нем находят свое выражение страхи и скованность.

"Бегство" в активность

"Бегство" в активность - это показное бегство. Ребенок, который ищет этот выход, проявляет себя заинтересованным и занятым. На первом плане здесь всегда какая-либо форма успеха или признания. Ребенку постоянно нужны друзья и товарищи по играм. В этих случаях развиваются ярко выраженные организаторские способности и талант справляться с различными социальными ситуациями. Если этот ребенок не играет главную роль в игре или проигрывает, то он очень легко превращается в некомпанейского или в нарушителя спокойствия, он проявляет открытую агрессивность. Также может развиваться утрированно сильная зависимость от друзей.

Другой сферой активности могут быть достижения и успехи в самых различных сферах поведения. Ребенок может неделями ежедневно по многу часов гонять мяч, быть невероятно усердным в плавании и других видах спорта, или он непомерно увлекается чтением книг по определенной специальности. Если общительность утверждает себя сама, не требуя поощрения, то здесь приобретают особое значение похвалы и награды за успехи.

Активность трехлетнего малыша, упражнявшегося в футболе, поддерживали и подкрепляли похвалами и соседи ("Ты обязательно станешь хорошим футболистом").

В таких случаях потребность во внимании со стороны особенно заметна. При этом часто развивается склонность к исключительности, которую следует рассматривать как типичный признак "бегства" в активность. Только то становится в центре внимания, что приносит успех. Другими формами проявления активности пренебрегают или снижают их значение. Так, "книжник" совершенно не имеет никакого понятия о спортивных занятиях и смотрит на них как на пустую трату времени. "Заядлый спортсмен" считает прилежание в школе необязательным. Такая односторонность, если ее истолковать при помощи актуальных способностей, ведет к тому, что пренебрегают первичными способностями. «Порядок стоит полжизни; чувства - это вздор».

Для "бегства" в активность характерна напористость. Конфликты переносятся во вне, агрессии направляются на других. Человек, активно упрямый, нарушитель спокойствия, тот, кто все делает и знает лучше других, "некомпанейский человек", карьерист - вот характерные черты таких людей. При сильном внутреннем напряжении агрессия совершается открыто и в зависимости от обстоятельств может переходить во враждебное нападение с рукоприкладством. Можно отметить тенденцию к садистским наклонностям с сопутствующим им чувством удовольствия.

В юношеском возрасте как крайнее проявление "бегства" в активность наблюдаются случаи насилия и правонарушений против личной собственности граждан. Противоположный пол - это объект и мотивация для доказательства своих сексуальных успехов.

Здесь следует упомянуть и о более спокойном типе. Для людей такого рода характерно то, что они с неистовым фанатизмом берутся решать политические, экономические и научные задачи.

В зрелом возрасте такой человек становится преуспевающим карьеристом, ученым, хозяйственником. Мотивация успешности в этих видах деятельности ярко выражена и крайне односторонняя. Взаимодействие достижения цели и эмоциональности особенно ярко проявляется в этих случаях тогда, когда, например, мужчина, единственной целью которого был успех, оставляет свою жену после того, как добился этого успеха. В этом случае достижение цели - это средство и оружие, чтобы привлечь к себе внимание и в сексуальной сфере и тем самым приобрести чувство самоутверждения.

"Бегство" в болезнь

Оно основывается на приобретенном опыте, причем подражание играет здесь особую роль. Подражание самому себе усваивается по следующему образцу: ребенок простудился и мать или другой близкий человек уделяет ему теперь особое внимание, любовно ухаживает за ним. Ребенок, который до этого чувствовал себя угнетенным вследствие занятости по работе своих близких или же из-за ревности к брату или сестре, или от того, что мать слишком

строго требовала порядка и послушания, теперь делает вывод: "Если я болен, то прекращаются всякие придирки, меня оставляют в покое, кроме того, я становлюсь центром внимания, меня все любят, это то, чего мне так давно хотелось". Этот уже однажды приобретенный опыт используется тогда, когда приходится преодолевать какие-либо трудности, как, например, мама ругает, боишься экзамена, нужно принять неприятных гостей или самому навестить кого-то, с кем лучше бы не встречаться. Тогда остается испытанное средство - получить все выгоды, связанные с болезнью.

Подражание другим происходит следующим образом: ребенок замечает, что когда в семье родители ссорятся, то мать, жалуясь на мигрень, уходит в свою комнату, а отец тогда оставляет ее в покое или даже ухаживает за больной. Дети должны следить за порядком в доме и чистотой, потому что "мама больна". Этот опыт становится обучающей моделью. Вырабатывается следующая, в значительной степени неосознаваемая, ассоциация: «Если у меня возникнут трудности, если я не смогу разрешить какие-либо проблемы, если мне предстоят неприятные дела, тогда я заболела (как мама) и смогу рассчитывать на то, что ко мне будут проявлять любовь и внимание».

С течением времени этот образец реагирования становится стойким, закрепляется в сознании настолько, что уже утрачивается возможность дойти до его первопричины и психических механизмов. Ребенка водят от врача к врачу, лечат лекарствами, отправляют на курорт и т.д., однако сколько-нибудь существенного улучшения здоровья не наступает. Став взрослым, этот человек культивирует далее свой опыт.

Страх, агрессия и подражание являются своего рода сигналами. Они указывают на недифференцированную или на односторонне развитую сферу в структуре личности человека, вследствие чего происходит ограничение сферы "Я". Эти сигналы указывают на утрату цельности и тем самым дают шанс.

Человек здоров не тогда, когда у него нет страхов и агрессии, а тогда, когда он в состоянии правильно анализировать и побеждать их. Таким образом, цель воспитания или его корректировки заключается не только в том, чтобы научить, как относиться к страхам и агрессиям, как на них реагировать, но и в том, чтобы обратить внимание на недостаточно дифференцированные первичные и вторичные способности.

Вторичные способности

Девочка в красном бархатном платье

Одна девочка носила красное бархатное платье и была на седьмом небе от счастья. Она следила за платьем, как за своим телом. Если на бархатном платье оказывалась пылинка, то девочка спешила ее снять. А если на платье иной раз падали слезинки, то девочка их просто слизывала. Платье производило колоссальное впечатление на других детей; им всем хотелось быть рядом с девочкой в таком чудесном платье. Подружки все норовили пощупать платье и были счастливы хотя бы коснуться его. В один прекрасный день девочка играя

поскользнулась и упала. Она ударилась головой о придорожные камни, а шипы разорвали прекрасное платье. Девочка никакого внимания не обратила на рану на голове; она видела только дыру на платье и плакала. (По П.Этессами)

Не похоже ли наше поведение по отношению к другим на то, как вела себя маленькая девочка. В нашем культурном окружении мы выработали немало актуальных способностей, направленных на наше платье, которое мы с гордостью носим и ценим, даже если иной раз сами от этого страдаем.

- [Пунктуальность](#)
- [Чистоплотность \(опрятность\)](#)
- [Аккуратность и порядок](#)
- [Послушание](#)
- [Вежливость](#)
- [Честность, прямота, искренность](#)
- [Справедливость](#)
- [Прилежание и работоспособность](#)
- [Бережливость](#)
- [Надежность, точность, добросовестность](#)

Пунктуальность

Единственный раз, когда ты был точным, так это при твоём рождении

Определение

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

Ситуации, связанные с пунктуальностью

- Он часто опаздывает на работу.
- Она заставляет ждать себя к ужину.
- Я кормлю своего ребенка каждые четыре часа минута в минуту.
- Я поработен часами.
- У нас не бывает опозданий. (Железная дорога)
- Соблюдайте точно Ваше время посещения врача, уважайте пациента, следующего за Вами.
- Вовремя сообщите, если не можете прийти.
- Вы обязаны по закону являться точно в указанное время.
- У меня так много назначено встреч, что делается плохо с сердцем.

Развитие

Младенец при отправлении своих естественных потребностей в большой степени зависит от окружающих. Ритмы кормления и мытья младенца определяют первое в его жизни распределение времени. Психоанализ называет соблюдение чистоты первым достижением культуры ребенка; мы же видим его - в точности. Согласованность потребностей ребенка и любовного внимания к нему матери - это первое существенное культурное достижение. Вот примеры первичного опыта в точности, которые могут оказать влияние на становление личности человека.

1. Мать при первом же признаке проявления естественного желания ребенка выполняет его требование. Она до известной степени чрезмерно пунктуальна. Ребенок в таких случаях не может научиться тому, чтобы создавать "дугу напряжения", т.е. он не учится ждать.

2. Естественные потребности ребенка выполняются с опозданием. Ребенка заставляют ждать: в таких случаях в зависимости от интенсивности естественных желаний может сформироваться либо покорность (спокойные дети со слабовыраженными естественными желаниями), либо упрямство и агрессия (живые дети с сильно выраженными естественными желаниями).

3. Мать нерегулярно выполняет желания ребенка. Впоследствии у него вырабатывается непоследовательность в отношении точности: то он не является на назначенные встречи, то является с чрезмерной пунктуальностью. Его ожидания от окружающих могут точно так же быть непостоянными. Это порождает неуверенность, нерешительность: "Ты меня ругаешь за то, что я пришел сегодня слишком поздно. Вчера и позавчера ты мне ничего не сказала".

Значение и последствия

Типичным для некоторых людей является то, что они приходят в сильное волнение, когда не могут прийти на заранее назначенную встречу. Еще более эмоционально окрашенной, чем эта активная пунктуальность, является пассивная пунктуальность, необходимость ждать кого-либо. Такого рода люди приходят в отчаяние из-за "хронической неточности" других. Поэтому очень часто следствием неточности, необязательности бывает утрата доверия: один больше не хочет иметь дела с другим, потому что тот не выполняет своих обещаний. И наоборот, педантичная точность и подчеркнутое ожидание точности от других может "действовать на нервы". Точность в таких случаях становится средством наказания, а в дальнейшем и самонаказанием.

Примеры

«От других я ожидаю предельной точности, потому что у меня нет терпения и я не могу ждать. Пока я жду, я прихожу в ярость до такой степени, что, как только приходит ожидаемый, я должна дать выход своему возмущению, разрядиться» (33-летняя мать двух детей, боли в сердце и головные боли).

«Если я прихожу домой, и у жены еще не готов ужин, я видеть ее не хочу, хлопаю дверь и ложусь спать, но не могу заснуть» (39-летний архитектор, больной желудок).

«Неточность и необязательность моего сына приводят меня в отчаяние. Но я не решаюсь ему об этом сказать, а потом начинается сильная боль в желудке» (32-летняя мать 3 детей).

«В семье моего мужа всегда ели все вместе и точно в определенное время, а у нас каждый мог есть в любое время, когда захочет. У меня совсем другой ритм жизни, чем у моего мужа. Из-за этого у нас часто бывают ссоры» (29-летняя учительница, нарушения сна).

Нарушения и конфликты

Преувеличенная точность; преувеличенное ожидание точности от другого; тревога ожидания; гнет времени; постоянное опасение не успеть выполнить что-либо, несмотря на сильное напряжение воли; неточность; ненадежность; утрата доверия; социальные конфликты; агрессии; ослабленное внимание; стресс; внутренняя тревога; боли в области желудочно-кишечного тракта; сердечно-сосудистые заболевания.

Чистоплотность (опрятность)

Перед прогулкой я чищу щеткой одежду и обувь всего семейства

Определение

Под чистоплотностью мы понимаем содержание в чистоте тела, одежды, предметов повседневного употребления, квартиры и окружения.

Ситуации, связанные с чистоплотностью

- Моего сына невозможно убедить в том, что нужно как следует мыться.
- От моего мужа неприятный запах, потому что он не принимает душ каждый день.
- У моей жены бзик насчет уборок.
- Когда Петя приходит из школы, он выглядит как грязный поросенок.
- Долой пыль
- Соблюдай вокруг себя чистоту.
- Твой муж производит хорошее впечатление, он выглядит всегда подтянутым и ухоженным.

Развитие

Как уже было сказано, психоанализ придает особенно большое значение отношению родителей к соблюдению чистоты в раннем детском возрасте. Эриксон, например, видит причинную связь между дрессировкой чистоплотности в раннем детском возрасте и агрессивностью, когда ребенок взрослеет. Психотерапия отмечает связь между воспитанием чистоплотности и отдельными навязчивыми действиями, как, например, манией мыться. Под воздействием воспитания чистоплотности и под влиянием примера родителей формируется индивидуальное отношение к грязи, чистоплотности и к общению с другими людьми (Не играй с этими замарашками).

Значение и последствия

Чистоплотность - это прежде всего защитная функция. Родители, которые запрещают своим детям прикасаться к грязи, делают это с той целью, чтобы уберечь их от отравления, от инфекций. Они знают, что такое микробы, а дети - нет.

Нельзя смешивать эту защитную функцию с панической боязнью, которая обычно сопутствует недостающей чистоплотности ребенка: ребенок, облизывая свои грязные пальцы, вызывает панический страх у матери, как бы он не заболел на другой день. Однако такое проникнутое страхом отношение матери не способствует тому, чтобы ребенок со своими физическими особенностями приспособился к окружающему миру, в котором есть и грязь. Так как половые органы и органы выделения находятся рядом, то и локализация в сочетании с чрезмерной чистоплотностью и недостаточным сексуальным просвещением приводит к ослаблению сексуальной активности или к воздержанию.

Примеры

«Если у нас пол не такой чистый, что с него прямо можно есть, то мой муж подымает скандал. Его мать только и делала, что наводила чистоту, а теперь он требует этого от меня» (35-летняя замужняя женщина, воспаление толстой кишки).

«Каждый раз после уборной я должен был три часа подряд мыть руки. В доме моих родителей царила тщательнейшая чистота. Мой отец с радостью надраивал бы до блеска виноградники» (35-летний мужчина, хронический запор).

«Когда мы устраиваем пикник в лесу, Марина швыряет пустые бутылки и объедки по всей местности. Меня это приводит в бешенство, а моя жена не находит в этом ничего особенного. Как часто мы из-за этого ссорились» (мужчина 41 года, трудности в супружеских отношениях).

«Вчера я ругала Лидию: "Сколько раз я тебе повторяла, не смей так пачкаться, когда гуляешь. У нас дом похож на свинарник? В детстве я всегда была одета как куколка, где бы ни появлялась» (мать, 40 лет, постоянные головные боли, без органических нарушений)

«У моего мужа так плохо пахнет изо рта, что я просто не могу с ним спать. Свою злость он порой вымещает на детях. Его мать тоже была неряхой» (27-летняя замужняя женщина, сексуальное сопротивление).

«Ни на кого нельзя положиться, все нужно делать самой. Я отказалась от помощи уборщицы, потому что она делает все кое-как. По углам скапливается пыль...» (52-летняя домохозяйка, головные боли, никаких органических заболеваний).

Нарушения и конфликты

Чистоплотность, доведенная до ритуала; чрезмерная чувствительность; навязчивое желание мыться; страх; нечистоплотность; агрессия; утрата доверия; помехи в сближении; ненависть к самому себе; недержание мочи; недержание кала; экзема; аллергии.

Аккуратность и порядок

Порядок стоит полжизни

Определение

Порядок - это удобное размещение вещей, предметов в пространстве; ни одна вещь не мешает другой в их функциональности, и каждую можно найти без затраты времени.

Ситуации, связанные с аккуратностью и порядком

- Комната моей дочери все равно, что Содом и Гоморра.
- Мой муж не изобрел уборки. На работе он аккуратный, а дома неряшливый. Квартира производит стерильное и неуютное впечатление.
- Она все оставляет валяться, ничего не кладет на место.
- Во время богослужения все происходит по древнему, священному порядку или ритуалу.
- Снаружи щелк, а внутри щелк!
- В шкафы нельзя заглядывать.
- Фирма отличается хорошей организацией.

Развитие

Даже у самого неаккуратного ребенка есть свой порядок и свое понимание того, что такое порядок. В этом смысле порядок - это способность организовать и систематизировать ("разложить по полочкам") свое восприятие и свое окружение.

Соблюдение порядка, аккуратность, которая в пределах данной социальной группы считается нормой, передается и поддерживается тем, что следуют примеру родителей и ближайшего окружения.

Аккуратность усваивается ребенком в соответствии с уровнем его Развития. Кажущаяся неаккуратность ребенка, оставившего лежать Разобранные и отвинченные детали своих игрушек, следует рассматривать как одну из ступеней развития аккуратности.

Значение и последствия

Аккуратность и порядок проникают в целый ряд актуальных способностей, становятся частью их структуры; так, точность - это порядок времени, вежливость - честность - порядок в межличностных отношениях, а прилежание - порядок в трате энергии. Сущностью порядка является не только соблюдение внешних условностей; порядок тесно связан с жизненными событиями и их организацией. Вот почему эта актуальная способность особенно сильно эмоционально окрашена. Так например, человек с навязчивыми представлениями, для которого педантичное соблюдение порядка представляет собой самозащиту, может дойти до душевного кризиса, если что-то в этом порядке изменится. Если за беспорядочность постоянно наказывают, а за тщательнейший порядок награждают, то могут в дальнейшем появляться страх, навязчивые действия и агрессии, часто связанные

с психосоматическими нарушениями: как беспорядок одного человека, так и педантичность другого могут действовать на нервы.

Примеры

«Когда я в детстве не убирала свою комнату, мне давали понять: "Я тебя больше не люблю!" Это вселяло в меня панический страх. Теперь, когда у меня своя семья, я стала чересчур педантичной и из-за этого часто ссорюсь с мужем и детьми» (39-летняя женщина, хронический запор и нарушение сна).

«Если я не наведу порядка в его ранце и не положу туда все, что нужно для занятий на завтра, он обязательно возьмет не те книги и тетради, или вообще ничего не возьмет. Я не хочу волноваться из-за того, что будет потом в школе. Я хочу уберечь своего сына от неприятностей!» (28-летняя мать, несамостоятельность и приступы ярости 8-летнего сына).

«Чтобы ни говорили мои дедушка и бабушка, любое свое замечание они подкрепляли для убедительности словами: "Всеблагий Бог видит все", если мы оставляли что-нибудь не съеденным на тарелке, не съедали до конца хлеба, или не вешали наши платья в шкаф. Все это было грехом, и Бог накажет нас за это. Теперь, когда я стал взрослым, я знать ничего не хочу о религии» (48-летний архитектор, депрессии).

«После того как я заметил, что моя секретарша откладывает в "долгий ящик" также и важные невыполненные дела, она очень упала в моих глазах. Стоит мне увидеть ее письменный стол, на котором все навалено, как мне хочется его перевернуть!» (45-летний шеф предприятия; никаких органических заболеваний).

Нарушения и конфликты

Педантичность, придирчивость; навязчивые идеи проверки; неаккуратность; невнимание, неряшливость; агрессия; утрата доверия; трудности с учением в школе; конфликты на работе; чувство вины; страх; головная боль.

Послушание

Если я говорю, это - красное, то это и есть красное, будь оно хоть десять раз синее!

Определение

Под послушанием мы понимаем исполнение просьб, предписаний, приказов какого-либо авторитетного лица. Послушание требуется и осуществляется главным образом в отношении таких конкретно выраженных или описанных качеств, как порядок, точность и т.д.

Ситуации, связанные с послушанием

- Нужно сломить своего ребенка.
- Дети должны есть все, что подано на стол.
- Порка еще никому не приносила вреда.

- Годы учений - это не годы службы.
- С дисциплиной и муштрой мы проиграли уже две мировые войны.
- То, что говорят родители, верно, потому что они заменяют Бога на земле.
- Послушание - один из столпов воинской службы и один из принципов правопорядка.
- Кто не желает слушать, должен почувствовать.

Развитие

К послушанию приучают наказанием, либо угрозой наказания, либо наградой за выполненное поручение. У человека есть три возможности:

1. Можно полностью подчиниться авторитету, сделать своими его взгляды и способ поведения и ожидать того же от третьего лица.
2. Можно смириться. В результате часто наблюдаются такие нарушения в поведении, как необщительность, замкнутость, страх, недержание мочи во время сна или психосоматические симптомы, такие как головная боль, заболевания желудочно-кишечного тракта и т.п.
3. Можно взбунтоваться и проявить агрессию либо против авторитета, либо выместить ее на более слабом, найти козла отпущения.

Отношение взрослого к послушанию может выразиться в конфронтации с родительским авторитетом.

Значение и последствия

Послушание, которое строится на принципе кнута и пряника, является одним, но не единственным, фактором стабильности межличностных отношений. Послушание гарантирует функционирование какой-либо социальной группы или общества в целом.

Беспрекословное же повиновение приводит к конфликтам, если законы и авторитеты не отвечают более запросам времени. Такое послушание ограничивает самостоятельность мышления и поступков. Если необходимость послушания требуется со стороны закостеневших, догматических авторитетов, то в обществе развивается страх и враждебность по отношению ко всему новому.

Неповиновение и протест против авторитетов содержит в себе определенный творческий потенциал. Однако здесь таится та опасность, что бунтарское неповиновение выйдет за рамки поставленной цели и сделает второй шаг, не сделав первого.

Послушание может также проявиться, когда возникает необходимость выбора между желанием и страхом (на одном "полюсе" желание, на другом - страх).

Здесь можно наблюдать две формы: человек внешне послушен и подчиняется, а в глубине души он негодует и бунтует против других или человек выдает себя за непослушного и

откровенного бунтовщика. Это непослушание связано, однако, с внутренней зависимостью и является ее выражением.

Примеры

«Моя мать требовала от меня абсолютного повиновения. Она обосновывала это тем, что она моя мать, что так устроил Бог и это Ему угодно, и если я не буду повиноваться, то навлеку на себя гнев Божий. В глубине души я бунтовала, но все-таки после этого повиновалась. Повсюду мне мерещился Бог в виде полицейского, следящего за мной» (22-летняя студентка, страх, потливость, сильное сердцебиение).

«Когда мы бывали у родственников, она, например, говорила: "Если мама говорит "да", тогда это...? - На что я должен был отвечать - "да; а если мама говорит "нет", то это...? - На что я должен был говорить - "нет". После чего она победоносно оглядывалась вокруг, как после удавшегося циркового номера, а я получал свой "кусочек сахара" в виде звонкого поцелуя, который мне был противен. Я не смел противиться» (19-летний школьник, принимающий наркотики).

«Я хорошо помню, как мама говорила мне: "Если я тебе не растолкую все до мелочей, что и как нужно делать и чего нельзя делать, то у тебя вообще ничего не получается. Ты и так часто делаешь не то, что нужно. Сама видишь, что это так". Даже теперь мой муж должен мне все разжевывать» (33-летняя домохозяйка, депрессии, боязнь жизни).

Нарушения и конфликты

Требования слепого повиновения; драконовская строгость; вера в непререкаемый авторитет; автоматизм приказаний; кризис авторитета; телесные наказания; непослушание; страх; агрессии; упрямство; плохое обращение; привычка грызть ногти; ночное недержание мочи - трудности адаптации; супружеские конфликты.

Вежливость

Всегда у нас дома только и говорили: "Что скажут люди!"

Определение

Что такое вежливость, можно скорее всего пояснить через противоположные понятия, такие как преувеличенная любезность, пресмыкательство, лицемерие, с одной стороны, наглое, оскорбительное нахальство - с другой.

Дифференциальный анализ определяет вежливость как социально обусловленное препятствие для проявления агрессии.

Ситуации, связанные с вежливостью

- Поведение Ульриха по отношению к друзьям оставляет желать лучшего.
- Манера моего мужа выражаться мне противна!
- То, что подумают о нас люди, мне безразлично.

- Я так приветлива потому, что требую слишком много любви. С посторонними людьми нужно всегда быть приветливым.
- Он постоянно кого-нибудь обижает.
- Она ведет себя так, как слон в посудной лавке.
- Вежливость - это добродетель королей.
- Дипломатия - это просто другое слово для обозначения лжи.
- Ходить в церковь - это хороший тон.
- Когда говорят взрослые, ты не должен их перебивать.
- Когда муж идет со мной гулять, он вечно идет на два шага впереди. Я кажусь себе тогда такой жалкой.

Развитие

Для усвоения правил вежливости большое значение имеет пример Родителей, который перенимают дети; приобретению навыков вежливости способствует также успех собственного хорошего поведения. Реакция родителей на кажущееся невежливым поведение детей влечет за собой серьезные последствия. Более, чем другие актуальные способности, усвоение навыков вежливости зависит от культуры и от социального окружения.

Значение и последствия

Вежливость - это соблюдение форм и правил человеческого общежития. Есть определенные правила, которые следует соблюдать. Преувеличенное требование вежливости может спровоцировать отказ от агрессивных импульсов либо их подавление. Такого рода вежливость выдает внутреннюю неуверенность и комплекс неполноценности.

Вежливости всегда сопутствует и противостоит искренность, прямота. Оба эти качества находятся в обратной пропорции друг к другу. Вначале проявляется вежливое поведение: окружающие реагируют дружелюбно. Но если вежливость стоит слишком большого отказа от собственных желаний и убеждений, то впоследствии она оборачивается агрессией, которую как правило человек таит в себе.

«Мой муж всегда рад, если я делаю вид, будто живу со свекровью душа в душу. А потом я досажую на себя, что не высказала старой карге своего мнения. У меня сразу появляется головная боль и я ложусь в постель» (36-летняя домохозяйка).

Незыблемое правило для соблюдения вежливости: что бы Вы сказали, если бы Ваш собеседник вел себя по отношению к Вам так, как это делаете Вы?

Примеры

«Что считается хорошим тоном и этикетом, об этом у моей матери нет ни малейшего представления. Особенно стыдно мне было за нее, когда я ходила обедать к ней на работу.

Мы ели вместе с хозяевами, у которых она убирала. Я была сама не своя, со страхом ожидая, какой еще номер выкинет мама; ее никогда не учили пользоваться ножом и вилкой. Для меня же этикет - это все. Самое главное для меня: что подумают обо мне люди?» (39-летняя мать; нарушения в области желудочно-кишечного тракта).

«Моя мать всегда придавала значение хорошим манерам. Я была хорошо выдрессированным ребенком. Все совершенно вдруг изменилось, когда я стала студенткой. С родителями все кончилось большим скандалом из-за моего поведения. Моя мать сказала однажды: "Ты еще сведешь меня в могилу! А теперь почти никто не хочет иметь со мной дела, потому что я всякого могу обидеть. Я живу в полной изоляции» (23-летняя студентка, страх сексуальной близости, трудности в сближении с людьми).

Нарушения и конфликты

Супервежливость; лицемерие, преувеличенное ожидание вежливости; вежливость-ритуал; неспособность отказать; невежливость; эгоизм; бестактность; наглость; скрытая и явная агрессия; социальная неуверенность; страх; недостаточная способность добиться чего-либо; чувство собственной вины; головные боли; желудочно-кишечные нарушения; сердечные недомогания; склонность к алкоголизму

Честность, прямота, искренность

Мой ребенок лжет, как по писаному!

Определение

Честным мы называем человека, который открыто высказывает свое мнение; нечестным - такого, который либо не высказывается, либо отделяется вынужденной (или просто) ложью.

Дифференциальный анализ ставит правдивость и порядочность в один ряд с честностью. Честность в отношениях между партнерами - это верность, в социальных отношениях - открытость и искренность.

Ситуации, связанные с честностью

- Правдивость не является сильной стороной моей дочери по отношению к своему отцу.
- У нашего Клауса что на уме, то и на языке.
- В семье Сабина всегда открыто высказывает свое мнение, в школе же классный руководитель буквально клещами вынужден вытаскивать каждое слово.
- Моя жена не скрывает от меня своих мыслей.
- На работе не следует высказывать все, о чем думаешь.
- Пока я не поделюсь всем, что знаю, со своей соседкой, не успокоюсь.
- Наш священник предпочитает явную болтовню честному мнению.

- Я всегда стараюсь избежать ссоры.
- Мой единственный недостаток - чрезмерная правдивость (прямота).

Развитие

В возрасте, когда ребенок только еще начинает говорить и играть со сверстниками, он смутно представляет себе различие между миром воображаемым и действительным. Эта недостаточная способность к различению требует от лиц, влияющих на формирование ребенка, понимания и готовности вникнуть в его внутренний мир. Если взрослый не понимает "логику переживаний" ребенка и чего доброго расценит ее как "ложь", чтобы воспитать в ребенке честность, то как раз может случиться обратное - воспитание нечестности, неискренности: ребенок приучается из боязни вызвать неудовольствие скрывать то, что думает. В дальнейшем невнимание к нормальной реакции может привести к лживости. Чтобы сохранить внимание и расположение к себе близкого человека, ребенок начинает выдумывать волнующие небылицы, поставив себя в центр повествования. Неискренность может быть воспитана в семье, где позволяют себе на первый взгляд невинную ложь: "Если кто-нибудь позвонит, скажи, что меня нет дома". Такое поведение действует как образец, как модель; следует также учесть, что неискренность укрепляет себя самое. Ложь реже наказывается, зато чаще ограждается: она помогает избежать неприятностей, по крайней мере, временно.

Значение и последствия

Честность и вежливость тесно между собой связаны: "Я слишком вежлив, чтобы открыто высказать свое мнение". Или: "Я слишком честен, а окружающие считают это неучтивостью".

Если вежливость можно рассматривать как подавление агрессии, то честности часто придается характер агрессивного поведения: без прикрас высказанное кому-нибудь мнение; мнение, высказанное кому-то прямо в глаза; слова, сказанные в ответ на требование объясниться.

Чрезмерно подчеркнутая честность может быть истолкована как грубость и нередко ведет к межличностным конфликтам, в особенности, если партнер в обиде уходит от разговора.

Нечестность - другая крайность - приносит чаще всего лишь временное улучшение. Часто возникают замаскированные нагромождения лжи, представляющие собой поле сильной конфликтной напряженности.

Два "полюса" честности-нечестности, лживость и сверхчестность мы находим в ругани, дурных мнениях, высказанных за глаза, преувеличениях и преуменьшениях, в подтрунивании над другими. В отношении самого себя наблюдаются укоры совести, внутреннее беспокойство и психосоматические нарушения.

Примеры

«Раз солгал, а на век лгуном стал! - И так как мать то и дело упрекала меня этими словами, я, наконец, решил: можешь спокойно врать дальше, все равно тебе уже никто не поверит» (34-летний служащий, неприятности по работе).

«Мой отец пытался буквально вколотить нам честность побоями, но тем самым вынуждал нас врать» (21-летняя студентка, трудности в установлении контактов).

«Мой отец всегда без обиняков высказывал свое мнение и тем нажил много неприятностей. Глядя на это, я решила: буду говорить то, что от меня хотят услышать, а досаду оставлю при себе» (48-летняя домашняя хозяйка, желудочно-кишечные заболевания).

«У меня часто болит сердце и не в порядке желудок с тех пор, как я узнала, что мой муж мне изменяет. Ему годами удавалось скрывать это от меня. И в других делах он был скрытным. Дети страдали от нашего несогласия» (45-летняя домашняя хозяйка).

Нарушения и конфликты

Фанатическая честность; честолюбивые устремления; тщеславие; преувеличенная требовательность к себе и другим; нечестность; неискренность; неверность; лживые выдумки, плутни; неумение четко разграничить фантазию и действительность; социальные конфликты; страх; агрессия, головные боли; сердечно-сосудистые недомогания.

Справедливость

Вечно предпочтение отдается другим

Определение

Несправедливым воспринимается обхождение, продиктованное личной симпатией или антипатией, а не деловыми, объективными соображениями. Чувство несправедливого отношения возникает там, где ожидаешь непредвзятости.

Ситуации, связанные со справедливостью

- Если я прихожу домой не вовремя, ты меня наказываешь; если сестра запоздает, то это ничего.
- Сам он всегда покупал себе дорогие вещи, мне же приходилось довольствоваться дешевой.
- Она считает, кто я должен зарабатывать деньги, а она может их тратить.
- Можно ли признать Бога справедливым, если его земные посланцы (священники) несправедливы.
- Когда к нам приходит мать мужа, он - сама любезность; если же нас навещает моя мать, посмотрели бы вы на его лицо!
- Я только потому проиграла на суде, что у моего противника был лучше адвокат.
- Только потому, что мой друг из семьи ученого, учитель ставит ему оценки лучше, чем мне.

Развитие

Человек воспринимает картину окружающего его мира в зависимости от справедливости и несправедливости, которые он познал из опыта. Каждый человек обладает чувством справедливости; оно развивается благодаря своеобразию, неповторимости каждого человека и уровню его развития. Эта исключительность лежит в основе поговорки: "Поступать с двумя людьми совершенно одинаково - значит относиться к одному из них несправедливо".

Что касается, например, развития, то 5-летний мальчик не может с вечера ложиться спать в то же время, как 15-летний. Справедливость родителей по отношению ко всем детям в семье формирует в дальнейшем индивидуальную систему отношений, касающихся справедливости, с которой ребенок выйдет во взрослую жизнь. То, насколько справедливо или несправедливо супруги относятся друг к другу, может служить для ребенка моделью отношений к партнеру в будущем. В несправедливости коренятся глубочайшие предрассудки по отношению к другим людям, а также к другим религиям.

Значение и последствия

Подобно тому, как справедливость вызывает чувство доверия и надежды, несправедливость вызывает протест, отчаяние, разочарованность, покорность судьбе и безнадежность.

Справедливость влияет на ожидания, связанные у человека с будущим. По своей сути справедливость может относиться к любой сфере поведения: точность (Свен находит вполне справедливым, что его брат является домой в то же время, что и он); чистоплотность (Хильга находит несправедливым, что ее поднимают с постели, потому что она не помылась перед сном); прилежание (Мануэла негодует, так как ее брату разрешено играть, а ей все еще надо корпеть над уроками).

В супружеских отношениях, как и в воспитании, отношение между партнерами определяется двумя крайностями - справедливостью и любовью.

Примеры

«Моя мать всегда строго следила за тем, чтобы рождественские подарки были одного достоинства. Это всегда было у нас проблемой, так как ответные подарки должны были быть того же достоинства. В то время я воспринимала эту справедливость как принуждение и недостойный товарообмен. Теперь я уже не могу сделать подарка без мысли о том, что вынуждаю других сделать мне такой же ценный подарок» (34-летняя домохозяйка, головные боли, нарушения сна).

«Комплексы неполноценности мешали ей (матери) быть справедливой, если меня кто-нибудь бил, то это были чаще всего дети из лучших домов, а те все равно всегда бывали правы. Ее ответ всегда был одинаков: "Они-то уж знали, почему это сделали, что ты опять натворил?"» (23-летний студент, затруднения при установлении контактов, депрессии, страх перед действительностью).

«Если у нас дома что-нибудь случалось, то не задумываясь говорили: "Это ты, больше некому". Эту несправедливость я всегда очень болезненно воспринимала. Лишь недавно до моего сознания дошло, что я поступала так же по отношению к своим детям. С той лишь разницей, что мои дети против этого восставали в отличие от меня тогдашней. Я до сих пор все свои переживания таю в себе» (27-летняя домашняя хозяйка, нарушения желудочно-кишечных функций).

«Ко мне подошел на днях Йохен (9 лет): "Гайди стоит только покашлять, как ты уже со всех ног бежишь к ней. А для меня у тебя никогда нет времени, чтобы поиграть со мной!" Мой ответ: "Гайди и ведет себя совсем иначе. Можешь брать с нее пример. Стоит только сравнить, как у нее в комнате и на что похожа твоя» (41 год, домашняя хозяйка).

Нарушения и конфликты

Навязчивое чувство справедливости; справедливость только по отношению к себе; сверхчувствительность; чувство слабости; депрессия; несправедливость; возмездие; социальная несправедливость, индивидуальная и коллективная агрессия.

Прилежание и работоспособность

Хочешь есть калачи, так не сиди на печи! (Воля и труд дивные всходы дают)

Определение

Под прилежанием мы понимаем готовность сохранить стремление к выполнению напряженной и утомительной работы на более или менее длительный период, чтобы достичь определенной цели. Прилежание - критерий общественного успеха.

Ситуации, связанные с прилежанием

- Добывай свой хлеб в поте лица своего.
- Наш сын в школе не проявляет никакого усердия.
- Она старательна в работе, когда дело касается квартиры, но для меня палец о палец не ударит.
- Он достаточно честолобив, чтобы добиться в работе самостоятельности.
- Прилежание и основательность - достоинства немцев.
- Господь Бог не создал нас бездельниками.
- Своим лодырничает он крадет у Бога время.
- Праздность - мать пороков.
- Ты стоишь ровно столько, сколько можешь сделать.
- Мне пришлось основательно попотеть, прежде чем я справился с задачей.
- Весь день напролет я нахожусь под гнетом того, что должен выполнить.

Развитие

В развитии ребенка игра представляет собой первую ступень к прилежности и труду. В игре ребенок познает окружающий мир, познает свои собственные возможности. Благодаря игре с собственным телом, с родителями, друзьями, животными, растениями и вещами устанавливается отношение к себе и окружающему миру.

В зависимости от форм, какие примут эти отношения, позднее может выработаться прилежание, направленное на исполнение какой-либо задачи. При этом ребенок должен сохранить возможность самостоятельно и по собственному усмотрению обходиться с игрушками. Эффектно, конечно, когда родители и другие родственники задаривают Детей игрушками или дают необязательные альтернативные советы, когда до мельчайших подробностей предписывают правила игры, слишком мало терпения проявляя в отношении самостоятельности Ребенка.

В школе требовательность к прилежанию повышается. Приходится отказываться от некоторых естественных желаний, которые легче осуществить. Ребенку легче дается прилежание, если занятие чем-либо он сам воспринимает как заслуживающее награды. Успех, правда, связан с прилежанием, однако распространяется и на другие факторы, среди которых актуальные способности, такие как аккуратность, точность, чистоплотность, вежливость и т.д. играют значительную роль.

Если родители требуют от своего ребенка определенных успехов, они должны иметь ясное представление об индивидуальных способностях ребенка.

Значение и последствия

О последствиях лени как "бегства с поля требований" не стоит много распространяться - они общеизвестны. Однако сама прилежность может стать проблемой, если прилежание, трудовые достижения и успех считать единственным мерилom ценностей для определения качества личности. Такая односторонняя оценка сводит на нет первичные способности: терпение, доверие и надежду.

Конкурентная борьба, страх перед поражением, неудачей, непомерно преувеличенное чувство своей неспособности, преувеличенное представление о собственном совершенстве и проблемы неполноценности являются результатом этого. Само по себе прилежание может быть расценено как "бегство из других конфликтных ситуаций в работу.

"Позитивным" отношением к прилежанию считают часто такие черты, как скромность, неприхотливость человека, который, например, боится переменить профессию; способность приносить себя в жертву работе; прилежным называют и карьериста, для которого успех - решающее, и рабочего, который лишь к концу квартала дает оптимальную норму, когда скопилось уже много работы.

Примеры

«Иногда у меня бывает такое чувство, будто я невыразимо ленива. Но только когда дело касается учебных занятий. Все это меня просто одолевает. Я становлюсь апатичной и ложусь в постель. Когда же на меня нападает охота наводить порядок, такое никогда не случается. Моя мама за всю свою жизнь надрывалась на работе, и это стало целью ее жизни. Однако в счет шла лишь физическая работа, иной на ее взгляд, не существует. Она гордится, что может работать, как лошадь» (22-летняя студентка, трудности в учебе и усталость).

«Одна из матерей сообщила: "Когда мой муж говорит сыну: "Эту задачу ты решил хорошо", - тот начинает корчить рожи, как настоящий клоун. Ребенок не желает брать на себя какие бы то ни было обязательства. И ругать его тоже бесполезно. Если я даю ему какое-нибудь задание, то точно знаю, что оно не будет выполнено. Он целый день очень активен, но только не за уроками» (28-летняя мать, трудности в воспитании).

«Моя мама очень любила порядок, поэтому мне не разрешалось играть в квартире. Ее сверхчистоплотность очень на мне отразилась. Теперь, когда я вспоминаю то время, то понимаю: все, что я делала, никогда не было настоящей игрой. Я постоянно вытирала пыль и убирала свой кукольный домик. Каждый день стирала наряды куклы. Каждый день тщательно ее причесывала. Всегда мне хотелось иметь лишь красивые и хорошие вещи» (36-летняя мать троих детей, страх перед будущим).

Нарушения и конфликты

Поиски прибежища в работе; насилие над собой, чтобы выполнить работу; стресс; перенапряжение; страх (боязнь) не справиться; усталость от цивилизации; торможение (в работе); лень; бегство в одиночество, в болезнь; конкурентная борьба; зависть; агрессии; депрессии; страхи; сердечные расстройства; склонность к желудочным недомоганиям; головные боли; склонность к алкоголизму и наркотикам.

Бережливость

Что сэкономишь, то и имеешь - сколько имеешь, столько и значишь!

Определение

Под бережливостью мы понимаем экономное обращение с деньгами и другими ценностями. Бережливость вполне сочетается со щедростью, но гораздо менее с двумя крайностями - расточительством (мотовством) и скупостью.

Ситуации, связанные с бережливостью

- Мой сын буквально сорит деньгами.
- Мне досадно, что мой муж считает каждую копейку, когда дело касается денег на хозяйство.
- Бывает, куплю что-нибудь, заранее не предусмотренное, и досаду потом, что зря потратила на это деньги.

- По отношению к друзьям и коллегам на работе он почти что расточителен и поэтому слывет щедрым. Но знали бы они, каков он дома! Тут он норовит все опять сэкономить.
- Моя свекровь жертвует на церковь большие деньги, но мужу в юности приходилось довольствоваться обносками.
- На квартиранте не сэкономишь, он до поздней ночи не гасит свет.
- Моя секретарша для каждой пометки берет чистый лист бумаги. Это меня выводит из себя.

Развитие

Удержать или отдать - этому следует учиться. В узком смысле бережливость можно свести к этим двум понятиям: удержать или отдать, первое может развиваться до скупости, второе - до мотовства.

Психоанализ в этой связи сделал попытку связать бережливость с опрятностью. Ребенок познает основные функции бережливости - держать или отдать - в процессе выработки навыка сдерживать дефекацию столько, сколько потребуется. Скупость в этом смысле соответствует судорожным потугам при запоре, расточительство - несдерживаемому поносу. Бережливость можно также соотнести с ранними привычками в еде: «Он уже сыт по горло, а все еще ест».

Чтобы научиться правильному обращению с деньгами, ребенку необходимо сначала усвоить ценность денег; легче всего он постигнет ее собственным трудом и прилежанием. Кроме того, бережливости можно научить: личный пример может быть хорошим помощником.

Средством поупражняться в бережливости могут быть карманные деньги.

Значение и последствия

Бережливость с двумя ее крайностями, к которым она может привести (скупость и расточительство), преследует следующие цели:

Независимость - хотелось бы иметь деньги и вещи, чтобы не зависеть от других;

Власть - люди стараются приобрести как можно больше имущества, чтобы иметь власть над другими; достаточно одного лишь представления о власти;

Замена любви - делается попытка при помощи денег приобрести друзей, купить расположение к себе и любовь. Обойденные вниманием дети пытаются приобрести симпатии при помощи игрушек и сладостей. Желая приобрести вес и значимость взрослые пытаются сделать это при помощи щедрости по отношению к друзьям. Жаждающему любви мех норки служит средством платы за любовь, на которую он рассчитывает.

Примеры

«Мой муж всегда говорит: "Надо экономить свет, 40-свечовая лампочка вместо 60-свечовой со своей задачей тоже справится". Это у него от матери, которая порой становилась прямо-

таки скупой, с другой стороны, он задаривает детей игрушками» (33-летняя женщина, боязнь сексуальной близости).

«Я принесла себя в жертву своим детям, сэкономила на своем желудке как только могла, чтобы потом им жилось легче, чем мне. Я ничего себе не позволяла. Они же безумно транжирили деньги. Теперь жалеть об этом слишком поздно» (56-летняя женщина, депрессии, сердечные недомогания).

Нарушения и конфликты

Чрезмерная экономность; скупость; деньги как средство достижения власти; расточительство; наивный оптимизм; безответственность; страх перед будущим; депрессии; эмоциональное возбуждение, беспомощность; внутреннее беспокойство; чувство вины.

Надежность, точность, добросовестность

Неудивительно, если от такой безалаберности у меня, наконец, лопнет терпение

Определение

Говоря о надежности, мы имеем в виду, что на человека можно положиться. Он и в наше отсутствие будет выполнять задание, как условлено, и не обманет наших ожиданий.

Точность означает, что задание будет выполнено, как предписано. Чем больше точность, тем менее вероятность ошибок.

Добросовестность предполагает внутреннюю меру точности, тщательности и корректности. О добросовестности говорят, когда выполненное дело соответствует этой внутренней мерке, а, следовательно, соотносится с "совестью".

Ситуации, связанные с надежностью

- Мой сын приверженец строгих принципов - весь в отца.
- У моей жены изменчивое настроение, оно колеблется, как былинка на ветру. Еще вчера или час назад она говорит одно, а затем тут же все отрицает.
- Мои отличные качества в работе приводят к тому, что я каждый реестр товаров перепроверяю по пять-шесть раз. Иногда до И вечера еще сижу в бюро.
- Стоит только мне подняться со стула после исповеди, как тут же охватывает сомнение, во всем ли покаяться, поэтому для верности опять становлюсь в очередь и, пока дойду, наверняка, вспомню еще какой-нибудь грех или придумаю то, что, возможно, мог бы совершить.
- С тех пор как я узнал людей, доверяю только своей собаке.
- Если уж он пообещал что-нибудь, то упрямо выполнит обещанное, даже в тех случаях, когда ситуация полностью изменилась.
- Поступки моей жены не предсказуемы: сегодня так, а завтра эдак.

- Лишь эксплуатация по инструкции гарантирует надежность и безопасность

Развитие

Как видно из самого толкования, надежность, точность и добросовестность представляют собой три взаимосвязанных сферы поведения, развивающихся в результате воспитания. Нельзя упускать из поля зрения вопрос об актуальных способностях, относительно которых требовались и развивались надежность, точность и добросовестность. Надежность человека чаще всего отражает то отношение к делу, которое обнаружили воспитатели (оказывающие воспитательное воздействие) по отношению к нему:

Можешь спокойно оставить все как есть, я потом уберу.

Берегись, если опоздаешь еще хоть раз!

Убери свои вещи оттуда, меня прошу оставить в покое!

Значение и последствия

Надежность и доверие - эти свойства играют решающую роль в Межличностных отношениях. Они обеспечивают атмосферу уверенности благожелательности и непринужденности.

Противоположностью надежности мы считаем, с одной стороны, слепое следование однажды данному слову или привычке (что часто с постоянством), с другой стороны - ненадежность, принимаемая как непредсказуемость и слабость характера.

Таким же образом точность может перейти в две противоположные крайности. Педантизм как навязчивая идея - родственные понятия: основательность, скрупулезность, стремление к совершенству, рекордам, мудрствование. Типичный представитель этого - педант. Другая крайность - безумная неряшливость (точность непрерывно колеблется в зависимости от настроения).

Примеры

«На своем рабочем месте моя мать была надежной, добросовестной работницей. По отношению к посторонним людям она проявляла большую ответственность, кроме того, она жила тем, что слыла хорошей рабочей силой. Дома у нее не было нужды кому бы то ни было угождать. Моего расположения она могла добиться другим способом или по крайней мере попытаться это сделать, так как со мной она вообще делала, что хотела, могла отказаться от своих слов, а я только чувствовала свое бессилие. Она просто была сильнее меня. Это я хорошо усвоила и потом поступала точно так же. Мой муж допускал с собой такое обращение, пока в один прекрасный день не наступил разрыв» (36-летняя разведенная женщина).

«С Катей дела совсем скверные: ни одного поручения, ни одного дела она не доводит до конца. Начатое так и остается незаконченным. Откуда только? Ведь мы с мужем совсем

другие!» (Примечание: отец своим педантизмом терроризирует семью. Моника - 10-летняя девочка, не умеет сосредоточиться, трудности в школе, агрессивна, недержание мочи).

«Как часто я твердила Саше, что на него нельзя положиться, что из него ничего не получится, если он будет поступать так и в дальнейшем. Но все напрасно, он, наоборот, становится еще хуже» (12-летний мальчик, в характеристике "непослушание": он не всегда поступает так, как предписывают родители).

«Моя мать была образцом пунктуальности. Все отклонения от ею установленных норм были наказуемы. Когда я ходила за покупками, мне точно предписывалось, какой маргарин и т.п. мне следует принести. Если я по недосмотру покупала другой маргарин по той же цене, меня отправляли назад, чтобы поменять товар на тот, что она требовала, так как "тот значительно вкуснее, а этот нельзя рот взять. Я ударилась в противоположную крайность: покупала что попало, стала неразборчивой, неряшливой и это вызывало недовольство мужа» (44-летняя женщина, трудности в семейной жизни).

Нарушения и конфликты

Чрезмерная пунктуальность; стремление во всем быть первым и состоятельность; гибкость; неточность; ненадежность; поверхностность; нарушение доверия; боязнь справиться с задачей; социальные конфликты, внутренняя неуверенность; разочарования; перенапряжение; депрессии; чувство вины; бессонница.

Тренинг разрешения конфликтов - часть 3

В материалах известного немецкого психотерапевта Носсрата Пезешкиана, основоположника метода позитивной психотерапии, полно и систематично изложены психологические проблемы конфликтов в семье, на работе и т.д. Дан полный анализ взаимодействия людей в конфликтных ситуациях, особенности переживания человеком конфликтов, закономерности реакций людей на трудные ситуации в общении, способы конструктивного разрешения конфликтов. Как руководство к действию рассматривается введение в самопомощь. Этот практический подход не следует понимать как рецепт. Он, скорее, показывает направление усилий, предназначенных для уменьшения опасностей того, что «ребенок может упасть в колодец» и на то, как ему помочь, «если он в этот колодец все же упадет».

Материалы могут оказать необходимую помощь в практической работе психологам, педагогам, социальным работникам, менеджерам, социологам и всем тем, кто интересуется проблемой предупреждения и разрешения конфликтов различного уровня.

Неправильные установки, возникающие в процессе воспитания.

- **Цели и содержание воспитания**
- **Относительность ценностей**
- **Фактор времени и образ человека**
- **Развитие**
- **Кризис идентичности**
- **Человек - животное**
- **Соотношение врожденного и приобретенного**
- **Неповторимость**
- **Бессознательное**
- **Идентификация и проекция**
- **Генерализация**
- **Предубеждение**
- **Мужчина и женщина**
- **Справедливость и любовь**
- **Секс**
 - **Секс как явление**
 - **Сексуальность**
- **Любовь**
- **Утрата целостности**
- **Здоровье и болезнь**
- **Вера, религия и церковь**
- **Обусловленная и предопределенная судьба**
- **Смерть**
 - **Отношение к смерти других людей**
 - **Отношение к собственной смерти**

- **Страх смерти и окружающий мир**
- **Страх смерти и время**
- **Смерть и воспитание**

Цели и содержание воспитания

Если бы воспитаны были родители, то рождались бы и воспитанные дети (Гете)

Неправильная установка:

Кто имеет что-то, тот что-то собой и представляет

«С самого детства меня буквально муштровали, чтобы я во всем добивался успеха. Мои родители, с тех пор как я себя помню, были озабочены тем, чтобы я рос прилежным, и давали мне всегда уйму заданий. Еще до школы они научили меня писать и читать, и каждый день я получал домашнее задание. Моя мать следила за каллиграфией. Если у меня что-нибудь не ладилось, она часами не разговаривала со мной. Несмотря на то, что я в школе был одним из первых, учение уже опостылело мне, хотя виду не подавал, так как был бы большой скандал. Я по профессии юрист, тружусь успешно. Моя профессия даже доставляет мне удовольствие, но я совершенно лишен общения с другими людьми. С собственными детьми я тоже не умею общаться. Свободное время для меня мучение. Но я достиг цели. Для моих родителей и для меня очень важно, что я ученый».

Высказывание 42-летнего адвоката, защитившего диссертацию, дает более чем карикатурный пример одностороннего воспитания: ориентация на успех в профессии считается целью, которой должен руководствоваться каждый человек современного общества. То, что на примере данной семьи юриста мы видим какое чрезмерное значение там придавалось воспитанию прилежания; во множестве других семей подобное может проявляться по отношению к другим вторичным способностям, таким как, например, порядок, чистоплотность, пунктуальность, вежливость. Всем этим вторичным способностям обучают почти с такой же тщательностью, как и анатомии, физиологии или физики в учебных заведениях.

Однако любви к самому себе или к партнеру нельзя научиться таким же образом. Она - результат развития личности, начиная с самого раннего детства. Она формируется в процессе взаимодействия с родителями и другими значимыми людьми. Если изучение наук и социальных норм это результат образования, то познание эмоциональных отношений связано с процессом формирования характера. Несмотря на то, что вопрос о цели воспитания может быть поставлен сознательно и на него есть ответ, в большинстве случаев он решается подсознательно. Родители воспитывают своих детей, исходя из собственного жизненного опыта, не задумываясь над тем, соответствует ли такое воспитание способностям ребенка.

Между моими родителями никогда не было согласия в вопросах воспитания

«В вопросе воспитания своих детей между моими родителями никогда не было согласия. Их убеждения на этот счет были даже противоположными. Для матери девизом было: «свобода превыше всего», хотя и она бывала рассержена, когда дело касалось послушания и порядка. Но последовательно она в нас ничего не воспитывала. Что касалось морали, то у меня всегда было такое чувство, что она, несмотря на отсутствие с ее стороны запретов, за нами зорко следила. Отец же признавал только безусловное послушание и подчинение в любом отношении, что всегда натывалось на сопротивление с нашей стороны. Какую цель он преследовал мне очень трудно сказать. Думаю, что он стремился к тому, чтобы мы пошли под венец как девушки из приличной семьи. Мать, как я понимаю, хотела только одного, чтобы мы, девочки, вышли замуж и чтобы были счастливы» (33-летняя мать двоих детей, трудности в воспитании).

Мы любой ценой должны были стать порядочными людьми

«У моей матери явно была лишь одна цель: сделать из меня приличную и порядочную женщину. Силу имела и поговорка: «Кто что-то имеет, тот и что-то собой представляет». Мы лишь потому были уважаемы в деревне, что владели самым большим участком земли. Я также должна была стать «красивой и сильной» женщиной, так как у нас с утра до вечера все в доме вертелось только вокруг еды да работы. До сих пор вся наша родня находит меня некрасивой и худой, будто у нас есть нечего» (34-летняя домохозяйка, сердечные и желудочные недомогания).

Недоразумение "цели и содержание воспитания" происходит из-за сдвига понятий образование и обучение (воспитание, формирование личности). Фатальность этого недоразумения в том, что оно как таковое многими воспитателями не осознается. Лишь столкнувшись с последствиями, они оказываются беспомощными.

Нарушения и конфликты

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

Для запоминания

Человек нуждается не только в приобретении знаний. Ему нужна так же эмоциональная основа, чтобы быть в состоянии овладеть этими знаниями. Чистое обучение может, конечно, влиять на формирование характера, но в таком случае оно выходит из-под контроля воспитателя и становится источником конфликтов, разногласий и нарушений. Сознательное воспитание - значит осознание не только содержания воспитания, но и цели воспитания: почему, зачем, для кого я воспитываю своего ребенка. Для себя? Для него самого? Для человечества?

Практический совет

Учись отличать обучение от образования.

Относительность ценностей

Существует разница между тем, кто имеет возлюбленную и тем, кто лишь жаждет ее появления. (Саади)

Неправильная установка:

Я требую от членов своей семьи, чтобы они были чистоплотными и аккуратными, и чтобы это в точности соответствовало моим представлениям.

«Когда мои дети и муж помогают мне по хозяйству, например, повесить белье, я всегда проверяю, все ли они делают именно так, как это делаю я. Если нет, то я высказываю свое недовольство и перевешиваю белье по-своему. С другой стороны, я ругаю их, что мне всегда все приходится делать самой. Я не сомневаюсь в том, что все знают, каким образом мне хотелось бы, чтобы то или иное было сделано. Во время уборки я часто разрушала детские поделки, которые казались мне неважными. Лишь по реакции детей я поняла, что для них это ценности» (35-летняя мать двоих детей).

Следствием различий в условиях жизни, семейных и культурных, является неодинаковое развитие. Примечательно при этом, что общество существенным образом влияет на оценку норм поведения, причем разные общества имеют разные критерии ценностей в зависимости от времени. Эта относительность оценки особенно значима в наше время, так как, пожалуй, не существует общепризнанных критериев правильности того или иного критерия ценностей. Релятивизм нашего времени отражается в кризисе ориентации воспитания. Воспитание в Данном случае означает не только влияние родителей и учителей на Ребенка с рождения до 14 лет. Воспитание оказывается намного шире и касается всего развития человека, как индивида, так и члена определенных групп общества. Как культуры различаются между собой, так и люди, принадлежащие к определенной культуре. Различаются группы по интересам, семейные группы, группы поколений и мужчины отличаются от женщин. Вместе с тем различаются и члены каждой из этих групп между собой. Наглядным примером может служить ситуация семьи С, состоящая из 3 человек.

Для отца семейства очень важно, чтобы царили пунктуальность и порядок. Безалаберность детей вызывают у него внутреннее беспокойство и гнев. Не столь большое значение он придает вопросам честности в семейной жизни. Ему нетрудно представить себе другую женщину в качестве любовницы, и ему не составило бы труда найти основания, чтобы оправдать свои действия. Его жена - образец опрятности и чистоплотности. Она не может видеть ни одной пылинки на мебели. Большую роль для нее также играет вежливость. Если ребенок не поздоровается вежливо с кем-нибудь из гостей, она сердится или не замечает ребенка. Тот факт, что она и честности придает большое значение приводит ко все большей натянутости в отношениях между мужем и женой, из чего могут возникнуть настоящие конфликты и проблемы.

Приглядимся к супругам повнимательней: муж трудится для своей семьи, зарабатывает деньги, занимается спортом и заботится о детях. Таким образом, считает он, у него достаточно обязанностей, и он имеет право на неверность. Жена полностью приносит себя в

жертву домашнему хозяйству и рассчитывает на благосклонное к себе отношение со стороны мужа и детей. Она убеждена, что полная честность без всяких компромиссов является основой любого брака. Ясно, что оба партнёра по своим жизненным установкам к некоторым вещам особенно чувствительны, из-за чего другого не замечают. Легко себе представить, что общение, взаимопонимание между ними не так-то просто, ибо каждый подразумевает свое. В результате - агрессия, которая открыто направлена друг против друга и против детей, и страхи, направленные внутрь. Однако нечестность и педантичность не являются привилегией мужчин (чрезмерная чистоплотность - не всегда специфическая особенность женщин).

Похожие сложности взаимопонимания установились в этой семье в отношениях между матерью и восьмилетней дочкой. Мать сердится из-за того, что девочка не любит мыться, школьные задания выполняет кое-как, и порядок в детской комнате оставляет желать лучшего. Дочь, в свою очередь, считает мать слишком раздражительной, иногда просто невыносимой. Дело в том, что обе по-разному понимают слова порядок, чистота и прилежание. За беспорядок и неуспехи в школе отец считает себя вправе делать ответственной только мать, а та в свою очередь видит причину только в том, что отец слишком мало заботится о школьных делах дочери.

Рассмотрим другие примеры:

Моему мужу необходим покой

«Когда муж приходит с работы, он моется, ест и садится смотреть телевизор. Даже речи не может быть о том, чтобы нам вместе куда-нибудь пойти. Мне же необходимо пройтись после того, как я целый день занималась детьми» (37-летняя домашняя хозяйка, мать троих детей).

Детская комната и игровая площадка - не одно и то же

«Мне важно, чтобы у меня все было убрано, тогда я чувствую себя хорошо и уютно. У моих детей все как раз наоборот: они тащат в дом камни, коробки, полки, строят себе хижину или что-нибудь в этом роде. Против этого восстает вся моя любящая порядок душа и я говорю себе: "Ведь они должны понимать, что детская комната в квартире и детская площадка - не одно и то же". Особенно меня угнетает мысль, что комнату недавно заново оклеили обоями» (26-летняя домашняя хозяйка обратилась к психотерапевту по поводу заикания младшего сына).

Представления об отношении к определенным областям жизни и представления о ценностях, как мы могли убедиться, занимают центральное место в человеческих взаимоотношениях. Особенно актуальны становятся недоразумения по поводу относительности ценностей в отношениях между родителями и детьми.

Правила игры у детей не такие, как у взрослых

Отец, который подарил своему сыну на день рождения детскую железную дорогу, тем самым, чаще всего, сделав подарок и себе самому, ожидает, что сын будет обращаться с

ней так же, как он, отец. Но этого ребенок не может. Ему необходимо по-своему, на собственном опыте освоить новую игрушку. Если не дать ему этой возможности, то и железная дорога, и все с ней связанное останется для ребенка чем-то Чужим. Он либо отвернется от игрушки, либо отнесется к ней совершенно равнодушно, что нередко воспринимается родителями как неблагодарность, или же отнесется к ней, как к чему-то пугающему, угрожающему. Ему во сне может присниться, что он попадет под поезд Или, что поезд превратился в злого зверя и преследует его. Такие сны - одна из форм психической переработки. Лишь когда ребенок сможет достичь игрушку, он отнесется к ней с доверием. Это постижение не только освоение определенных правил, как для взрослых. Понимание зависит от активности ребенка. Он разбирает игрушку по частям, смотрит, что скрыто внутри, откручивает колеса. Такие действия соответствуют интересам ребенка. Он хочет знать, почему паровоз движется и даже пускает пар. Это своего рода форма детского стремления к исследованию, попытка осмыслить мир и его закономерности.

В глазах взрослых, которые не умеют видеть поведение ребенка в развитии, такой ребенок способен лишь портить вещи и разрушать. Перенесенный на взрослых этот упрек выглядит следующим образом: человек сидит в ресторане и смакует изысканное кушанье. Другой садится напротив и смотрит на него критически, как он разрезает мясо, поддевая кусочек на вилку, подносит его ко рту, затем разжевывает зубами. Свои наблюдения он сопровождает упреком: "Вы хоть замечаете, что разрушаете целые продукты - мясо, салат, дробите их до неузнаваемости, когда съедаете? Вы портите эстетически прекрасную сервировку". У посетителя ресторана уже пропал аппетит, а его визави заводит речь о деструктивной фазе питания, агрессивных импульсах и всем при чем в таком роде.

Какой абсурдной ни показалась бы нам подобная сценка, она очень напоминает пример с железной дорогой, подаренной ребенку. Может быть нашему гурману никогда не приходила в голову мысль о глотании и переваривании как разрушительном акте, хотя на деле именно о нем идет речь. Мы можем, однако, предположить, что в процессе питания, разрушение не является первичной потребностью. Редко, пожалуй, врач может услышать жалобы пациентов на недостаток разрушительной силы зубов или желудка. А между тем, именно это разрушение необходимо, чтобы обеспечить рост и здоровье организма. Независимо от того что мы едим: рис, картофель, мясо, овощи или фрукты, они подвергаются механическому, а затем - во рту, желудке и кишечнике - химическому разрушению, в каком-то смысле превращая в собственное мясо и кровь. Образно говоря, если мы, к примеру, едим свиной шницель, мы хотим иметь в своих мышцах собственный белок, а не свиной. Для этой цели пищу следует раздробить на такие мелкие частицы, чтобы из них можно было бы сложить свойственный человеческому организму белок.

Этот образ следует иметь в виду, когда думаешь о шагах ребенка к познанию, которые ему необходимы. Он раскладывает на мельчайшие элементы окружающий его мир, чтобы буквально, как в примере с железной дорогой или в своем воображении создать для себя свойственный ему, понятный ему мир. Из этого образа понятного ему мира и развивается, в

конечном счете, отношение к окружающему. Относительность ценностей проявляется еще отчетливее, когда взрослые дарят ребенку что-нибудь, для них самих представляющее большую ценность, ребенок же предпочитает часто игрушку, которая намного дешевле. Подобным образом в семье, члены которой по-разному оценивают один и тот же предмет, могут возникнуть недоразумения.

Так, 32-летняя мать не ладит с родителями мужа. Они годами задаривают ребенка игрушками: "Я не знаю, куда деваться от этих игрушек! Им в голову не приходит подарить что-нибудь практичное, из одежды, например. Это сводит меня с ума!" Анализ показал, что отец мужа, когда ребенок рос, был на войне и не мог играть с ним. Это в какой-то степени ему хотелось восполнить тем, что он дарил игрушки своему внуку. Так, для матери ребенка и для свекра игрушка имеет разное значение, а именно нагрузку и разгрузку.

То, что ребенок иначе, чем воспитатели, оценивают вещи, часто неверно воспринимается ими как невежливость, неблагодарность, дерзость, агрессия.

Выписка из больницы

Два мальчика примерно одинакового возраста, прооперированные по поводу аппендицита, после недельного пребывания в больнице вели себя по-разному. Один из них был послушным и казался очень довольным атмосферой больницы. Когда с ним заводили разговор о выписке, он давал понять, что ему хотелось бы остаться еще. Другой мальчик день ото дня становился нетерпеливее. Он то и дело обращался к сестре и врачу с вопросом: «Сколько мне здесь еще оставаться, когда же я, наконец, смогу поехать домой?» Такое отношение сестрой было истолковано, как дерзость и бесстыдство. Врач интерпретировал это как агрессивность. На самом же деле отличные друг от друга способы поведения обусловлены различными причинами. Первый мальчик был доставлен из семьи, где разошлись родители. Мать работала, и у нее не было времени, чтобы заниматься с сыном, поэтому ему было приятно внимание, оказанное ему в клинике, и это состояние ему хотелось бы продлить. Другой мальчик, напротив, был в прекрасных отношениях со своими родителями. Он был страстным пловцом, и его любимая команда организовала в ближайшие дни соревнования в родном городе которое он никак не хотел пропустить.

По причине различных эмоциональных переживаний мальчиков Различных отношений к ним врача и медсестер, одно и то же событие было оценено совершенно по-разному.

Нарушения и конфликты

Вмешательство; фиксация; недостаток гибкости; конфликты между партнерами; ожидания; разочарования; страх; агрессия; уход в одиночество; "бегство" в работу; отчаяние; заторможенность мышления и воли; беспомощность; приступы ярости; чувство непонятности.

Для запоминания

Различные критерии оценок зависят от возраста, пола, личного опыта, образования, социальной группы, социального окружения, философских, мировоззренческих или

религиозных взглядов, политических убеждений и настроения, обусловленных данной ситуацией. При этом существуют различные мерила ценностей: можно измерить что-либо денежной стоимостью, уникальностью, практичностью, полезностью, престижностью или эмоциональным воздействием. По существу, все актуальные способности могут выступать в качестве критериев ценностей. Различие критериев, чаще всего, являются причинами социальных недоразумений и межличностных конфликтов. Таким конфликтам особенно подвержены люди, обладающие непоколебимыми, твердыми критериями ценностей (принципами), которые считают неизменными, не соглашаются с другими, у которых иные критерии ценностей. Далее проблемы возникают там, где мерила ценностей, социальных отношений, находятся в стадии изменения. Мы часто беспомощны перед различными и меняющимися оценками и нередко превращаем свою беспомощность в агрессию.

Практический совет

Учись различать абсолютные и относительные ценности.

Фактор времени и образ человека

Каждый век имеет свои собственные проблемы, каждая душа - свои заветные мечты (Восточная мудрость)

Принципы воспитания детей с течением времени не меняются

Условия общественной жизни существенно изменились, особенно за последние 50 лет. Эти перемены лишь частично отразились в сознании людей. Отстали взгляды, не соответствующие требованиям времени, а вследствие этого, и не связанный со временем, образ человека. Это-то и является причиной недоразумений. Если сравнить современные условия общественной и социальной жизни с прежними эпохами, то бросается в глаза развитие, которое можно объяснить тремя процессами.

Прирост населения

Во время Рождества Христова Землю населяли около 200 млн. человек. К 1950 г. цифра возросла до 3 млрд. На 1990 г. предполагается 6 млрд., в 2030 - 12 млрд., в 2070 - 24 млрд. и т.д. (Niemoller, 1968). Этот процесс является не просто количественным приростом. Он тесно связан с рядом проблем, которые становятся для нас все важнее. Вопросы питания людей, экология и социально-экономические отношения играют огромную роль. 57% из 3 млрд. живших в 1950 г. поданным экспертов ООН получали недостаточное питание. К концу XX века по предварительным расчетам народонаселение составит 7 млрд. Эксперты в своих исследованиях указывали и на то, что кривая прироста населения возрастает значительно стремительнее, чем кривая увеличения производства. Иными словами, на одного сытого, имеющего достаточное количество питания, будет приходится 3 голодных, чье питание недостаточно (по Niemoller, 1968).

Урбанизация

В тесной связи с приростом населения находится урбанизация. Еще несколько поколений назад большинство населения планеты проживало в сельской местности. В некоторых частях света это соотношение резко изменилось. Так, в США около 3/4 всего населения проживает в больших городах и центрах вокруг них. Эту тенденцию можно наблюдать почти во всех частях света. Психологическое значение урбанизации люди стали понимать только в последнее время, так как ее последствия стали угрожающими.

В вопросах воспитания и межличностных отношений урбанизация несет с собой совершенно особые проблемы. Несмотря на распространение достижений гигиены, с ними, однако, часто связана атмосфера стерильности. Ребенок, для которого в деревне еще возможно использование мусорной кучи как места для игр, в новых современных условиях города должен довольствоваться квартирой. Это сильно ограничивает возможности развития ребенка и порождает новые конфликты. Игровые площадки, как выход из положения, существуют часто либо чисто теоретически, либо являются даже худшей альтернативой.

Большая плотность заселения городов предоставляет возможность более интенсивного, тесного общения с социальными слоями, окружаем. Это интенсивное общение является в то же время значительным источником возможных конфликтов. Если раньше ответственность за воспитание лежала преимущественно на членах большой семьи, то теперь эта функция, по всей видимости, перешла на соседей. Мать девятилетнего ребенка жалуется: "Из-за ребенка у меня напряженные отношения с соседями. Они советуют мне лучше смотреть за ребенком и быть с ним построже. Мне неприятно, что они вмешиваются в воспитание. Они ругают его за то, что выходит со двора на улицу. Он же прекрасно знает, что я это ему разрешаю и потому, не сразу подчиняется. За это его невзлюбили. Если на газоне вдруг появится бумажка, то уж, конечно, это он ее туда бросил. Эти недоразумения с соседями доводят меня до отчаяния: из-за несправедливости по отношению к сыну, я почти весь вечер проплакала".

Узкая специализация (разделение труда)

Научный прогресс в сочетании с общественным и экономическим развитием повлек за собой процесс узкой специализации. Это понятие в известной степени перекрывается понятием разделение труда. В былые времена одно лицо соединяло в себе роль начальника, священнослужителя, судьи и врача. Сегодня мы видим разнообразнейшие функции в отрыве друг от друга и нередко настолько узко специализированные, что для приобретения некоторых специальностей достаточно усвоить ограниченное количество определенных движений рук, как, например, специальность рабочего, занятого на конвейере.

Все более возрастало число разделения всяческих родов занятий, специальностей, общественных заданий, наук и институтов управления.

Аналогичное разделение наблюдается и в семье. В обществах, где преимущественно соблюдались традиции, определяющее начало в воспитании, принадлежало большой семье, в которой были представители нескольких поколений. В наши дни определяющей является

малая семья, в которой живут родители и дети; бабушки и дедушки уже не в полной мере входят в семейную ячейку, а выполняют в ней лишь частичные функции, например няnek. Разделение функций стало причиной возникновения целого ряда учреждений, на которые переносится воспитание, начиная с родильного дома, где ребенок рождается и обеспечивается обслуживанием медицинского персонала. Затем воспитание берут на себя частично отец, частично мать, бабушки или дедушки, няни, детский сад, школа, интернат, разнообразные группы и т.п. Эта дифференциация необязательно имеет негативный характер. Она лишь привносит свои типичные проблемы, которые в сознательном воспитании нельзя не учитывать.

Воспитание при изменившихся обстоятельствах общественной жизни уже не может осуществляться так, как в старину. Тот, кто думает, что сегодня можно воспитывать, как это было принято раньше, глубоко заблуждается. Новое время создало условия, влияющие на развитие каждого человека, на это нельзя закрывать глаза.

Нарушения и конфликты

Боязнь изменений; склонность сохранять привычное состояние (консерватизм); недостаток гибкости; тенденция к подражанию; конфликты между поколениями; зависимость от чужого мнения; отрицание и забвение собственного и коллективного прошлого; уход в мир грез и мечтаний; страх перед будущим.

Для запоминания

В широком смысле группа, в которой живет человек, и общество в целом подвержены фактору времени. Суть этого явления состоит в том, что требования и ожидания общества, как описано выше, меняются (прирост населения, урбанизация, узкая специализация). Таким образом, окружающий мир сам зависит от времени. Это изменение окружающего мира не остается без последствий для общества и для людей как членов общества. Требования, предъявляемые к людям и ими самими установленные, меняются в соответствии с нуждами и потребностями окружающей среды. Если бы с современным человеком в современном обществе обращались так же, как это было принято во времена первобытного общества, возникли бы конфликты, причина которых в сдвиге временного измерения.

Практический совет

Научись объединять прошлое, настоящее и будущее.

Развитие

Молоко следует давать вовремя и в правильных пропорциях. Оно должно питать младенца, чтобы позже он смог переваривать более твердую пищу. (Восточная мудрость)

Неправильная установка:

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

Персидская история

Однажды мулла пришел в зал, чтобы обратиться к верующим. Зал был пуст, если не считать молодого конюха, что сидел в первом ряду. Мулла подумал про себя: "Должен я говорить или нет?" И он решил спросить у конюха: "Кроме тебя никого нет, как ты думаешь, должен я говорить или нет?" Конюх ответил: "Господин, я простой человек, я в этом ничего не понимаю. Но когда я прихожу в конюшню и вижу, что все лошади разбежались, а осталась только одна, я все равно дам ей корм". Мулла принял близко к сердцу эти слова и начал проповедь. Он говорил больше двух часов. После этого он почувствовал на душе облегчение и был счастлив. Ему захотелось услышать подтверждение, насколько хороша была его речь. Он спросил: "Как тебе понравилась моя проповедь?" Конюх ответил: "Я уже сказал, что я простой человек и не очень-то понимаю в этом. Но если я прихожу в конюшню и вижу, что все лошади разбежались, а осталась только одна, я все равно ее накормлю. Но я не дам ей весь корм, который предназначен для всех лошадей".

Эта история о мулле и конюхе проясняет нам проблемы воспитания: мы даем за один раз то слишком мало, то слишком много. Мы либо предоставляем ребенку полную свободу действий, либо подавляем его заботами о нем. В обоих случаях развитие ребенка мы оцениваем неправильно.

Мой сын ведет себя, как маленький ребенок

«Я беру сына на руки, ласкаю его и говорю с ним, как будто с трехлетним, хотя ему уже семь. Он каждый раз в таких случаях напоминает мне, что он уже большой. Когда я в плохом настроении или он рассердит меня, я упрекаю его, что он ведет себя, как маленький» (34-летняя мать).

Безусловно, для своих родителей дети на всю жизнь остаются детьми. Эта связь - естественный, неизбежный закон. Но часто за этим кроется еще и нечто другое. Родители смотрят на своего ребенка, как на малое дитя, и продолжают его опекать, когда он давно уже юноша или взрослый. С каждым периодом развития родители не хотят понимать возрастающую самостоятельность своих детей. Каждому человеку на свое развитие требуется время. Оно необходимо для достижения физической зрелости, для духовного совершенствования и раскрытия личности в социальном сообществе. Все сложности, ошибки в воспитании можно свести либо к ограничению возможностей, либо к преувеличенным ожиданиям. Завышенные или заниженные требования и отсутствие последовательности в воспитании - вот главные причины этих сложностей. Они проявляются особенно в тех случаях, когда развитие ребенка, воспитателя и общества взаимосвязаны и воздействуют друг на друга. В этом случае последствия усиливаются. Причины, кажущиеся нам второстепенными, вырастают в источник возможных драматических конфликтов.

Заниженные требования

«Мама дает мне подробные указания во всем, начиная с того, как пользоваться кухонной техникой, и заканчивая посещением врача, и обижается, когда ее советы не выполняются. Она пытается обращаться со мной точно так же, как и 25 лет тому назад» (32-летняя мать двоих детей).

Здесь просматривается типичная связь с заниженными требованиями. Способности человека в соответствии с его развитием не востребованы. Еще одним примером может послужить следующий случай: 35-летняя разведенная женщина живет у своей матери. Та обращается с ней, как с семилетним ребенком, несмотря на то, что женщина достаточно умна. Мать регламентирует каждый ее шаг: «Ты уже ходила в туалет? Вот возьми носовой платок, вытри нос! Надень платье в цветочек. Не приходи позже семи. Зачем тебе работа? Денег нам хватает. Тебе живется хорошо у меня, зачем нам чужие люди в доме?»

Редкие попытки освободиться от опеки, например, такие, как попытка найти работу или завязать контакты с людьми блокируются, т.к. мать усматривает в этом агрессивность «ребенка» или просто невежливость. Она в ответ провоцирует сердечные приступы (Из-за тебя у меня инфаркт случится). Так, дочь вынуждена покориться и отказаться от попытки самоутверждения. Следует заметить, что развод дочери тоже произошел по настоянию матери.

Завышенные требования

Шестилетний ребенок, который по ошибке пошел в школу на полтора года раньше, отставал в учебе. Педагог в характеристике отметил развитие не соответствующее возрасту по причине низкого интеллекта. Проверка этой характеристики показала, что развитие ребенка вполне соответствует возрасту, педагог же не знал точного возраста ребенка, а руководствовался средним возрастом детей этого класса.

Перегрузка необязательно приводит к отставанию. Она с таким же Успехом может выразиться в приспособлении к требованиям и повлечь за собой преждевременное, не по годам, развитие.

Мой сын - гений. У молодых родителей пятилетний мальчик. Мать Работает, отец изучает общественные науки и должен каждое утро, к девяти часам, отводить сына в садик. Но так как отец до поздней ночи хитает, а утром ему хочется выспаться, он без ведома жены давал сыну скрыто лежащие в доме снотворные, чтобы тот тоже спал до 11 часов.

Таким образом, чтобы в какой-то степени возместить детский садик, ребенком занимался отец. Он попытался преподать ему технические, политические и философские знания. Ребенок, желая еще больше привлечь к себе внимание отца, старался воспринять то, что от него требовалось и вести себя в соответствии с возложенными на него ожиданиями и надеждами. Он вел себя при этом "разумно", сдержанно, мало общался со сверстниками, что в конце концов привело к серьезным нарушениям поведения.

Отсутствие последовательности

К способностям ребенка предъявляются неравномерные требования. Сначала перед ним ставят непосильные задачи, которые он в соответствии со своим возрастом не в состоянии выполнить. Заметив это, воспитатель тотчас отступает, жалеет ребенка и освобождает его от выполнения задания. В дальнейшем завышенные требования могут привести к комплексу неполноценности. Так, своим отступлением воспитатель дает ребенку неуместную в данном случае возможность выхода из положения: ребенок будет надеяться, что трудные проблемы и без его участия могут быть решены кем-то другим. Это значит, что не у ребенка не выработается определенная последовательность поведения при решении проблемы и ребенок не станет длительное время заниматься решением одной задачи. «Если у меня какая-нибудь игра долго не получалась, мать говорила: "Значит, займись чем-нибудь другим».

Нарушения и конфликты

Завышенные требования; заниженные требования; нетерпение; колебание между желанием и страхом; неоправданно большие ожидания; разочарования; покорность судьбе; эмоциональная зависимость; стремление к самостоятельности; проблемы, связанные со сменой видов деятельности, с внутренним освобождением от чего-либо.

Для запоминания

Осуществлять воспитание соответствующее развитию человека -означает удовлетворение потребностей и нужд человека в соответствии со степенью его развития.

Практический совет

Научись давать ребенку то, что ему необходимо именно на данной ступени развития.

Кризис идентичности

Молодые люди меньше страдают от собственных ошибок, чем от мудрости взрослых

Неправильная установка:

Я не знаю, кто я!

Личность человека и его самосознание развиваются во времени постепенно, шаг за шагом, согласно способностям и возможностям. В отношениях с действительностью, окружающим миром, эти способности подвергаются все большей дифференциации, а значит, человек не остается прежним. Даже когда основные черты характера как бы не меняются, сам себя человек воспринимает заново: то и дело познаешь способности и ограничения, о которых ранее не знал или знать не хотел. Способности и взгляды меняются. Ребенок учится развивать свои ощущения, хотя органы чувств уже полностью сформированы. Он изучает нормы поведения, его фантазия раскрывается, ум все более дифференцирован, изначальное отношение к матери распространяется на всю семью и на социальные группы. Каждая ступень развития имеет характерные проблемы и конфликты, которые мы называем кризисами развития. Если преодолеть эти кризисы развития и пройти ступени в оценке

своих возможностей, личность сможет реализоваться в соответствии с уровнем своего развития.

На разных этапах жизни человек сталкивается сразу с большим числом проблем. В жизни это дискомфортное положение может найти свое отражение во фразе: «Я не знаю, кто я». Одним из таких этапов, наиболее заряженный конфликтами, является период полового созревания. Подросток уже не ребенок, но еще не взрослый. Он сталкивается с переживаниями, которые его глубоко волнуют. Это проблемы сексуальности, которые теперь проявляются. Приобретают значимость и Другие вопросы: кем стать, какую выбрать специальность, как относиться к окружающему миру. Перед подростком возникает, таким образом, целый ряд частично даже противоречивых ролей в жизни, из Которых он должен выбирать и интегрировать в свой личностный образ. При переходе человека во взрослое состояние с ним связывают определенные ожидания, которые он воспринимает как свои собственные.

Три критерия определяют наши требования к взрослому человеку: Равноправие, свобода, ответственность.

Равноправие

Подросток, с которым до сих пор обходились, как с ребенком, лишь отчасти рассматривается как равноправный. Он сам требует этого равноправия для себя. Это двойственное отношение к правам подростка приводит к напряженности в процессе воспитания. Ведь, в конечном счете, равноправие означает готовность отдавать и брать, говорить и слушать, подвергаться критике и критиковать, любить и быть любимым. Таким образом, под равноправием подразумевается некое состояние равновесия не раз и навсегда заданное, а достижимое лишь в процессе взаимодействия с окружающим миром.

Свобода

Внешняя свобода - это личные, экономические и технические возможности, которые пока подростку были недоступны: он может ложиться спать, когда ему захочется; он может встречаться с людьми, которое ему интересны; он может делать покупки, не спрашивая родителей. Об отсутствии внешней свободы говорят следующие примеры.

Одна дама рассказывает: «Недавно, когда к нам в гости приходили родители мужа, я впервые за 5 лет семейной жизни отважилась постелить на стол для кофе вместо белой скатерти очень красивую розовую. Разразился скандал».

Девушка 17-ти лет сообщает о поведении отца: «Я никогда не смела купить даже какую-нибудь мелочь в свою комнату, если эта вещь предварительно не была одобрена отцом. А между тем, я уже несколько лет, кроме последнего семестра, с успехом беру уроки живописи. Одна из моих картин даже была уже на выставке. Этим я только хочу сказать, что не такой уж у меня плохой вкус. Однажды я над своей кроватью временно повесила картину Пикассо. Это так обидело моего отца, что через несколько дней я сняла ее».

Внутренняя свобода имеет нечто общее с планированием того, как оценивать отдельные области внешней свободы. На основе приобретенного опыта человек решает, как сопоставить одно с другим, какую поставить себе цель, на что направить силу и энергию, чем увлечься. Подросток, которому дали свободу, находится в таком же положении, как человек, неожиданно получивший много денег. Если он не знает как этими деньгами распорядиться, если он этому не обучен, они не принесут ему никакой пользы, а, возможно, создадут лишь трудности. Итак, внутренняя свобода - это способность различать, дифференцировать.

Ответственность

Ее можно противопоставить пассивной терпимости. Можно считать человека равноправным и доверить ему свободу. Терпимость, которую при этом проявляют, является очень часто признаком безразличия и равнодушия. Лишь когда появится чувство ответственности, т. е. будет понят обязывающий характер свободы и равноправия, может развиваться активная терпимость. Активная терпимость предполагает способность идентифицировать себя с другим человеком и на фоне его отдельных способностей признать неповторимость его личности, то есть принять его таким, каков он есть.

Равноправие, свобода и ответственность - это задачи, которые подросток не в состоянии решить вдруг, без предварительной подготовки. «Через три месяца мне исполнится 18, тогда я смогу делать, что захочу».

Установленная законом свобода действует для каждого молодого человека хотя бы того родители или нет. Как, однако, используется эта свобода, зависит, начиная с самого раннего детства, от того что дали ему родители и детские воспитательные учреждения. Если до узаконенного срока совершеннолетия молодого человека отстраняли от забот взрослых, то он оказывается в ситуации того мальчика, которому вода была знакома лишь как средство для мытья рук и которого внезапно бросили в открытое море: сможет ли он поплыть - более чем сомнительно. Перед воспитателем встает задача с самого детства раскрывать возможности развития ребенка, принимая во внимание большинство ожидающих его в будущем проблем.

Три названных критерия взрослости конкретизируются по отношению к себе самому, к партнеру, к окружающим людям и социальным группам и, наконец, к неизвестному и непознаваемому. Так как человек может развиваться не только в одной из этих областей, но и во всех областях, возможные односторонности иногда выступают источником нарушения в развитии.

У меня больше нет сил

17-летний юноша страдает апатией, нежеланием работать и нарушением сна. Он жалуется на то, что ни на чем не может сконцентрироваться и что школа для него является невыносимым бременем. Он говорит, что у него просто больше нет ни сил, ни энергии выполнять требования преподавателей. Анализ его распорядка дня показал, что всю свою

энергию он тратит на общение с девушкой (16 лет). Он проводит с ней 3-4 часа ежедневно, думает о ней по ночам, и даже в школе его не покидают мысли о ней. Поэтому у него не остается энергии ни на себя, ни на родителей, ни на других людей, ни на учебу. Распределение энергии на различные сферы его жизни представлено на следующей схеме.

В описанном случае юноша так распределил энергию на различные сферы: собственные интересы - 5%, школа - 5%, подруга - 85%, родители - 1%, окружающие люди - 3%, религия - 1%.

Следовательно, здесь мы имеем дело не с недостатком сил или ленью, а с неравномерным расходом энергии на различные важные с точки зрения молодого человека сферы.

Важным является то, куда направляется энергия на различных ступенях развития и как человек ею распоряжается. В результате чрезмерного расходования энергии в одних сферах и недостаточного расходования ее в других возникает готовность к конфликтам с окружающим миром. Родители и окружающие сталкиваются с последствиями такого развития, однако, как правило, не вникают в его причины. Идентичность достигается не за счет ухода в себя, а за счет открытости для всех областей социального опыта.

Нарушения и конфликты

Кризис идентичности; неуверенность в себе; неспособность принимать решения; отсутствие собственного стержня; отсутствие внутреннего компаса; страх; "бегство" в сексуальность, «бегство» в общение с друзьями, в разные общества и партии; разочарование; апатия; вялость; упреки самому себе; депрессия; завышенные требования; заниженные требования.

Для запоминания

Перед родителями, воспитателями и другими лицами, воздействующими на воспитание, стоит важная задача - облегчить ребенку, юноше или партнеру в различные периоды жизни преодоление кризиса идентичности. Условием для выполнения этой задачи является доверие между обеими «сторонами». На этой основе можно расширить свое понимание проблемы другого человека. Лишь в этом случае у человека есть шанс способствовать процессу развития в различных сферах.

Практический совет

Учись различать между недостатком энергии и неверной ее направленностью.

Человек - животное

В этот день мы одарим твой взгляд способностью различать (Мухаммед)

Неправильная установка:

Я считаю, что все предшествующее развитие человека ничем не отличается от развития животного и не требует никаких дополнительных разъяснений. (З.Фрейд)

Утверждение Фрейда о том, что, несмотря на все усилия, он не находит в человеке такого, что не было бы свойственно животному, более чем ни к чему не обязывающее мнение ученого. Оно не основывается на фактах, а рисует образ человека, суть которого мятеж и презрение: мятеж по отношению к установкам религий, рассматривающих человека как венец творения, и презрение по отношению к его индивидуальным и коллективным трудностям. Вопрос об исключительно равных закономерностях, свойственных и животному, и человеку, имеет не столько теоретическое, сколько большое практическое значение.

Здесь все дело в том, в качестве кого следует рассматривать человека, как с ним вследствие этого можно или должно обходиться, каких возможностей его развития можно ожидать, а каких - нет. Так, из решения вопроса человек-животное вытекают немаловажные следствия в воспитании, в отношении к нему вообще, и в психотерапии в частности.

Для характеристики соотношения человека и животного уместно не столько глобальное сравнение, сколько сопоставление трех функциональных сфер: тело, окружающий мир и время.

Тело

Принципиально общим у человека и животного является их тело. На самом деле, анатомия человеческого тела и тела животного, а также физиология органов настолько похожи, что появляется соблазн поставить между ними знак равенства. Однако это подход упрощенный: чтобы отождествить человека и животного пренебрегают особенностями и типичными отличиями человека.

В отличие от животного человек обладает несравненно более высокоразвитым головным мозгом, что выражено особенно наглядно в больших размерах и более тонкой структуре больших полушарий. Кроме того, человеку свойственна способность, которую до некоторой степени можно рассматривать как выражение психики, обусловленной тонкой организацией мозга.

Животное имеет тело. И человек имеет тело, но он обладает способностью смотреть на свое тело со стороны. Он может мысленно отделить себя от тела, сделав его предметом своих наблюдений. Это значит, что он не только подвержен влиянию тела, но может сам на него влиять. Если животное заболевает, то полностью зависит от функций и инстинктов самоисцеления организма. Это относится и к человеку, но он, помимо этого, может сознательно и активно влиять на тело. Силой своих мыслей, надежд, желаний и конфликтов он воздействует на функции организма, а также и на то, как он их воспринимает. Примеры можно найти в области психосоматической и соматопсихической области: голод пробуждает в человеке беспокойство. Нарушения сердечной деятельности внушает страх смерти. И наоборот, волнения повышают частоту пульса и кровяное давление. Подавленное состояние чаще всего связано с падением кровяного давления. Мысли, как показывают данные примеры, имеют материальную силу: «Я испытываю то, что ожидаю. То, о чем я думаю, влияет на мое тело».

Окружающий мир

Окружающий мир определяет отношение человека ко всей окружающей его среде. В это понятие входит отношение человека к партнеру или к социальным группам, его отношение к животным, растениям и всему окружающему.

Если животное после рождения подчиняется только инстинктам и иначе оно существовать не может, то человек имеет в своем распоряжении в процессе социализации свободу действий. Его способности могут развиваться благодаря окружающему его миру; к ним относятся свойства, качества, а также своеобразие человека. Если это расшифровать, то речь здесь идет о первичных и вторичных способностях. Животное проявляет, правда лишь в некоторой степени, стремление к опрятности, бережливости, порядку и прилежанию. Но все эти способности инстинктивного свойства. Они врожденные и в основном мало изменяемы. В отличие от животных человек, как существо социальное, обладает возможностью приобретения актуальных способностей, однако они развиваются, раскрываются и оттачиваются лишь в ходе социализации на основе приобретенных знаний и опыта. Значение первичных и вторичных способностей для социальных отношений демонстрирует основополагающую разницу между человеком и животным.

Для животных механизмы инстинкта являются основой социальной жизни. Если у животного правила социального поведения можно считать врожденными, то в человеческом обществе, напротив, социальные правила и нормы изучают и им следуют. Структура актуальных способностей и ее оценка среди людей передаются от поколения к поколению, это - содержание традиций. Первичные и вторичные способности представляют собой образцы социализации и тем самым содержание межличностного общения и индивидуального восприятия.

Время

Человек отличается от животного способностью посредством сознания овладевать категориями «прошлое», «настоящее» и «будущее». Острота восприятия, с которой человек осознает категории времени и умеет ими пользоваться, характеризует его умение справляться с требованиями жизни.

Уже для первобытного человека было важно обладать чувством времени, чтобы достичь превосходства над физически более сильным животным. И именно в способности предвидеть будущее, а в настоящем времени опираться на опыт прошлого, чтобы встретить требование завтрашнего дня, заключается причина успеха человека в борьбе за выживание. Эта способность не только обеспечила человеку полное господство над миром животных, но и над всем миром с его богатствами, которые он использует для удовлетворения своих потребностей.

В отличие от животного человек может осознанно опираться на собственный опыт и на опыт людей, живших до него. У него, таким образом, есть шанс дальнейшего развития в исторической плоскости, используя опыт коллективного прошлого.

Нарушения и конфликты

Кризис идентичности; преувеличенное представление о своих способностях; страх неудачи; комплекс неполноценности; утрата целостности; эгоизм; зависимость от друзей и предметов; склонность к грубости и жестокости по отношению к животным; чрезмерная любовь к Животным (на прогулку охотнее отправляются с собакой, чем с собственной женой); неспособность проявить или завоевать любовь в семье; Твердые как камень личности», готовые для достижения своих целей идти «по трупам», не желающие считаться ни с кем и не знающие жалости; неумение противостоять чужим влияниям.

Для запоминания

Отождествление человека и животного оправдывает такое поведение человека, которое управляется почти исключительно влечениями и ограничивается инстинктами. Общественные нормы в этом случае носили бы только характер подавления разрушительных и угрожающих обществу импульсов. Человека не нужно дрессировать, как животное. Его склонности, стремления не следует подавлять. Задача воспитания заключается в том, чтобы всестороннее развитие его способностей.

Практический совет

Учись различать два понятия: жить своим телом и познать свое тело.

Соотношение врожденного и приобретенного

За грехи отцов я покараю детей, до третьего и четвертого колена (Ветхий Завет)

Неправильная установка:

Детей не нужно учить стремлению к порядку, оно у них от рождения.

«Еще ребенком я то и дело слышала, что упрямство во мне от тети Тилли, что она так и не смогла найти мужа, и мне грозит то же самое. Мои хорошие качества - спортивные и музыкальные способности - на 100% унаследованы от бабушки и дедушки. В этих случаях приводились самые близкие родственники, с которыми к тому же в данный момент находили полное взаимопонимание. Только те качества, которые почему-то в нашей семье не нравились, я переняла от общения с неподходящими подругами. Если не было другого оправдания, то значит, Боженька наказал маму и папу тем, что произвел меня такую на белый свет...».

Все мы знаем эти извечные вопросы: на кого ребенок более похож и от кого унаследовал то или иное, хорошее или плохое, качество. Если ребенок чрезмерно ленив или, напротив, темпераментный, если проявляет упрямство, склонен ко лжи, ворует или умеет хорошо себя вести, хорошо учится, аккуратен, - всегда находится кто-то, какая-нибудь бабушка, тетя или старая знакомая, кто точно знает, от кого эти качества унаследованы. Непроизвольно ребенка воспринимают согласно собственным ожиданиям.

Моя дочь с рождения была неряхой

«Моя 12-летняя дочь с рождения была неряшливой. Вечно у меня с ней возникали трудности. Теперь она даже в школе на плохом счету. Ее неряшливость трудно выдержать. Она полная противоположность своему 9-летнему брату. Он с рождения был очень опрятным, аккуратным. Можно ли сделать что-либо с детьми, которые от рождения неряшливы? На вопрос, как мать реагировала на неряшливость дочери, она ответила: "Я ругала ее и нередко била...В сыне мне не надо было воспитывать любовь к порядку, она была у него в крови..."» (34-летняя мать, трудности в воспитании).

То, что матери кажется врожденным, на самом деле является следствием разного подхода в воспитании. Разница между отношением к порядку сына и дочери в данном случае легко объяснить, опираясь на преподанный урок. Мальчик систематически наблюдал, как наказывали сестру, если она не подчинялась требованиям матери. Чтобы самому избежать наказания и не впасть в немилость, он на примере сестры учился соблюдать тот порядок, который был угоден матери. Подобные примеры подтверждают, что якобы «врожденное» поведение осуществляется определенными влияниями воспитания и внешней среды.

В другом случае пишет 34-летняя мать двоих детей, отец которых развелся с ней и страдал депрессией: «Я всегда страдала от страха, что дети унаследуют болезнь отца. Особенно я опасалась за старшего сына. Я приписывала его непредсказуемое поведение и его припадки гнева наследственности со стороны мужа».

Вопрос о том, что является врожденным и что приобретенным, волнует многих воспитателей, родителей, супругов по понятной причине. Слово «врожденное» невольно связывают с принудительным, не поддающимся влиянию, бесперспективным развитием. Само слово «Приобретенное» звучит успокоительно, говоря о том, что приобретенное возможно изменить, что окружающий мир оказывает сильное влияние и, следовательно, при нарушениях, воспринимаемых как приобретенное, всегда возникает надежда на перемену. Если представление о том, что форма поведения является приобретенной, ставит перед воспитателем и близкими все новые задачи, то оценка поведения как врожденного как бы говорит об обреченности.

Против этого все равно ничего нельзя предпринять

«Я всегда среди своих родственников находила кого-нибудь, кто обладал качествами, которые могли бы унаследовать мои дети. На том я успокаивалась, так как убеждалась, что это все врожденное, перешедшее по наследству...» (43-летняя домохозяйка).

«Моя мать была очень флегматичной, и это передалось мне по наследству. Этого изменить нельзя, ничего не поделаешь» (15-летний учащийся).

«Моя дочь - вылитый отец, тут уж ничего не поделаешь» (35-летняя домохозяйка).

Взгляды на наследственность превращаются здесь в рационализацию и оправдание бездействия. Этим утверждениям, однако, ни в коей мере не умаляется значение учения о наследственности.

При подобной аргументации выпадает из поля зрения роль воспитательного процесса или, если говорить более масштабно, окружающей среды. Великий Могол Акбар, живший около 700 лет назад, захотел узнать, каков врожденный язык человека. С этой целью он повелел отнять у родителей какое-то число новорожденных и так воспитать, чтобы они получали лишь необходимую пищу и уход, и запретил речевое общение с ними. Результат оказался потрясающим. Когда детей отпустили, они вообще не знали ни одного языка, а также не в состоянии были усвоить язык. Они больше не поддавались воспитанию и были абсолютно необучаемые, так что даже попытка использовать их на службе в армии не удалась.

Похожий эксперимент был проведен Фридрихом фон Хюенштау-феном. Дети, воспитанные без речевого общения и любви, оказывались предрасположенными к болезням и умирали сравнительно рано.

Подобные результаты дают и современные исследования. Сравним между собой три группы детей, родители которых происходили из примерно одного и того же социального слоя. В первую группу входили дети, выросшие в семьях с нормальными условиями. Вторая группа охватывала детей, матери которых были заключенными (мать и ребенок имели возможность общаться около двух часов ежедневно). Дети из сиротских приютов составляли третью группу. Удовлетворялись лишь самые необходимые потребности этих детей. Среди них отмечена самая высокая смертность; позднее проявлялись странности в поведении и самый низкий по сравнению с остальными детьми интеллект. Дети, выросшие в нормальных семейных условиях, обладали самым высоким интеллектуальным уровнем и лучшим физическим развитием, более устойчивы эмоционально (Spitz, 1960, Bowlby, 1952). Эти эксперименты ясно и однозначно подтверждают тот факт, что воспитание определяет развитие человека.

Харлоу и Кларк проводили опыты с макаками-резусами. Эти животные ближе всего по своему происхождению к человеку. Их развитие во многих отношениях напоминает развитие человека в возрасте до одного года: «Агрессивность нормальных особей этих обезьян сдерживается как за счет эмоциональной привязанности, так и за счет страха. Если изолировать этих животных в раннем возрасте, то только страх препятствует появлению агрессивности. Следствием этого является так называемое двойственное поведение: страх сочетается с беспощадной жестокостью. В то время как нормальная резус-макака заступается за слабых и нежно заботится о своих детях, «травмированные» особи ведут себя как те, кто сильного боится, а слабого топчет» (Schmidbauer, 1972).

Тот факт, что в приведенных случаях речь идет не о неизменных, раз и навсегда заданных нормах воспитания, а, напротив, связанных с конкретными условиями жизни при данных общественных и культурных отношениях, ясно видно из наблюдений М.Мида (1970) и Э. Эриксона (1971): «Каким факторам в воспитании ребенка следует приписать такие черты, как мягкость, склонность быть довольным, добрым и доверчивым, не становясь агрессивным, честолюбивым или настырным?» На это М.Мид, опираясь на антропологию, дает следующий ответ: «В зависимости от того, как ребенка кормят, укладывают спать,

пеленают, обучают самообладанию, ласкают, наказывают и подбадривают, осуществляется окончательное становление личности взрослого человека, и между этим существует очень тонкая однозначная связь».

Эриксон подтверждает основные положения этих экспериментов собственными, которые он проводил среди индейцев сиу и юрок. Особой целью его наблюдений являются мероприятия, связанные с воспитанием опрятности, и ритуалы кормления детей в связи с более агрессивно-пессимистическим характером индейцев сиу и навязчивой чистоплотностью и стремлением к порядку индейцев юрок. Эриксон переносит это сравнение на западные культуры: «Существуют, как мы убедимся, культуры, когда родители не обращают внимания на поведение детей в отношении физиологических отпражнений и предоставляют старшим детям отводить ползунка под кусты, так что его желание справить большую нужду постепенно совпадает с желанием подражать старшим. Наша западная цивилизация, однако, решила на более серьезный взгляд на вещи. Насколько серьезный, при этом зависит от распространения морали среднего класса и Я-идеала механизированного тела. При этом имеется в виду, что раннее и строгое воспитание опрятности не только влияет на более «приличную» атмосферу в доме, но оно абсолютно неизбежно для развития навыков аккуратности и точности. Так оно или не так, об этом речь пойдет ниже. Но несомненно, что среди неврастеников нашего времени существует тот тип неврастеника с навязчивыми представлениями, у которого больше механической пунктуальности и бережливости, в том числе и в таких делах, как опорожнение кишечника, даже если от этого нет пользы ни для него самого, ни для общества. В широких кругах нашей культуры воспитание навыка опрятности явно стало одной из самых больших трудностей в воспитании ребенка».

Лучше всего соотношение между унаследованным и приобретенным посредством воспитания прослеживается в результатах исследования близнецов. Если близнецы воспитывались в разных семьях или в неодинаковых социально-экономических условиях, в их поведении, кроме родительских общих черт, как правило, наблюдались ярко выраженные различия. Это наглядно демонстрирует уникальный случай, когда у двух братьев-близнецов, благодаря совершенно различным влияниям окружающей среды сформировались совершенно противоположные качества: один из них стал криминалистом, другой - преступником.

Многие нормы поведения, которые считаются врожденными, на самом деле представляют собой результат воспитания в самом раннем детстве. Пример из мира животных наглядно это подтверждает. Тигр охотится и убивает свою жертву. Исследование поведения животного установило, что охота сама по себе врожденное свойство, а убийство - приобретенное от матери: этому следует обучаться. Мы видим здесь следующее: способ поведения, который принято считать единым, на деле состоит из разных компонентов, которые могут иметь разное происхождение. У человека, который и так обладает инстинктами лишь в зачаточном состоянии, соотношение между «врожденным» и

«приобретенным», касающееся тех или иных способов поведения, должно быть гораздо более сложным.

Нарушения и конфликты

Самоотчуждение; завышенные требования; заниженные требования; сожаления об упущенных возможностях; ревность; ненависть; зависть; неприятие; преувеличенные ожидания; разочарование; пессимизм; склонность все отрицать; скептицизм и недоверчивость.

Для запоминания

В каждом человеке заложена масса врожденных качеств, способностей. Какие из них развиваются или не развиваются зависит в конечном счете оттого, сдерживает или, наоборот, способствует окружающая среда.

Воспитатель не должен опускать руки, посчитав, что то или иное качество - врожденное. Очень важно распознать и использовать все шансы, которые вопреки или по причине отклонения от нормы, имеются в какой-либо области.

Практический совет

Учись различать врожденное и приобретенное.

Неповторимость

Работа воспитателя подобна работе садовника, который выращивает различные растения (Восточная мудрость)

Неправильная установка:

Я требую от своего мужа только того, что мне нравится в других мужчинах.

Садовник, который ухаживает за различными растениями, хорошо знает, что одно растение любит прямые солнечные лучи, другое - прохладную тень; одно любит берег ручья, другое - сухую вершину горы. Одно лучше всего растет на песчаной почве, другое - на глинистой. Каждое растение должно получать такой уход, который соответствует его виду, иначе невозможно достигнуть успеха.

Я всегда указываю своим детям, если что-то у других получается лучше

«Если я раздражена, то говорю, например, дочери: «Посмотри-ка на своего брата, какой он терпеливый, как хорошо он играет с конструктором «Лего». А ты только слоняешься без дела, как пятилетняя. Сыну же я говорю: «Твоя сестра уже с шести лет оставалась одна, а иногда ходила вместо меня за покупками. А ты все еще, как младенец, цепляешься за мой подол!». В любом удобном случае я упрекала своих детей, указывая на преимущества других, это я делала, пока однажды не заметила, что мои дети начали ненавидеть этих чужих детей» (32-летняя мать двоих детей).

Один мужчина пожаловался мне: «Почему моя теперешняя жена не может быть такой, какой была покойная жена?»

Типичным для данных примеров является то, что один партнер не умеет видеть другого во всей его неповторимости. Делается попытка сравнивать его с другими. Это желание закономерно, если оно касается определенных способностей. Система нашей цивилизации с ее стремлением к успеху, начиная со школы и кончая профессиональной деятельностью, опирается на это сравнение. Это служит достаточным поводом, чтобы задуматься над этим. Ежедневный опыт убеждает нас в том, что люди, хоть и обнаруживают сходство между собой, очень во многом друг от друга отличаются. Эти различия выявляются в области тела, окружающего мира и времени.

Тело

Несмотря на все закономерности, установленные анатомией, физиологией, фармакологией и биохимией в отношении строения и функционирования человеческого тела, сами эти науки то и дело сталкиваются с таким фактором, как неповторимость каждого человека. Это проявляется, прежде всего, в отклонениях от статистических норм, которые, однако, нельзя причислить к болезням.

Особенно ярко это своеобразие организма человека проявляется в медицинской практике, когда приходится дозировать пациенту лекарство индивидуально. Врач постоянно сталкивается с фактом, что люди по-разному реагируют на медикаменты. Особая наука фармакопсихология занимается индивидуальными особенностями реагирования на психотропные препараты. Она доказала, что некоторые индивидуумы неадекватно реагируют на лекарства (Г.Айзенк).

Вывод отсюда следующий: вид и количество медикаментов следует назначать индивидуально. Индивидуальность человека проявляется также в обмене веществ и питании. Если одних людей чашка кофе взбадривает, и, выпив ее вечером, они ночью не могут уснуть, то у других кофе никак не влияет на сон.

Нервная система человека примерно подтверждает факт неповторимости и своеобразия: мозг каждого человека по структуре, массе и весу настолько различен, что можно утверждать: нет двух людей с одинаковым мозгом. Этот анатомический феномен находит свое выражение в индивидуальном восприятии. Исследования в области осязания чувствительности к теплу и холоду, а также болевым ощущениям показывают, что каждый человек по-своему реагирует на соответствующие раздражители.

Иными словами: каждый воспринимает мир по-своему. Если человек отличается от других в какой-то степени, если ребенок начинает позднее ходить или ест меньше других, спит меньше - то это не обязательно признак отклонения от нормы или болезни. Это, скорее всего, признак его индивидуальности, то есть своеобразия. И делом окружающих является развитие индивидуальности человека, поощрения и поддержки его.

Окружающий мир

Мир действует на каждого человека в отдельности, каждый день и каждую ночь. То, как родители обходятся с ребенком, сколько проявляют терпения, какое место занимает ребенок в среде других детей - первенец, последний или средний ребенок - все это влияет на его развитие. Детский сад, школа, отношение к сверстникам играют роль в процессе развития. В дальнейшем на человека влияют возможности, связанные с профессией, выбор специальности, опыт в общении с партнерами, форма межличностных отношений и религия или убеждения.

Различия в развитии человека обусловлены, с одной стороны, своеобразием способностей, с другой - влиянием окружающего мира.

Некоторые дети раньше других задают бесконечные вопросы, одни проявляют при этом выдержку, другие - интенсивность, некоторые задают меньше вопросов. Одни дети проявляют больше интереса к сказкам в более раннем возрасте, чем другие. Некоторые дети проявляют большую фантазию, другие, напротив, склонны к реальности. Бывают дети, которые в определенный период развития проявляют выраженное эмоциональное отношение к одному из родителей. Один ребенок предпочитает играть с сестрами и братьями, другой играет охотнее один, третий с удовольствием входит в чужие компании.

Время

Тело и окружающий мир в свою очередь зависят от другого фактора - от фактора времени. Тело и окружающий мир - понятия не статичные, они подвергаются постоянным изменениям. Своеобразие тела поэтому всегда следует рассматривать в связи со временем. Понятие своеобразия, однако, не должно служить оправданием всевозможных отклонений в развитии. Поэтому развитие человека лишь в том случае станет понятным, если сравнивать своеобразие этого развития с ожидаемой динамикой, описываемой психологией и физиологией Развития.

Неповторимость - это своеобразие, зависящее от времени. Если Ребенок говорит неправду, то от поведения родителей зависит, какие последствия это будет иметь для его последующего развития. Если поведение ребенка рассматривать с учетом временного измерения, то можно понять его своеобразие: завтра, послезавтра или по истечении года при изменившихся обстоятельствах окружающего мира поведение ребенка может измениться. Если не понять своеобразия и придать слишком большое значение конкретной ситуации, можно спутать конкретно-ситуативное поведение ребенка и суть самого ребенка. Поэтому близкий человек или воспитатель может воспринять странности в поведении двояко. Свое огорчение, например, не нужно воспринимать как таковое, оно может в той же степени послужить поводом посмотреть на произошедшее шире. Способность оторваться от настоящего, по сути, является способностью все-таки признать человека, несмотря на то, что сердисься на него или даже ненавидишь. Таким образом, мы сохраняем определенную гибкость, то есть можем действовать в соответствии с новой ситуацией, которая заставляет нас видеть старую ситуацию в другом свете.

Несмотря на то, что многие события и переживания хранятся в нашей памяти, человеку отпущен ограниченный срок жизни, за который его способности должны успеть развиваться. Для физического развития, а также для становления актуальных и базовых способностей дано определенное время. Если его упустить, придется сталкиваться с большими трудностями, чтобы наверстать упущенное; при определенных обстоятельствах собственными силами это сделать вообще невозможно. Вот пример, касающийся физического развития. Координация движения глаз развивается при собственной регуляции только до определенного возраста. Впоследствии это нарушение можно устранить только хирургическим путем. Пример из окружающего мира: ребенок, которого по какой-то причине лишили игр с другими детьми, становится одним из тех, кого называют нарушителем спокойствия, чудаком или эгоистом. И здесь в большинстве случаев исправить положение может только помощь извне, например, игровая терапия как вариант психотерапии.

Возможности изменять человеческое поведение сравнительно велики по сравнению с тем, что раньше вообще считалось поддающимся изменению. Ребенок не обречен быть всегда таким, каким он является в данный момент. Это распространяется как на физические заболевания, так и на душевные расстройства. Однако, возможности изменений ограничены во времени.

Так как любой человек в отношении своего тела и в восприятии своего собственного окружающего мира обладает неповторимостью, весьма проблематично делать выводы о других по себе, или, наоборот, о себе по другим. Это относится к высказываниям, подобным следующим:

«Порка мне не принесла вреда, почему же она должна повредить моим детям?» (42-летний юрист).

«У моих родителей тоже не было времени мною заниматься, и все-таки я чего-то добился в жизни. Не вижу причины, чтобы усматривать трудности, возникшие у моего ребенка в том, что я мало уделяю ему внимания» (45-летний инженер-строитель).

«Мой друг пьет еще больше, чем я, почему же алкоголь вреден только мне?» (24-летний студент).

«Лекарство, которое мне так хорошо помогло, я отдала своей подруге» (32-летняя домохозяйка).

«Все мужчины в нашей семье стали инженерами. Совершенно непонятно, почему наш младший хочет посвятить себя искусству» (44-летний инженер).

Наша цель - выявить особые, индивидуальные сильные стороны и способности ребенка. Это важно не только для того, чтобы он мог успешно конкурировать с ровесниками в каком-то одном своем качестве и, может быть, оказался при этом лучшим. В зависимости от такого сравнения важнее выявить его особые способности и помочь их развитию. У одних более

развиты практические способности, другие лучше разбираются в абстрактных понятиях. Одни обнаруживаются организаторские способности, другие успешно проявляют себя в области искусства. Таким образом, имеется достаточно возможностей, в пределах которых люди могут развивать свои особые способности.

Но нельзя закрывать глаза на наши собственные слабости и слабости других людей. Лишь распознавание их дает возможность устранять эти недостатки. Если ребенок в школе отстает по математике, то основная причина не обязательно недостаток внимания. Возможно, что ребенок страдает расстройством зрения: плохо видит то, что учитель пишет на доске. Упреки лишь усугубляют ситуацию. Если верно определена причина отставания, то легко поправить положение с помощью очков. Если причина не выявлена, то это может, кроме разочарования ребенка, привести к нездоровой конкуренции: он захочет догнать остальных, хотя у него при этом отсутствуют необходимые способности. Результатом будет излишняя активность в достижении цели, агрессивность по отношению к одноклассникам, зависть, недоброжелательность, ревность и, наконец, постоянные разочарования.

Подобные явления наблюдаются при недостатках слуха, нарушениях обмена веществ или органических нарушениях головного мозга.

Для сохранения неповторимости человека большое значение имеет его личная активность и индивидуальные усилия. Он является не только продуктом своего тела и окружающего мира, но и сам создает себя в каждый момент времени.

Нарушения и конфликты

Нерешительность; кризис идентичности; потеря веры в самого себя; ненависть к самому себе; ревность; соперничество; неконтактность; недоверие; идентификация; проекция; комплекс неполноценности; разочарования; агрессия; покорность судьбе.

Для запоминания

При сравнении себя или своего партнера с другими людьми недостаточным бывает исходить лишь из какой-либо одной способности. Необходимо рассматривать неповторимость человека с учетом условий его развития в разных областях. К людям, к которым относятся одинаково, относятся несправедливо (нельзя всех стричь под одну гребенку).

Практический совет

Учись отличать неповторимость от однообразия.

Бессознательное

Утром я смеялся от счастья, и почему же я вдруг плачу на исходе дня, мне и самому не понятно.

Неправильная установка:

Я не знаю всего о себе самом.

Супружеская пара Б. обратилась к психотерапевту из-за трудностей в семейной жизни. Господину Б. 42 года, госпоже Б. - 34, оба научные работники, жаловались на натянутые отношения в семье за последние годы, хотя раньше у них была благополучная семейная жизнь. В своих рассказах они то и дело возвращались к теме о трудностях в общении с детьми, причем главную роль играл 9-летний сын. Как младший из троих и ярко выраженный любимчик, он очень привязался к матери. Отец из-за научной работы почти не имел возможности общаться с сыном. Когда отец и сын встречались, последний высказывал уйму всяких пожеланий и просьб, которые отец не мог и не хотел выполнить. Когда мальчику не удавалось настоять на своем, он спешил к матери с жалобами: «Отец меня обижает». Мать заступалась за сына и пыталась снять запрет отца тем, что особенно много занималась с ребенком. Ее поведение действовало как награда. С течением времени это привело к тому, что мать превратилась как бы в адвоката своего сына, и между родителями начался раздор. В результате выработался определенный механизм: «Я до тех пор буду провоцировать отца всякими просьбами, пока он мне не откажет, тогда я обращусь к матери. Она заступится за меня и посвятит мне много времени. Таким образом, у меня появится преимущество перед остальными детьми в семье».

Этот механизм действовал как для ребенка, так и для родителей подсознательно. Он, как клин, втискивался в отношения между супругами. Лишь обнаружив его, удалось снять напряженность во всей семейно ситуации.

Большая часть всех психических функций и межличностных отношений бывает продиктована установками и поведением, причины и мотивы которых не осознаны. Они, наряду с произвольными реакциями, порождают процессы, которые не были сознательно спланированы и последствий которых не желали.

Функцию бессознательного можно понять на следующем примере: в организме после еды в действие приходит множество физических процессов, в том числе происходит обмен веществ. Хотя они происходят, мы их не осознаем, за исключением тех случаев, когда появляются какие-либо нарушения, о которых сигнализируют боли и недомогания. Подобное происходит и в межличностных отношениях. Как часто мы ловим себя на том, что сделали нечто нежелательное, чего делать не собирались. Хотя мы, например, поняли, что физическое наказание - не лучший метод воспитания и несдержанность доставит нам только лишнее беспокойство, мы часто при малейшем поводе выходим из себя и отказываемся от своих принципов. А потом мы расстраиваемся и осуждаем себя за такое поведение: «Я делаю иногда что-нибудь, о чем потом сожалею и что, к тому же, не соответствует моим принципам. В разговоре с дочерью я постоянно раздражаюсь, кричу на нее, говорю нехорошие слова, хотя каждый день даю себе слово, что буду с ней вести себя более терпеливо».

Суть бессознательного определяется в значительной степени актуальными способностями. Однобокость в отношении актуальных способностей в большинстве случаев расценивается как само собой разумеющееся и потому не попадает в сознание. Тем не менее будучи

сильно окрашенными эмоционально, они как бы живут своей собственной жизнью, последствия которой дают о себе знать в отношениях к другим людям. События, приведшие к столкновению эмоционально окрашенных собственных актуальных способностей с действительностью, могут быть вытеснены, они исчезают из сознания. Человек больше не вспоминает о них, хотя их следы и накапливаются в памяти. Мы называем этот процесс вытеснением. Непереработанные переживания имеют собственную динамику и возвращаются к нам время от времени в более или менее открытой форме в сновидениях, мыслях, разговоре и действиях.

Надоедливая мать

17-летняя девушка страдает от постоянной заторможенности и от недостатка контактов. Атмосфера в семье такова, что все стараются избежать открытых проявлений напряженности. Шумных ссор не бывает, хотя в отношениях между членами семьи много проблем. Отец больше внимания уделяет своей матери, которая живет вместе с ними, чем своей жене. Каждый вечер, когда муж поднимается к матери наверх, жена пользуется случаем, чтобы пожаловаться дочери. За едой и по вечерам обсуждается единственная тема - отец и свекровь. Такой сценарий разыгрывается ежедневно, превратившись в своего рода ритуал. Дочери хочется куда-нибудь сходить погулять, тем более, что у нее появился поклонник. Но стоит ей представить себе, что мать одна весь вечер просидит на кухне, она подавляет свое желание покинуть ее хотя бы на один вечер.

Явная честность была подавлена из страха навлечь на себя осуждение. Открыто высказанное желание уйти из дома привело бы дочь к переживанию чувства вины. Поэтому девушка продолжала вести себя по отношению к матери послушно и вежливо, подавляя, однако, собственный желания и тем самым лишала их отношения честности и открытости.

В этом примере речь идет в большой степени о бессознательной конфликтной ситуации между вежливостью (подчинением как защитой) и честностью (осуществлением цели как угрозой для самооценки из-за чувства вины). Подобно описанному конфликту между вежливостью и честностью могут возникнуть осложнения и между другими актуальными способностями из-за неосознанной эмоциональной окрашенности.

Мой маленький мир

Отец жалуется на свою 18-летнюю дочь, которая в последнее время проявляет упрямство и агрессивность. Отец - человек довольно замкнутый, у которого все интересы связаны только с семьей. Когда дочь повзрослела и стала проявлять стремление эмансипироваться, замкнутый круг семьи был разорван. Отец переживал это как угрозу вторжения в его собственный мир, так как не доверял людям. Следовательно, если отношение к слову «Ты» было ярко выражено, отношение к слову «Мы» воспринималось как неполноценное и лабильное. Функция защиты, как правило, бессознательная в своей основе, протекала так, что если проблему из одной сферы должным образом решить не удавалось, ее переносили в другую сферу.

Мои бедные дети

«Мой муж иногда очень невежлив по отношению ко мне. Но я не рискую сказать ему об этом из страха, что он раскричится, а свою обиду я вымещаю на детях. Потом я сожалею об этом и извиняюсь перед ними» (43-летняя работающая мать).

В сыне я всегда видела своего мужа, с которым развелась

«Раньше я при малейшем поводе кричала на своего сына и наказывала его, но не понимала, почему. Теперь я это знаю. Черты лица Оливера напоминают мне моего мужа, с которым мы в разводе. Я находила отца Оливера просто безобразным, и это чувство перенесла на сына и оттолкнула его».

С этим типом женщины я никогда не мог найти общего языка

«Моя мать не смогла наладить отношения со своей свекровью, и мы, дети, годами подражали этому поведению, пока не подросли. Я заметил в этой связи, что именно с этим типом женщин за всю мою жизнь отношения у меня не складываются, так как я никогда не мог настоять на своем».

Нарушения и конфликты

Вытеснение; рационализация; притворство; неудачи в делах; символические сны; внутреннее сопротивление; избыточная компенсация; Недоразумения и социальные конфликты.

Для запоминания

Парадокс конфликтного потенциала неосознанного заключается в том, что хотя и достигается некоторая защищенность, но именно под этим щитом конфликты могут вырасти до открытого взрыва, так как именно охраняющий щит является препятствием в преодолении конфликта.

Кроме этой защитной функции механизмов вытеснения в бессознательном, возникают другие функции, которые могут привести к еще новым конфликтам.

Практический совет

Учись отличать осознанное (сознательное) от неосознанного (бессознательного).

Идентификация и проекция

Если бы каждый знал о другом все, как легко и охотно прощал бы он другого (Хафиз)

Неправильная установка:

Мне ничего иного не остается, как тайно одной танцевать перед зеркалом «Лебединое озеро».

Эта история свидетельствует о том, как мы осознанно или неосознанно переносим прежний опыт, обиды и разочарования на другие ситуации, а также на других людей. Психологически данный процесс проекции представляется следующим образом:

У человека появилось желание или потребность. Чтобы превратить это желание в действительность, мы поступаем соответствующим образом. Потребность или желание мы называем мотивацией поведения. Из мотивации как действующей силы развивается поведение:

мотивация ---> поведение

Если же мы будем наблюдать других людей и их поведение, то будем предполагать, что в основе лежит та же мотивация, которая побуждала нас к определенным действиям в подобном случае. Таким образом, мы предполагаем тесную связь между поведением и мотивацией и исходя из поступков судим о мотивах.

мотивация <--- поведение

Хотя этот метод и приводит нас к выводам о причинах, которые могут лежать в основе определенного поведения другого человека, он таит в себе опасность заблуждения: каждый мяч круглый, но не все круглое есть мяч.

Ты выглядишь как обезьяна

Мальчик 9 лет назвал 5-летнюю девочку, дочку гостыи, обезьяной. Мать девочки тут же обиделась, так как не поняла комплимента, скрытого в этом слове. Мальчику очень нравилась телевизионная передача, в которой обезьяна играла главную роль. Ему сразу понравилась девочка, которая напомнила своим живым поведением ту обезьяну. Назвав девочку обезьяной, он имел ввиду «Девочка мне очень симпатична». А мать девочки употребила бы слово обезьяна только как порицание. Именно в этом намерении она обвинила 9-летнего мальчика, для которого эта фраза означала комплимент.

Руководствуясь этими соображениями дети могут называть свою мать, например, коровой, отца - лошадью, ругательный смысл этих слов им неизвестен, однако детей наказывают и называют невежливыми. Дающая молоко корова сравнивается с матерью, разливающей по чашкам какао. Отца, который из-за работы почти не бывает дома, фантазия детей сравнивает с рабочей лошадью. Почему же детям не следует высказать то, что они думают? Ведь этому их обучали, прививая «честность». Суждение о других по себе, хотя в некоторых случаях и помогает понять их, в то же время часто является причиной конфликтов.

Если ты явишься домой с ребенком, то вылетишь отсюда вон

17-летней Сабине разрешили вернуться домой с вечеринки к полуночи. В половине первого ее все еще не было дома. Отец уже спал, мать беспокоилась, и, в конце концов, разбудила отца: «Смотри-ка, уже половина первого, а Сабины все еще нет дома». Беспокойство родителей в конце концов привело к тому, что мать стала обвинять отца, так как это ведь он разрешил дочери пойти на вечеринку. Около половины второго, наконец-то, вернулась Сабина, и ее тут же осыпали упреками: «На тебя нельзя положиться! Ты пользуешься нашей добротой. Это в последний раз, больше такого не повторится. Кто знает с кем ты там шлялась. Если явишься домой с ребенком вылетишь из дома...»

Родители перенесли свою беспокойство, свои представления и желания на действия дочери, не выяснив настоящих мотивов ее опоздания. Каковы же были действительные мотивы столь позднего прихода дочери? Ночью была гололедица, и сын семьи, у которой Сабина была в гостях, не рискнул из соображений безопасности повезти ее домой на машине, а проводил пешком. У родителей девушки не было телефона, так что их не смогли предупредить.

В воспитании идентификация и проекция выражаются в двух типичных формах: «Мой ребенок должен достичь того, чего достиг я; он должен брать с меня пример». Психологический глубинный смысл этой фразы примерно такой: «Почему моему ребенку должно быть лучше, чем было мне?»

Недавно я был свидетелем ссоры. Два взрослых человека бурно спорили о методах воспитания. Оробевший маленький мальчик стоял в стороне и грыз ногти. Один из мужчин, по всей видимости отец ребенка, после долгих споров сказал возбужденно, но очень уверенно: «Мой прадед был так воспитан, это ему не повредило. Мой дед был так воспитан, и я так воспитан. Нам всем не повредило такое воспитание. Мы все приличные, трудолюбивые и порядочные люди. Мой дед прожил при этом более 80 лет. Не вижу причины, почему такое воспитание должно повредить моему сыну. Он потом с благодарностью будет вспоминать подзатыльники, которые от меня получает».

Такая точка зрения характерна для определенного мотива воспитания, состоящего в том, что воспитатель смешивает способности и своеобразие своего ребенка с собственным. Исходя из собственных интересов и желаний составляются определенные ожидания по отношению к своему ребенку. Если они не оправдываются, человек чувствует себя разочарованным: «Ты не достоин доверия, которое я «в тебя возлагал».

Я всегда хотел стать химиком

«С тех пор, как я стал задумываться о выборе профессии, насколько я помню, я всегда хотел стать химиком. Меня интересовали химические элементы и реакции, которые можно было проводить. Уже ребенком я часто занимался с химикатами. Меня необычайно интересовало строение молекулы. Я до сих пор помню наизусть периодическую систему элементов. Мой отец, однако, всегда хотел, чтобы я стал врачом. Он сам очень неплохой врач, имеющий много пациентов. У меня же совсем нет желания общаться с больными. Это часто становилось причиной больших ссор. Меня химия интересовала больше, чем медицина. Теперь у меня нет настоящей профессии, я 22 раза менял место работы» (28-летний пациент, который несколько лет лечится от шизофрении).

Пусть моему ребенку будет не так, как мне... пусть ему будет легче в жизни

С точки зрения психологии бессознательного смысл сказанного означает примерно следующее: «Пусть мой ребенок достигнет того, чего я не достиг». При этом взрослые переносят на ребенка свои неисполненные желания, неудовлетворенные потребности и несбывшиеся мечты. Разница между стадией развития, достигнутой взрослыми, и стадией

развития ребенка просто не принимается во внимание, что ведет к повышенной требовательности воспитателей к ребенку. В этом смысле понятны слова маленькой девочки, воспитанной авторитетным методом. Она спрашивает: «Мама, я и сегодня опять должна играть, во что хочу?» Противоположностью этого вопроса было бы: «Мама, я и сегодня опять должна играть в ту игру, которую ты хочешь?».

Воспитатели настолько искажают приемы воспитания, которые они в детстве испытали на себе, превращая их в свою противоположность с тем, чтобы собственные неосуществленные желания воплотить, по крайней мере, в своих детях или партнерах.

«Я очень старался стать для своих детей хорошим примером, так как не хотел, чтобы моим детям жилось также, как и мне. Но при этом я ударился в другую крайность и захотел - и хочу этого в какой-то степени и сейчас - сделать все на 100% идеально» (38-летний руководитель предприятия).

«Вначале мое отношение к детям было определено традицией, которая существовала в моей родительской семье - во всем должен быть порядок. Если ребенок, например, играл во дворе, я почти не отходила от окна, так должна была видеть, чем он занят и соответственно не могла сосредоточиться на своей работе. Или я выволакивала сына из автобуса, потому что за нами еще выходили другие люди, и я боялась, что они сделают замечание, что мы всех задерживаем. Или когда я раздраженно реагировала на опрокинутое на скатерть питье, в чем малыш был большой мастер, или на крошки на столе и на полу. Правда потом меня занесло в другую сторону. Я стала сторонницей разрешающего воспитания и моя манера порядка и чистоты превратилась в неряшливость» (36-летняя домашняя хозяйка, мать троих детей).

Однако в большинстве случаев спроецированное желание не соответствует стадии развития и возможностям ребенка, так как его способности должны развиваться постепенно, шаг за шагом. То есть в данном случае человек совершает второй шаг, не сделав первого. Проецирование собственных желаний и требование идентифицировать себя с ними ведет к эмоциональным перегрузкам не только ребенка, но и самого родителя.

«Моим самым сокровенным желанием с самого детства был балет. Но мне это было запрещено. Когда у меня родилась дочь, мне стало ясно, что ей можно будет танцевать, вернее, что она должна будет танцевать в балете. Когда ей, наконец, исполнилось три с половиной года, я отдала ее в балетную школу. Моя мечта как будто исполнилась, но моя дочь, к сожалению, хотела другого. Ей балет не нравился, и через два года я с тяжелым сердцем вынуждена была забрать ее из школы. Мне ничего другого не остается, как самой тайно перед зеркалом танцевать «Лебединое озеро» (28-летняя мать двоих детей).

Дети не только видят то же, что видят их родители: они живут этим через идентификацию подобным же образом. Каждый может заметить, что открывает в себе нормы поведения и установки, которые были типичны для его родителей, друзей и родственников. Часто, однако, случается, что мы настолько подражаем примеру, что не замечаем того, что думаем,

говорим и действуем, опираясь не на собственные убеждения, а так, как в подобной ситуации поступил бы тот, кому мы подражаем.

«Хотя я и знаю, что каждый ребенок нуждается в свободе действий, меня нервирует беспорядок моей дочери так же, как мою маму нервировал мой беспорядок. К тому же меня раздражает уже то, что я привожу те же аргументы, употребляю те же выражения, что и моя мама...»

В определенном смысле это приводит к традиции предвзятости или симптомов. Отношение родителей к вещам окружающего мира становится для ребенка само собой разумеющимся и единственно возможным отношением. Об этом отношении можно говорить как о второй натуре, при этом путь к своей собственной натуре, может быть утрачен.

Идентификация, как психический механизм протекает в значительной степени незаметно. Эта наиболее важная социальная форма научения является необходимым условием развития личности. Если модель идентификации не интегрируется должным образом, то есть перенимается чисто формально и не получает самостоятельного развития в соответствии с уровнем развития личности, то это может привести к нарушениям, конфликтам и ссорам. Причиной этого является непонимание того, что нужно уметь различать свой способ поведения и способ поведения человека, который является образцом для подражания.

Необходимым условием того, что мы можем себе представить, что думает или чувствует другой человек, является то, что мы умеем поставить себя в его положение. Этот процесс называется проекцией.

Проекция - это перенос осознанных и неосознанных ожиданий, а также признаков своей собственной личности на внешний мир и социальных партнеров. Люди, которым свойственно непонимание того, что такое проекция, видят в других те свойства, качества, которые присущи им самим, но которых они не хотят у себя видеть. Они видят соринку в глазу другого и не замечают бревна в собственном.

Итак, непонимание того, что такое проекция, можно определить как систематическую нечестность по отношению к себе и несправедливость по отношению к партнеру. Примером этого может быть агрессивно настроенный человек. Если его спросить, почему он нападает на других людей, ведет себя невежливо и нечестно поступает, обижает и ругает кого-то, то он ответит, что просто он вынужден защищаться, Потому что другие такие сильные и такие подлые, и что мир вообще несправедливо устроен.

Нарушения и конфликты

Преувеличенная склонность к подражанию; чрезмерные ожидания; требование безопасности; кризис идентичности; отрицание примера для подражания; идеализация; предрассудки; разочарования; колебания настроения; беспомощность; неуверенность в себе; сомнения; упреки в свой адрес и в адрес других людей.

Для запоминания

Не все, у кого есть лысина, опрокинули бутылку с маслом. Чтобы избежать недоразумений, не суди о других по себе, а спрашивай о мотивах поступков.

Практический совет

Учись различать собственные мотивы и мотивы других людей.

Генерализация

Тот, кто никому не доверяет, меньше всего склонен сомневаться в себе (Графф)

Неправильная установка:

Дети только мешают.

Психологическая функция, которая помогает нам познавать окружающий нас мир, заключается в способности человека, зная одно явление, судить о других на основании этого знания и вести себя одинаково в соответствующих ситуациях. Научение и постижение закономерностей окружающего мира предполагает наличие у человека способности к обобщению; без этого отдельные восприятия и впечатления превратились бы в бесчисленное количество разрозненных явлений. Только при помощи обобщения возможно объединять восприятия, создавать на этой основе понятия различной степени подчинения и, наконец, мыслить абстрактно. И именно эта способность может стать одним из главных источников недоразумений. Умозаключения от частного к общему и от общего к частному, таят в себе возможность ложных оценок. Если ребенок обжегся о горячую печь, то длительное время он не прикасается к печи, независимо от того, горячая она или холодная. На этом примере хорошо видно происхождение защитной функции генерализации. Эта защитная функция сочетается одновременно с опасностью видеть действительность только в аспекте одного или нескольких переживаний или наблюдений и тем самым неправильно ее оценивать: из того факта, что печь когда-то однажды была горячей, не обязательно следует делать вывод о том, что и сегодня, то есть в другой момент времени, она все еще горячая. В отношениях с самим собой и с другими людьми мы часто склонны к обобщениям и на основании отдельных впечатлений судим о свойствах, на основании одной особенности судим о других и, наконец, на основании многих особенностей судим о человеке в целом.

Я – неудачница

«Тот факт, что у меня есть трудности с детьми, вызывает во мне такое чувство, что я неудачница, что я ни на что не гожусь и полностью бесполезна» (24-летняя мать двоих детей).

Жизнь не имеет больше никакого смысла

«Когда у меня головная боль, я ни о чем не хочу знать. Я перестаю тогда быть восприимчивой и открытой, и мне больше не хочется жить. Все теряет для меня всякий смысл» (37-летняя художница)

Мой сын - ужасный ребенок

«Когда мой сын подходит ко мне с потребностью в ласке, спокойный и не агрессивный, тогда мне кажется, что это самый лучший ребенок на свете. Я просто обожаю его и не могу понять, как я могла быть иногда такой жесткой и строгой с ним. Мое чувство вины увеличивается, и я хочу поскорее все исправить. Если же он появляется в агрессивном настроении, нахальный и упрямый, то я начинаю думать, какой же у меня ужасный ребенок» (28-летняя мать 8-летнего сына. Ребенок из-за агрессивного поведения был направлен к психотерапевту).

Чем я заслужил такого сына?

«Я придаю большое значение вежливости. Когда мой сын безобразно ведет себя и употребляет ужасные слова, то в моих глазах он становится примитивным человеком, и я спрашиваю себя, чем я заслужил такого сына» (46-летний отец 16-летнего сына, конфликт поколений).

Я терпеть не могу толстяков!

«Я просто не выношу, когда у кого-нибудь большой живот, как, например, у моего мужа, с которым мы развелись. Я нахожу это настолько отталкивающим, что с большим трудом могу общаться с таким человеком. И вообще, если я где-либо встречаю человека, напоминающего мне моего прежнего мужа, у меня сразу же возникает антипатия к нему».

Стоит мне только увидеть этих длинноволосых парней!

«Раньше я часто бывала с мужем на концертах, в театре, на лекциях. Бывало так, что какой-нибудь известный профессор читает лекцию, а где-нибудь в углу сидят длинноволосые, неряшливо одетые парни и ведут себя безобразно. Я сразу же чувствую, что настроена против них, и вот уже жду, что с их стороны начнутся нахальные замечания в адрес докладчика, что всегда и бывало. Мне никогда не приходило в голову подумать, почему эти молодые люди именно такие. У меня по отношению к ним неисправимое предубеждение. В таких случаях я испытываю такое волнение, что мне делается плохо; меня охватывает гнев, так что хочется подойти к парням и потребовать от них объяснить свое поведение. Вместо этого я внешне веду себя как обычно, а все переживаю внутри себя и никто не замечает, что со мной происходит. Я еще раньше замечала, что ненавижу в людях любое проявление грубости, хотя мне самой много приходилось бороться с этим в себе. Это я думаю должно быть оттого, что я выросла и воспитывалась в семье, где было много грубости и агрессивности» (63-летняя домохозяйка).

Ненависть между отдельными группами, расами и народами коренится в основном в недоразумениях, ошибочных представлениях, происходящих в результате обобщений: «Ты ко всем людям относишься отвратительно. У тебя никогда не было для меня времени. Ты никогда не был нежен со мной. Ты всегда заставляешь меня ждать. Все богатые - эксплуататоры; все бедные - неудачники; швейцарцы особенно чистоплотны; все баварцы - пьяницы; шотландцы скупы; политики все ненормальные; врачи только и думают, как заработать побольше денег; мужчины хотят только одного; женщины подобны змеям».

Нагляднее всего механизм генерализации виден в высказываниях обо всех людях: «Я никому не доверяю. Мои родители развелись, и поэтому я не верю больше ни одному человеку» (8-летняя школьница).

Отдельные жизненные события могут быть до такой степени обобщены, что это определяет мироощущение в целом и даже отношение к Богу. Особенно почтительное внешне отношение к Богу или его полное неприятие коренятся именно в этом: «Если есть Бог, то как может быть в мире столько несправедливости?»

Нарушения и конфликты

Обобщения; предубеждения; несправедливость к себе и к другим; фиксации; преувеличенные ожидания; завышенные требования; заниженные требования; разочарование; отчаяние; страх, агрессия; социальная изоляция.

Для запоминания

Типичным для обобщения является то, что человек выделяет какие-то одни качества, а других не замечает. Причиной такого рода обобщения является сужение целостного поля зрения.

Практический совет

Учись различать между частью и целым.

Предубеждение

Если наш разум не умеет отличать догм, суеверий и предрассудков от истины, то мы не сможем достигнуть цели (Восточная мудрость)

Неправильные установки:

Я терпеть не могу рыжеволосых

Мать говорит своей 15-летней дочери, которая пришла вечером домой на час позже, чем ей было сказано: «Можешь говорить мне что угодно, я все равно тебе не поверю». Мать противопоставляет необязательность дочери свое заранее сформулированное мнение; в поведении дочери она усматривает непослушание, упрямство, ненадежность и утрату доверия. Она не дает дочери возможности оправдаться. Разумеется, дочь могла бы прибегнуть к вынужденной лжи и тем самым избежать конфликта. Но существует другая возможность, которая не принимается во внимание. Дочь может чувствовать себя отвергнутой и непонятой и, в свою очередь, отказать матери в доверии: «Что бы я ни сказала матери, она все равно мне не поверит». Так замыкается заколдованный круг предвзятых суждений и исключается возможность какой-либо конструктивной формы выяснения отношений.

Предубеждение - это, пожалуй, самая распространенная неправильная установка в социальных отношениях. Такая установка, сложившаяся на основе определенного опыта, посредством генерализации, идентификации и проекции, переносятся на другие ситуации.

Даже если в прошлом опыте эта точка зрения была правильной, то совершенно необязательно, что она без проверки будет верна и сегодня. Итак, предубеждение - это приговор, вынесенный до рассмотрения обстоятельств дела и к тому аффективно окрашенный.

Рыжеволосая девочка

В психотерапевтическую группу детей от 9-12 лет должны были привести новую девочку. Детей спросили, согласны ли они на это или нет. Из семи участников трое были против. Анализ отрицательных ответов выявил следующее. Одному мальчику, как он сам сказал, не везло с девочками. Какая-то девочка несправедливо ударила его, когда он в школьном дворе нечаянно толкнул ее и она уронила пакет с молоком, который держала в руке.

Другой не нравились рыжие волосы новой девочки: у ее бабушки была раньше рыжеволосая служанка, к которой девочка ревновала бабушку и теперь она перенесла свою старую неприязнь к служанке на рыжеволосую девочку (аффективно окрашенная ассоциация сходства). У третьего была сестра, которую мать любила больше, чем его.

Наши суждения, предубеждения и установки складываются не только на основании осознанных, личных представлений; они в большей степени обуславливаются импульсами, побуждениями и бессознательными мотивациями, которые были запрограммированы в детстве, в той фазе развития, к которой мы, будучи взрослыми, теперь уже не имеем чаще всего прямого доступа.

Иностранные рабочие - это для меня неизбежное зло

«До недавнего времени я был враждебно настроен к иностранным рабочим и об этом всегда говорил моим детям. А теперь я понял, что это было предубеждение. Вот что произошло однажды. Ночью я стоял на краю шоссе у своей машины, которую невозможно было сдвинуть с места, и безуспешно «голосовал» в надежде на помощь. Одна за другой все машины проезжали мимо. Наконец, кто-то остановился. По произношению я сразу понял, что это был иностранец, а по одежде можно было понять, что он рабочий. Вначале он попытался обнаружить поломку. Когда по прошествии часа ему это не удалось, он предложил взять мою машину «на буксир». Однако его машина оказалась для этого маломощной. Тогда он взял меня с собой, мы проехали 25 км до ближайшего города, где он жил, и среди ночи вытащил из постели своего друга, который работал в ремонтной мастерской. Я впервые благодаря этому случаю увидел в какой тесноте ютятся семья рабочего-иностранца. Жена его друга сварила нам кофе, а потом мы поехали обратно к моей машине. Было уже 2 часа ночи. Через четверть часа моя машина заработала. Я с трудом уговорил их взять деньги за работу, но они взяли совсем мало. Я пригласил их к себе домой. Должен сказать, что я постепенно изменил свое отношение к иностранным рабочим. Первые сомнения посетили меня уже тогда ночью. Я понял, какой необоснованной была моя антипатия. По крайней мере, она была несправедливой по отношению ко всем иностранцам. Мне захотелось изучить этот вопрос, и я стал собирать информацию по этой теме» (35-летний руководитель предприятия).

Предубеждения, связанные с межличностными отношениями, имеют прямое отношение к актуальным способностям. Они формируются относительно отдельных первичных и вторичных способностей в виде позиции ожидания. Предубеждение необязательно направлено на отрицательные качества людей. С такой же степенью вероятности мы можем ожидать от другого положительного характера поведения, хотя, и не утруждаем себя тем, чтобы проверить, насколько оправданы наши ожидания. Следствием этого являются завышенные или заниженные требования.

Так, например, постоянные успехи ребенка в школе были поводом для отца исключить возможность неудач. Когда же сын стал учиться хуже, отец разочаровался выше всякой меры и совершенно изменил свое мнение: «Я давно знал, что ничего хорошего не получится, если человек начинает почивать на лаврах. Кроме того, мне следует подумать, не забрать ли ребенка из школы. Он сказал, что он неспособный».

Причиной предубеждений, независимо от того, положительны они или отрицательны, являются обобщения, в основе которых ограниченная способность к объективной оценке. В таких случаях какую-либо актуальную способность односторонне преувеличивают и выделяют из структуры личности партнера. С этой способностью связывают свои кидания, отношения и установки.

Ты был и останешься всегда неряхой!

Кто соврал один раз, тому уже нельзя верить.

Ты всегда меня разочаровывал, можешь мне ничего не объяснять.

Я сам об этом читал, и это действительно так.

Я сам знаю, что правильно и что неправильно.

Люди особенно не склонны исправлять свои предубеждения, напротив, эти предубеждения часто перерастают в другие или же превращаются в свою противоположность. Человек скорее согласится переменить мир, в котором живет, чем отказаться от своего предубеждения.

Почему так трудно расставаться с предубеждениями? Часто люди совсем не замечают, что какое-то их мнение является предубеждением. Чтобы не подвергать его испытанию и чтобы даже не усомниться в нем, человек произвольно пытается уклониться от выяснения разногласий, потому что при этом его уверенность в своей правоте может поколебаться. Но каким же образом можно узнать, совершаешь ли ты ошибку (в форме предубеждения), если избегаешь приобретения опыта, который эту ошибку мог бы выявить? Как можно утверждать, что ребенок склонен ко лжи, что партнер неверен, если мы вообще не дали возможности сказать хоть одно слово в свое оправдание? Как мы можем понять, есть ли у нас предубеждения или нет, если мы не проявляем готовности познакомиться и поговорить с другими людьми, у кого совершенно иные взгляды и качества, чем у нас.

Нарушения и конфликты

Несправедливость; дискриминация; агрессия; чувство вины; односторонность; фанатизм; расовая ненависть; ненависть к самому себе; социальные неудачи; нелюбимость; слабость суждений; боязнь истины.

Для запоминания

Предубеждение - это не соответствующая времени установка, которая в большинстве случаев имеет эмоциональную окраску. С предубеждениями связаны многие межличностные конфликты. Трудности воспитания - это часто не нечто фатально неизбежное или результат злой воли, а следствие заколдованного круга предубеждений.

Практический совет

Учись различать суждение и предубеждение.

Мужчина и женщина

Ясно, что будущее поколение зависит от сегодняшних матерей. (Восточная мудрость)

Неправильная установка:

Что с нее взять, она ведь девочка!

«Быть женщиной было для меня наказанием. Женщина - значит существо низшего сорта, неполноценная, верная, эмоциональная, глупая, слабая, страдающая из-за поступков мужчины, зависимая, А вот мужчина великодушный, склонный к изменам, деловой, умный, сильный, напористый, независимый. Отсюда я делала для себя вывод: мне нужно вести себя так, как подобает мужчине...» (23-летняя студентка).

Едва ли какие-либо другие отношения связаны с такими сильными эмоциями, как отношения между мужчиной и женщиной. Причем едва ли есть другая такая область человеческих отношений, которая была бы так полна предубеждений. Непонимание и недоразумения в отношениях между мужчиной и женщиной играют роль не только в супружеских или производственных конфликтах; они бросают свою тень и на процесс воспитания.

Воспитательное воздействие, которое оказывает социальное окружение, проявляется не только в отношении приспособленности к жизни, социального поведения, агрессивности и умственного развития. Поведение связанное с социальным распределением ролей, особенности распределения ролей по половому признаку и соответствующее им поведение, можно рассматривать в основных чертах как результат воспитания. Является ли, например, опекающее поведение по отношению к детям типично женским инстинктом?

Был проведен такой эксперимент. Взрослых самок крыс посадили перед гнездом, в котором находились детеныши без матери. Взрослые крысы-самки сразу же стали приносить крысятам еду и пестовать их. Самцы же крыс, посаженные перед гнездом, вначале совершенно не заботились о малышах. Однако, когда их внимание было привлечено к ним, то стали вести себя точно так же, как самки.

В США был проведен следующий опыт. Одна американская супружеская пара привезла своего сына в возрасте 17 месяцев на обычное обрезание, которое делалось электрическим аппаратом. Эта операция из-за неумелого пользования аппаратом прошла неудачно: были отрезаны наружные половые органы мальчика. Родители ребенка были в отчаянии. Какое будущее ожидало их сына? Психиатры и психологи посоветовали родителям воспитывать сына как девочку. Родители последовали этому совету и изменили воспитание. Они стали одевать мальчика в платья, отрастили длинные волосы, как у девочек, и сказали обоим старшим братьям, что ошиблись: родилась девочка, а не мальчик. Прошло три года, и родители отметили, что их "девочка" ведет себя, как настоящая девочка. Если братья играли с игрушечными автомобилями в песке и приходили домой запачканными, то "девочка" играла в куклы, была послушной и аккуратной. Братья же вели себя как защитники "сестры", охраняли ее, а "она" пыталась во всем услужить братьям. Редко доходило дело до ссор, между "ней" и братьями. Она вела себя совершенно так, как девочка.

Обучение ребенка культуре начинается для него с первого дня рождения, в чем принимают участие не только родители. Кто не наблюдал того, как различно реагируют на рождение девочки или мальчика друзья, родственники и сами родители: "Ах, девочка? - Что, продолжатель рода? Поздравляю!». Экспериментально подтвержденное и подкрепленное предположение, что младенцы-мальчики активнее и беспокойнее, чем девочки, что они скорее приходят в ярость, больше кричат, меньше спят и требуют большего внимания от матери, можно толковать различно. Это может быть результатом "врожденных различий характеров", или следствием различного влияния на детей занимающихся с ними психологов, или, скорее всего, - влияния родителей, которые в силу укоренившихся стереотипов с первого дня появления на свет по-разному обращаются с новорожденными мальчиками и девочками; это может быть также результатом взаимодействия врожденных задатков и приобретенных качеств.

Последнее предположение представляется наиболее убедительным, если принимать во внимание научные исследования последнего времени. Однако чрезмерное подчеркивание значения врожденных различий пола служило защитой существующих предубеждений: «У женщин головной мозг весит меньше, чем у мужчин. Женщины только потому женщины, что у них отсутствует половой член. Они неполноценные существа. Женщины в практическом отношении менее одарены, чем мужчины. Женщины не так энергичны, как мужчины. У мужчин больше организаторских способностей, чем у женщин».

Порой шуточные высказывания говорят о прочно укоренившихся предрассудках во взглядах на женщину: «Ясно, что здесь всем руководила женщина; это работа не для девочки; ты не можешь этого требовать от своей сестры; бабская болтовня!». Распределение ролей в семье, особенно ярко отражает отношение между мужчиной и женщиной. Отец должен работать, а мать должна сидеть только дома. Уже одно это соотношение становится моделью

для детей. Дети приучаются к тому, что отец работает вне дома, а мать создана для домашних дел.

Психотерапевт: «Вы когда-нибудь говорили с мужем о том, что он мог бы тоже взять на себя часть хозяйственных хлопот и забот о воспитании детей, чтобы получилось что-то вроде разделения труда?»

Пациентка: «Нет, этого мой муж даже представить себе не может. У него и так много дел по работе».

Такие взгляды приводят к тому, что воспитание в большинстве случаев - это удел матери, в то время как отцу отводится роль судьи, который имеет право наказывать или поощрять, он авторитет в семье. Он вступает в свою роль только тогда, когда в доме что-то неладно. «Мой отец часто бывал в командировках. Когда он возвращался домой, то мама рассказывала ему про все мои проступки и шалости, и меня за них били задним числом. У меня с отцом теперь плохие отношения...» (36-летний служащий).

То обстоятельство, что матери принадлежит центральная роль в воспитании, муж часто использует, как предлог свалить на нее все самые ответственные воспитательные задачи. Тем самым он ей, как в карточной игре, подсовывает самую проигрышную карту. Когда в воспитании все идет хорошо, то отец чувствует себя так, будто это его заслуга. Если же что-нибудь не так, тогда во всем виновата мать. Это приводит к тому, что очень многие женщины чувствуют эмоциональное перенапряжение, а на этом фоне могут развиваться физические и психологические недуги. Многие матери, поэтому ищут спасение в "бегстве" в работу. Там они надеются найти большую справедливость.

«Для меня спасение - это "бегство" в работу. Иногда меня раздражает буквально все: тогда я просто принимаюсь за уборку, хотя и знаю, что это никуда не годится. Я чувствую, что наступает депрессия, но я не смогу ее остановить. Тут я начинаю принимать таблетки, новее равно это продолжается 3-4 недели» (35-летняя служащая торговой фирмы).

«В общем, я работаю с удовольствием, потому что иначе я казалась бы себе бесполезной. Кроме того, я считаю, что когда много работы, то это прекрасно уравнивает избыток эмоциональности. Это одна из причин, почему я с удовольствием хожу на работу. Тогда мне не грозит опасность слишком много думать о своих проблемах. От чего только происходит полное смятение чувств» (44-летняя служащая).

«Я очень хотела поступить на работу. Я чувствовала, что меня не удовлетворяло быть только матерью и домашней хозяйкой. С ребенком я вообще не могла сладить, не умела с ним обращаться и думала, что я еще слишком неопытна в этом, а если поступлю на работу, то ответственность за ребенка можно будет возложить на кого-нибудь другого, например на свекровь. Я думала также, что кто-то другой будет его больше любить и лучше ухаживать за ним, а также я полагала, что мое отсутствие до вечера улучшит мое отношение к ребенку и старалась радоваться встрече с ним вечером. Были еще и другие причины, почему мне опять хотелось поступить на работу: например, признание моих профессиональных

возможностей, самоутверждение, желание быть среди людей; уже с утра выходить из дому подтянутой, хорошо одетой, зарабатывать собственные деньги» (29-летняя секретарша, конфликты со свекровью, нарушения сна).

Ожидания и надежды родителей относительно будущего ребенка, его образования и профессии чаще всего напрямую связаны с полом.

Нарушения и конфликты

Одностороннее распределение ролей; "женщине суждено быть домашней хозяйкой"; завышенные требования; заниженные требования; страх разлуки, боязнь развода; дети - цель жизни; брак - страховое учреждение; вера в непререкаемость авторитета; безусловное подчинение; страх; агрессия; супружеские разногласия/проблемы; действия под влиянием аффекта; зависть к противоположному полу; конфликт поколений; подчинение; кризис эмансипированности.

Для запоминания

Если женщины будут пользоваться теми же преимуществами в образовании, что и мужчины, то в результате окажется, что мужчина и женщина, имеют сходные способности и одинаковую склонность к образованию. Постепенно люди научатся относиться к женщинам, как к полноправному члену общества.

Практический совет

Научись различать пол как биологическое свойство и пол как результат воспитания.

Справедливость и любовь

Если я говорю языками человеческими и ангельскими, а любви не имею, то я - медь звенящая или кимвал звучащий (Из Нового Завета)

Неправильная установка:

Ты порезал палец - так тебе и надо!

Принцип справедливости заключается в том, что взвешиваются и сравниваются, между собой действия, поступки, заслуги; это основной принцип воспитания, когда на передний план выдвигаются отдельные актуальные способности и достижения/успехи. При этом, однако, справедливость остается безличной, слепой к неповторимым (индивидуальным) особенностям человека.

Я работаю для тебя вне дома, чтобы ты заботилась обо мне и о детях дома.

Я буду вести домашнее хозяйство, если ты будешь обеспечивать меня и наших детей.

Раз у тебя нет времени для меня, то и у меня не будет его для тебя.

Если у тебя нет времени для меня, то я найду кого-нибудь, у кого для меня будет время.

У тебя сегодня премия на работе, ты что-то купил для нас, за это я буду особенно "ласкова" с тобой.

Ты сегодня получил в школе хорошие оценки, так что можешь пойти в кино.

Ты был очень вежлив при гостях, за это можешь немного подольше не ложиться спать и посмотреть телевизор.

Для справедливости много значат равенство и возможность сравнивать. Эта истина была положена в основу законодательства еще при Хаммураби (1686-1728 до н.э.): «Наказание гарантирует людям защиту, расширяет понимание народа и является средством для предупреждения повторения преступлений». Справедливость, возведенная в принцип, которая до сих пор господствует в нашем законодательстве, определяет во многих случаях формы воспитания».

Нарушения и конфликты

Фанатичная справедливость; скрытая агрессия; неспособность принимать решения из страха оказаться несправедливым по отношению к другому; несправедливость; преувеличенные ожидания; вызванная любовью слепота по отношению к реальности; неспособность любить; равнодушие; психическая перегрузка; разочарования; конфликты в супружеских отношениях; психосоматические нарушения.

Для запоминания

К партнеру нужно предъявлять справедливые требования. Он даже ждет таких требований. Если же он не может их выполнить, то нужно уметь видеть различие между неумением выполнить их и самим партнером. Это значит: «Я принимаю тебя таким, какой ты есть, даже если ты чего-то не умеешь делать. Я знаю, ты учишься на своих ошибках, а я - на своих».

Практический совет

Учись различать любовь и справедливость.

Секс

Эти подробности несколько огорчительны (В. Джеймс)

Неправильная установка:

Об этом не принято говорить.

Отношение к теме секса это большей частью не только определенные, установившиеся мнения, которые можно было бы изменить, если найдутся необходимые аргументы. Это отношение слишком тесно связано с эмоциями человека и сформировалось оно в результате индивидуального опыта. В рамках таких установок можно выделить три характерных типа людей личности.

Молчаливый тип

Он настолько усвоил групповые и религиозные нормы, что не хотел бы ставить их под сомнение. Даже если сексуальность сопряжена для него с проблемами, он все-таки скажет: «Об этом не говорят; это нечто такое, что каждый человек должен держать про себя, что не подлежит обсуждению; мы должны мириться с этим».

Сексуальность он терпит как необходимое зло. В браке он придерживается традиции, супружество для него только обязанность продолжать род. Его девиз брачной жизни гласит: «верность до гробовой доски». Сексуальная активность, которая выходит за рамки официально дозволенного, либо подавляется, либо связана с чувством вины.

Здесь характерны следующие нарушения: страх перед сексуальной активностью и наступающее вслед за этим чувство вины. Фригидность и Импотенция встречаются очень часто.

Открытый тип

К такому типу относятся чаще всего люди, которые перестали считаться с нормами, установленными традицией. В противоположность молчаливому типу, они считают необходимым говорить как можно больше и чаще о сексуальности, накапливать сексуальный опыт и демонстрировать при каждом удобном случае свою откровенность по этой части. Их любимое выражение: «Секс - это часть человеческой природы», «Секс доставляет удовольствие, а все, что доставляет удовольствие, разрешено». В этих случаях секс часто рассматривают с точки зрения «спортивного интереса». На женщин смотрят в духе персидской пословицы: «Каждый цветок имеет свой особый аромат».

Нередко, здесь, наблюдаются вследствие демонстративности и любвеобильности сексуальные нарушения, такие, как страх перед половым бессилием, перед партнерскими связями, которые к чему-то обязывают, неразборчивые интимные связи и обусловленное этим душевное и физическое переутомление. Супружеская неверность, групповой секс становятся возможными по договоренности и превращаются в чисто светскую забаву. Об этом говорят открыто.

Двойственный тип

Здесь мы встречаем взгляды, которые можно назвать двойной моралью. В рамках этого типа можно выделить три группы.

Первую группу составляют строгие моралисты. Однако там, где человек оказывается вне контроля и не связан никакими обязательствами по отношению к своей роли в обществе, он делает что хочет. Дома он разыгрывает роль добродетельного супруга самых строгих правил в отношении морали, а по вечерам тайком посещает проституток. Он открыто осуждает онанизм, а сам занимается мастурбацией перед порнографическими картинками; кроме того, он предпочитает секс с определенными извращениями. Перед другими он похвально, что секс для него не представляет проблемы и что он может обходиться, когда нужно, без этого. Дома же в мыслях предаётся таким фантазиям, которые сам перед этим отвергал.

Замужняя женщина, которая требует от своего мужа абсолютной супружеской верности, и в некоторых случаях демонстрирует ему свою фригидность, имеет любовника. Общественные нормы поведения, которые в этих случаях представляются порицающими секс, внешне признаются, в то время как сексуальность находит себе выход в двойной жизни или в воображении.

Люди, относящиеся ко второй группе, вслух говорят обо всем и делают вид, будто для них не существует никаких границ. Несмотря на такую внешнюю позицию, они отягощены многими предрассудками и чувством вины, что часто мешает им ощущать удовлетворение от секса. Перед друзьями и знакомыми он хвастается:

«Вчера вечером я познакомился с девушкой, а через два часа она уже отдалась мне».

«Видишь вон там женщину? Она, кажется, тебе очень нравится. У меня с ней тоже кое-что было, то есть она хотела, но мне это было не нужно».

На самом же деле такого рода высказывания лишены всякого основания. У женщин можно наблюдать то же самое. Они могут совершенно открыто флиртовать, но как только мужчина «клюнет» на эту приманку, его отвергают. В разговорах с подругами обычные встречи раздуваются в предложения руки и сердца или - в собственной фантазии и опять-таки в разговорах с подругами - в страстные ночи любви. И здесь имеет место приспособление к общественным требованиям иметь успех, которые распространились также и на сексуальность. Иной разыгрывает полную раскованность только для того, чтобы скрыть собственные страхи.

Люди, относящиеся к третьей группе, считают сексуальные проблемы пустяками только потому, что в силу возрастных особенностей они перестали быть для них актуальными: «Я никак не пойму, почему вы уделяете так много внимания сексуальности? Проблема не так уж сложна. Я, по крайней мере, вполне справился со своей сексуальностью».

Однако люди эти умалчивают о том, что в прошлом эти проблемы причиняли им немало страданий. Даже если признать, что есть такие люди, которым удалось подавить сексуальность с большим трудом, то большинству это не удастся. Здесь можно наблюдать и агрессивные установки: «Весь этот секс просто распущенность и бесстыдство, на вашем месте мне было бы стыдно: в наше время этого безобразия не было!».

Нарушения у двойственного типа людей чаще всего проявляются в виде внутренних и внешних конфликтов. Часто сексуальные проблемы не воспринимаются как таковые, а переносятся либо на профессию, либо на своих близких. Очень характерна в этой связи неспособность принимать решения или же привычка откладывать их в «долгий ящик», на потом: «Когда я получу образование (когда у меня будет стабильное положение, когда я буду больше зарабатывать денег, когда дом будет построен и т.д.), тогда мне легче будет принимать решения».

Если мужчина женат или женщина замужем, то им кажется, что лучше было бы оставаться холостыми, и они жалеют о своей утраченной свободе. Немало бывает курьезных случаев, когда оба, только что вступив в брак, приходят к мысли, что они могли бы жить вместе и без брака, разводятся, а потом опять оказывается, что они не могут жить друг без друга, и кончается дело тем, что, разведенные, они живут как супруги.

- **Секс как явление**
- **Сексуальность**

Секс как явление

В понятие секс мы включаем все физиологические процессы организма, связанные с сексуальной активностью. Однако секс - это не только эти процессы сами по себе, но еще и знания, представления человека о них: о строении половых органов, об особенностях их функций, о процессах, происходящих в организме во время сексуальной активности, а также о том, как происходят роды.

Просвещение по этим вопросам дает нам возможность найти осмысленное отношение к такому биологическому явлению, как секс. Итак, секс следует рассматривать с точки зрения физического, психического и духовного единства человека. Когда родители говорят, что они просветили своих детей, то это чаще всего означает, что они разъяснили детям физиологические основы. У каждого здорового ребенка обязательно возникают вопросы, связанные с сексом, в той мере, насколько родители показывают свою доступность для таких вопросов. В таких случаях сведения, которые они сообщают, должны соответствовать уровню развития ребенка. При этом важно, чтобы отдельные сведения с течением времени, по мере взросления детей, не противоречили друг другу. (Время аиста, приносящего детей безвозвратно миновало!)

Секс так же, как и голод, жажда, принятие пищи, питье, сон является естественной, жизненно важной функцией. Когда мы едим, мы знаем, что некоторые вещи не перевариваются (никто, например, не станет есть камни). Однако случаи из психотерапевтической практики показывают, что очень многие люди в том, что касается секса, принимают много «плохо перевариваемой пищи». Другие же, напротив, подвергают себя аскетическому, иногда самоистязательному лечению голодом, есть и такие, кто испытывает пресыщение в отношении секса.

Секс тесно связан с чувственным восприятием. Один только внешний вид женщины или мужчины, легкое прикосновение, поглаживание может вызвать сексуальное возбуждение. Секс приводит к волнению. Нам нравятся внешние привлекательные физические качества, такие как цвет волос, фигура, грудь, гладкая кожа, красивые глаза, стройные ноги и т.д., и эти качества вызывают чувство любви. Что же происходит с любовью тогда, когда все это меняется, когда на лице появляются морщины, когда седеют волосы, грудь становится вялой или, например, из-за несчастного случая пострадает лицо или тело?

Если физические качества - единственная основа для взаимной симпатии, то неожиданно может оказаться, что пропала всякая основа между этими взаимоотношениями.

Ее тело всегда возбуждало меня

«Волнующим и очаровательным было, без сомнения, ее тело, по крайней мере, для меня, и ее лицо с красиво очерченным профилем. Кроме того, меня, такого стеснительного «милого дитя», пленяла ее непринужденность. И, наконец, мое чрезмерное чувство престижности: она пользовалась большим успехом у других молодых людей, так что у нее был «выбор» (26-летний разведенный мужчина).

Мне нравятся только мужчины с темными волосами

«Я так и не смогла почувствовать физической близости к моему мужу. Он не соответствовал тому идеалу мужчины, который был в моем воображении. Он был блондином со светлыми глазами, а меня с давних пор привлекали только мужчины с темными волосами и темными глазами. Мне не нравилось также, что он постоянно носил очки...» (28-летняя разведенная служащая).

Но не только представления о желанных физических качествах другого человека играют роль в этих отношениях. В не меньшей степени важно и отношение к собственному телу. Оно может быть открытым и раскованным. Либо человек принимает свое тело таким, какое оно есть, либо стесняется его. Очень часты такие случаи, когда у человека появляется недоверие к своему телу. Причиной этого, как правило, бывает опыт, приобретенный в этой области на протяжении жизни.

Мое тело - это мой враг

«Я боюсь своей груди. Когда я моюсь, я чувствую себя так плохо, что у меня начинается сердцебиение, и каждый раз я рада, что покончила с этим делом. Мое тело - это мой враг, который пожирает всю мою жизненную энергию. Я так его боюсь, что не могу уже видеть ни одного голого места. Я моюсь по частям, так, что остальные части остаются прикрытыми. То же самое, происходит со мной при одевании и раздевании. Это вечная борьба, которая уничтожат меня. Даже мое лицо стало мне ненавистно. Делать гимнастику или принимать медикаменты для меня почти невозможно, потому что и это относится к уходу за телом. У меня давно уже не было связи с мужчиной, потому что при этом я должна быть голой» (28-летняя служащая, сексуальные нарушения и депрессия).

Сексуальность

Если секс связан с физическими особенностями, то сексуальность - с психическими и личностными свойствами, а также с особенностями поведения.

Мой любовник совсем не такой, как мой муж

«Вот уже шесть месяцев, как я страдаю от депрессии и состояния страха. Я вышла замуж год тому назад, и каждый вечер ложусь в постель с одной мыслью: только бы мой муж не захотел сегодня спать со мной. Несмотря на то, что он мне нравится физически, мы все-таки

не подходим друг другу. Мы совершенно разные. Мой муж чрезвычайно точный человек: если мы куда-нибудь торопимся, то, по крайней мере, минут десять он стоит и размышляет, все ли в порядке (он проверяет 2-3 раза все ли мы взяли с собой: документы, ключи и т.д.). О своей прическе он тоже очень заботится, хотя первый же порыв ветра может испортить все ее великолепие. В таких случаях я стою и жду, а сама дрожу от нетерпения и злости. Когда я прихожу вечером домой, то он меня спрашивает, сколько денег у меня еще осталось, и сколько я истратила. Это приводит меня в бешенство.

Вот уже три месяца, как у меня появился любовник. Он совсем другой человек. Стоит мне захотеть покурить, как он протягивает мне зажигалку, всегда подает пальто, наливает мне в чашку кофе. Если я должна что-нибудь сделать для него, то он просит об этом: «Не могли бы Вы... будьте любезны...» Он более поверхностный и легкомысленный, чем мой муж, не такой дотошный. Если мы получаем счет, в котором указана сумма больше, чем необходимо, он говорит:

«Пусть подождут», - и счет откладывается в сторону. Если мы получаем какие-либо письма с просьбами, то тут же рвем их со словами: это письмо мы не получили... У нас дома тоже не было такой точности: моя мама многое делала за меня, она была очень снисходительной в воспитании. Если я небрежно и не очень чисто мыла посуду, она ничего не говорила. Она придавала большое значение только хорошим манерам...» (24-летняя пациентка, сексуальные нарушения, причина которых - конфликтные сферы поведения: порядок, чистоплотность, вежливость, точность, бережливость и терпение).

Любовь

Эмоциональное отношение, которое может проявляться к самым различным объектам, мы называем любовью. Это свойство присуще каждому человеку. На самой ранней стадии любовь проявляется в отношениях между матерью и ребенком. На протяжении всей своей жизни мы учимся любить и вести себя так, чтобы и нас любили. Пример родителей, их отношение к другим людям и к религии играют здесь особую роль.

Церковь была для нас единственным связующим звеном с внешним миром

«О сексуальности в нашей семье нельзя было говорить, это было табу. Даже намек на это никогда никто не делал. Тем не менее, мой отец читал в школе лекции о том, как родители должны просвещать своих детей. Наши родители стеснялись даже, если мы видели их в нижнем белье. Что-либо похожее на нежность - этого в нашей семье не было. Я не могу вспомнить ни одного случая, чтобы отец или мать меня поцеловали. Мои родители были настоящей крепостью против нас, детей. У меня было такое чувство, что им достаточно самих себя, а мы, дети, только обуза. Даже тогда, когда мы становились старше, мы не смели приводить друзей домой. Загородные поездки родители считали чуть ли не чем-то неприличным, безнравственным. Чем старше становились мои родители, тем больше они отгораживались от внешнего мира. Единственной связью с внешним миром была церковь»

(28-летняя учительница, боязнь сексуальных отношений; трудности в общении и в супружеских отношениях).

Первоначальный опыт, приобретенный в семье, дополняется своим опытом общения с социальным окружением на протяжении всей жизни.

Обе стороны любви, способность любить и вести себя так, чтобы быть любимым, могут в случае неправильного развития и воспитания сменять одна другую.

Только бы не быть привлекательной для моего мужа!

«С тех пор, как я узнала, что мой муж изменяет мне, для меня все померкло. Дома я хожу неряшливо одетой, к косметике и прическе я потеряла всякий интерес. До хозяйственных проблем мне нет никакого дела. У меня нет никаких желаний, мне ничего не хочется. Пусть и у моего мужа пропадет желание. Стоит только подумать о том, что он прикоснется ко мне, как мне становится нехорошо» (34-летняя мать троих детей).

Моя жена совсем не такая, как моя мать

«К моей жене у меня больше нет никакого доверия. Она не вешает платья в шкаф, а оставляет их валяться на стульях. Моя мать не ленилась нагибаться, чтобы поднять даже одну соринку, а моя жена оставляет пыль слоем в сантиметр» (38-летний служащий, больной желудок).

Многие люди целенаправленно ведут себя так, чтобы их любили. Они тратят большую часть заработка на косметику, массаж, украшения и модную одежду. Массу усилий прилагают к тому, чтобы нравиться, быть привлекательными, и тем не менее им не удается найти контакт с партнером или сохранить с ним длительные отношения.

Любовь обладает иным качеством, чем секс и сексуальность. Если люди любят друг друга, то каждый из них живет жизнью другого, доверяет ему, сближается с ним настолько, что может прощать и не замечать кое-какие слабости или недостатки другого, а иной раз и вовсе их не видеть. Каждый принимает другого таким, каков он есть в своей неповторимости, до известной степени идеализируя и возвышая его, не допуская сравнений и сомнений. Только взаимная любовь дает способность понять партнера во всем его своеобразии; только она ограничивает возможность смотреть на партнера как на «товар», который можно поменять на другой. Таким образом, любовь - это инстанция контроля и оценки, оказывающая влияние на то, какое индивидуальное значение придается сексу и сексуальности. Под воздействием постоянных интенсивных любовных отношений воспринимается только то, что подходит к общему представлению о любимом человеке. Но любовь которая все может оценить не существует неизменной в башне Из слоновой кости. Опыт передает ей информацию в виде обратной связи. Если все больше и больше появляется коллизий и дисгармонии, физических недугов или трудностей в общении, то на чашу весов попадают любовь и эти негативные явления. Иначе говоря, если затраты больше, чем польза от этого, то эмоциональные отношения могут поколебаться: «Я больше

не верю мужчинам, потому что мой возлюбленный изменил мне». Или: «Как я могу снова поверить своей жене после того, как она мне сказала неправду?»

Таким образом, способность любить и быть любимым требует постоянного внимания к физическим особенностям и к поведению. Подобно тому, как водительские права не освобождают от обязанности при вождении машины бдительно следить за дорожным движением, так обещание вступить в брак или чувство, что тебя любят, не освобождает от необходимости постоянно контролировать себя, свой внешний вид и свое поведение по отношению к партнеру, а если необходимо, то и вносить коррективы.

Любовь зависит и от временного фактора. Если, говоря о любви, мы отмечаем ее зависимость от времени, то следует назвать четыре ситуации, имеющие важное значение: мы можем быть счастливыми; мы можем казаться счастливыми; мы можем стать счастливыми; мы можем оставаться счастливыми.

Быть счастливым

Как раз теперь мы довольны: у нас есть, наконец, тот, кого мы любим, кто нам нравится и внешне, и своими чертами характера. Но будет ли он нам так же нравиться завтра? Пока не вступил в брак, легко быть счастливым. Проводить вместе выходные дни и отпуск так хорошо: редко бывают поводы для конфликтов. Но кто знает, может ли из этого получиться счастливая семейная жизнь в будущем?

Казаться счастливым

Хотя у каждого из нас немало сложностей, но внешне мы выдаем себя за счастливых и беззаботных. Один поцелуй на публике создает иллюзию, что все в полном порядке.

Стать счастливым

Мы попытаемся вместе разрешить существующие проблемы, например, обсуждая их открыто. Это происходит в надежде на счастливое будущее. Но можно также и ждать, спрятав голову в песок, пока все сложности не разрешатся сами собой.

Оставаться счастливым

Даже если человек счастлив и надеется на счастье в будущем, то это еще не гарантия того, что он действительно сумеет оставаться счастливым. Потому что оставаться счастливым - это не значит «остановить мгновение». В гораздо большей степени перед нами возникает задача уметь открывать все новые и новые качества в любимом человеке и каждый раз принимать новые решения в совместной жизни. Желание оставаться счастливым в совместной жизни предполагает, что вы готовы видеть свою возлюбленную не только нарядно одетой где-нибудь в гостях, но и на другой день без косметики, в бигуди, и это не один раз, а может быть, 40 лет подряд. Это означает также для женщины готовность видеть своего возлюбленного, которым она любовалась, не отрывая глаз целый день, вечером в нижнем белье, небритым и принимать его таким, со всеми его недомоганиями.

Человека, с которым мы познакомились и которого полюбили, мы знаем только по его типичным качествам, по фигуре, выражению лица и по некоторым приятным или неприятным для нас манерам. Когда мы влюблены, то склонны видеть только те качества, которые нам нравятся и которые мы ценим. Других особенностей мы не замечаем. В результате часто наступает разочарование: «Как я только мог влюбиться?» Связи, в которых вначале главную роль играл только секс, в дальнейшем могут возникнуть проблемы с сексуальностью. Связи же, которые возникли на основании качеств, бросившихся в глаза, заметных по первому впечатлению, могут оборваться, столкнувшись с проблемой секса.

Нарушения и конфликты

На любовь из вежливости очень похожа любовь из благодарности. Одна пациентка рассказывала, что, будучи совсем молоденькой девушкой, она отдалась мужчине потому, что он помог ей устроиться на работу. Другая девушка вышла замуж за человека, который помог деньгами ее родителям.

Любовь как самоутверждение

Чтобы доказать себе самому, что ты чего-нибудь да стоишь, некоторые люди завязывают знакомство ради сексуальных отношений. Без сомнения здесь на первом плане не любовная связь, а самоутверждение.

Сексуальный контакт как логическое завершение

Вот типичная ситуация: пара обменивается нежностями. Несмотря на то, что половая связь пока еще для них не главная цель, но все ведет к тому, потому что «по-другому не бывает». Что подумает один партнер о другом, если кто-либо из них попытается уклониться от этого, якобы необходимого, завершения?

Подобное происходит, когда кто-то начинает флиртовать, рассчитывая, что другой ожидает, что этот флирт приведет к половой связи. Без «штемпеля» половой связи партнерская взаимность, нежность, ласки в этих случаях почти не имеют значения. Одна женщина жаловалась: «Всякий раз, когда мой муж бывает ласков со мной или я с ним, если я сажусь к нему на колени, он думает, что я пойду с ним в постель. А теперь я даже боюсь прикоснуться к нему или быть нежной с ним».

Любовь из деловых соображений

Бывает так, что мужчина женится только потому, что от этой женщины может быть выгода в его деле или профессии, потому что она богата или обладает интересной внешностью и хорошими манерами, а, стало быть, может принести выгоду предприятию мужа. Одна пациентка рассказывает: «Я для моего мужа просто вывеска. Он повсюду берет меня с собой, и я имею честь представлять его, а дома он относится ко мне совсем не так, как перед посторонними».

Нередко происходит так: если предприятие построено, муж теряет интерес к жене и ищет себе другую партнершу. Подобное в условиях эмансипации может происходить и со стороны

женщины: женщина, которая на протяжении нескольких лет была любящей женой, вдруг по окончании курса своей учебы начинает испытывать потребность в свободе и хочет развестись, после того как муж оплатил ее образование.

Любовь как освобождение

Это явление особенно часто можно наблюдать в молодом возрасте. Чтобы избавиться от опеки и постоянного контроля родителей, юноша или девушка ищут кратковременного партнерства, обычно с первым попавшимся. Они идут на эту связь часто из протеста и находят в ней подтверждение своей независимости от родителей.

Любовь как защита

Партнера любят за то, что находят в нем отклик и понимание. У него те же интересы, похожие взгляды и свойства характера: «Мы так хорошо подходим друг другу, потому что каждый из нас знает, как важен порядок ». В таких случаях люди избавляют себя от неприятных ссор, распрей и пререканий. Выбирая себе партнера, который любит то же, что и мы, мы тем самым избавляем себя от столкновений и споров, которые могли бы поставить под сомнение наши собственные взгляды.

Любовь как компенсация

Человек выбирает себе партнера с такими качествами, которых как раз у него самого нет: «Я сама по себе очень спокойный человек. Я всегда восхищалась моим мужем, как он уверенно ведет себя среди других людей и как его любят». Чтобы компенсировать свои отдельные недостатки, выбирают такого партнера, который мог бы обеспечить создание такого противовеса. Образно говоря, слепой ищет хромого: один не может видеть, но ходит, другой не ходит, но зато видит; а вместе они дополняют друг друга. Такой подход к выбору партнера означает для многих действительно большой шанс, но бывает ошибочным, когда кто-либо из партнеров не представляет себе достаточно хорошо свои собственные возможности и сильные стороны или ищет этого равновесия только ради удобства: «То, что приносит мой партнер в брак, что он умеет делать, об этом мне самой можно не беспокоиться». Если бы было только так, то женщины выбирали бы себе в мужья только преуспевающих мужчин, способных защитить их, по-детски беспомощных созданий, от всех трудностей жизни. А мужчины выбирали бы себе только таких жен, которые избавляли бы их от неумения вести хозяйство и справляться на кухне.

Любовь, когда «слепой ведет слепого»

Партнерские отношения выбираются с таким расчетом, чтобы у одного не было таких качеств, которые давали бы ему, с течением времени, преимущество по сравнению с другим: «У нас никто не может ничем похвастаться перед другим. И мой муж тоже не гений». Партнерство требует от каждого немалых усилий, чтобы понять умонастроение, интересы и особенности характера друг друга. Эта задача оказывается излишней тогда, когда один из партнеров ни в чем не превосходит другого. Он даже как бы внушает такое чувство: «я немного превосхожу его». Иными словами, в этих случаях, ведет слепого.

Любовь, как мы уже можем судить на основании вышеизложенного, не представляет из себя, по своей сути, какого-то однородного чувства, которое испытывают оба партнера. Феномен любви - это сложное чувство, которое включает в себя и отношение к себе самому, к другим людям, своим близким, и к социальным группам, а также отношение к религии. На этом фоне становятся понятными такие явления в любви, которые проявляются в виде эгоцентризма, депрессивной зависимости от партнера, чрезмерной преувеличенной общительности и всепоглощающего религиозного экстаза. При всем многообразии оттенков в этой главе мы уделили особое внимание партнерским отношениям.

Одной из причин нарушений в партнерских отношениях мы считаем является пример родителей. Родители и тогда бывают примером для подражания, когда они не ладят между собой, когда есть в отношениях дисгармония. Ребенок в таких случаях замечает и учится, как относятся к партнеру, как относятся к женщине, как оценивают мужчину.

Очень часто в психотерапевтической практике бывают случаи, когда трудности в супружеских отношениях, связанные обычно с фригидностью и депрессией, имеют своей причиной то, что, например, отец пациентки - как олицетворение мужчины - был несправедлив к матери. В свою очередь мужчина переносит на других женщин те свои представления о них, которые возникли у него в детстве о своей матери. А так как другие женщины не такие, как его мать, то на этой почве легко возникают конфликты.

Не понимаю, как моя мать могла выйти замуж за моего отца?

«У моей матери не было ни способности любить, ни способности вызвать любовь к себе у моего отца, поскольку она всегда отталкивала мужчин из-за их сексуальных притязаний. Не было такого качества в моем отце, которое не критиковала бы моя мать. Я никогда не могла понять, как мама могла выйти замуж за него. Не раз я раньше советовала ей развестись с ним. Но она этого не делала из-за материальных причин и из гордости перед родственниками и знакомыми» (секретарша в возрасте 31 года, состояние страха и боязнь сексуальных отношений).

Старый развратник

«Моя мать критиковала моего отца главным образом за то, что он слишком толстый и нечистоплотный, что вечно от него разит потом. Любую попытку с его стороны проявить нежность она переносила с явным отвращением. Стоило ему поцеловать ее хоть один раз, она называла это свинством и брезгливо вытирала рот. У нас была маленькая квартира, мы жили в тесноте. Иногда ночью я замечала, что она с крайней неохотой подпускала его к себе. Ее сестру он этим тоже погубил, говорила она, потому что ему всегда было мало. Целыми днями она проклинала всех мужчин: все хотели только одного, не считаясь с тем, что женщина может плохо себя чувствовать. Даже если женщина лежит при смерти, то мужчина думает только о себе и проберется к ней в постель» (29-летняя домохозяйка, агрессии, заболевания желудочно-кишечного тракта, боязнь сексуальной близости).

Карикатуры на любовь не следует оценивать только отрицательно. В мотивации, которая лежит в основе партнерских отношений, всегда можно найти нечто такое, что напоминает ту или иную карикатуру на любовь. Любовь невозможно сохранить в платонической чистоте, которую, однако, достаточно часто смешивают с эмоциональной стерильностью. Если женщина, робкая и стеснительная, выходит замуж за сильного, общительного и преуспевающего мужчину, в котором видит защитника, в этом нет ничего плохого. Все мы, так или иначе, ищем дополнения к нашим собственным качествам. Все зависит в значительной степени от того, насколько партнеры готовы вместе обсуждать и разрешать острые и угрожающие их совместной жизни конфликты. Женщина из нашего примера может, подобно скромной тихони, продолжать свое существование, защищенная активностью своего мужа, и посвятить себя домашним заботам: стирать белье, следить за порядком в доме, печь пироги. Но она может также, любя своего мужа, научиться у него тем способам поведения, которые были для нее так трудны до замужества и за которые она особенно ценила своего мужа. Необходимым условием этого должно быть терпение партнера, понимание того, что для развития характера в этом направлении требуется время.

Я точно распределяю свое время

«Мой муж говорит, что у меня совсем нет чувства времени. Из-за меня мы часто опаздываем в гости. Меня воспитывали так, что я стала совершенно несамостоятельной, охотно предоставляю мужу инициативу (как раньше в нашей семье отец брал на себя за все ответственность), и до сих пор в нашей супружеской жизни было само собой разумеющимся, что он почти за все несет ответственность. Вот почему я начинаю торопиться только тогда, когда он стоит над душой. До сих пор всегда было так, что он самый главный, а я только его хорошенькая спутница. (У меня такое чувство, что он покупает мне красивую одежду только для того, чтобы самому быть как бы в красивой оправе). Когда же у меня появляется чувство, что я могу чем-то интересоваться независимо от него и инициатива в занятиях принадлежит мне, то тогда я распределяю время очень точно и никогда не опаздываю» (38-летняя пациентка, депрессии).

Я осмелилась возразить мужу

«Мой муж не переносит, чтобы вещи в беспорядке валялись вокруг, и требует все немедленно класть на свои места. У нас двое детей, и это не всегда удается. Тогда бывает скандал. В одно воскресное утро он перечислил мне пять вещей, которые я оставила не убранными на место. В первый раз я предложила ему посмотреть по сторонам и обратить внимание на то, что он не убрал на место и что мог бы сам убрать. Тут ему нечего было сказать от изумления: ведь я в первый раз осмелилась ему возразить».

Нарушения и конфликты

Ревность; преувеличенные ожидания; страх перед партнерскими отношениями; страх расставания; боязнь свободы; упреки самому себе; мазохизм; разочарование; «бегство» в

болезнь; удовлетворение путем замещения; тенденции цепляться за кого-либо; боязнь ответственности; боязнь вступать в сексуальные отношения, отвращение к сексу.

Для запоминания

Не то партнерство благополучно, в котором нет никаких проблем, а то, в котором всегда есть обоюдное желание обсуждать и решать вместе все возникающие трудности.

Практический совет

Учись различать любовь и карикатуры на нее.

Утрата целостности

Смотри на мир так, как смотришь на человеческое тело, которое, хотя и соединено в полном совершенстве, тем не менее по разным причинам подвержено болезням и нарушениям (Восточная мудрость)

Неправильная установка:

Почему Бог вообще допускает несправедливости?

Конфликты и неврозы развиваются в результате дисгармонии в неизбежно существующем взаимодействии тела, окружающего мира и времени. Невроз мы определяем как нарушенное отношение к реальности, а стало быть, как утрату целостности. Конфликт превращается в стойкое психическое расстройство.

Мой муж самый примитивный человек на свете

«Я, например, придаю большое значение вежливости. Когда мой муж выходит за рамки приличия или дома употребляет грубые слова, тогда он для меня становится самым примитивным человеком, и я думаю про себя: Ну и муженька я себе выбрала! Чтобы мне пережить и забыть это, нужно немало времени».

Я просто выхожу из себя

«Если моя дочь не убрала комнату, я просто выхожу из себя. Меня буд-то пригвоздили к этому беспорядку, я больше ничего другого не вижу и не могу разумно реагировать на что-либо».

Иные, чуждые нам проявления актуальных способностей могут выводить нас из себя; каждый из нас так или иначе бывает вынужден сталкиваться с иными, чем у нас, актуальными способностями и реагировать на них. Это обстоятельство ставит под сомнение правильность собственных воззрений. «Может ли вообще существовать другая установка, кроме той, которая есть у меня, за которую меня хвалили или наказывали, и благодаря которой я до сих пор преуспевал в жизни?»

В чем следует видеть причину этого нарушения? Человека можно рассматривать как систему, в которой различные элементы находятся в функциональной взаимосвязи. Если нарушен хоть один компонент или функциональная связь, то затронутой оказывается вся система.

Стремление к целостности мы видим также в процессах борьбы за существование, выздоровлении и в регенерации. Подобная тенденция наблюдается на всех уровнях бытия; в мире животных есть много поразительных примеров, подтверждающих эту тенденцию: дождевой червь регенерирует голову, которую отрезали, до пяти раз, или саранча, потерявшая одну часть тела, восстанавливает ее, и в результате регенерации еще больше ускоряется ее рост.

Под целостностью следует понимать тенденцию организма к самосохранению. Голод является сигналом нехватки питательных веществ, которую человек воспринимает также психически. Начинаются попытки поиска, которые закончатся только после того, как будет найдена пища и наступит чувство удовлетворения потребности. Если принять во внимание психическую сторону, то становится понятно, почему то, что испытал человек, а также и то, чего он не испытал, может привести к психическим и психосоматическим нарушениям.

То, что испытал человек содержит в себе конфронтацию с определенными нормами поведения, которые его партнеру кажутся особенно важными. Так, например, прилежанию ребенка родители могут придавать исключительное значение. Ребенка загружают всевозможными заданиями так, чтобы он был все время занят. Тем самым ограничивается его способность к фантазии и игре, а, стало быть, его лишают необходимого для его возраста источника впечатлений и переживаний. Если в этом случае не испытанное им становится возможным источником конфликта, то в других случаях испытанное им само по себе точно так же чревато конфликтом. Сюда относятся всевозможные травмирующие переживания, такие как плохое обращение с ребенком или сексуальное насилие, несчастные случаи или увечья. С другой стороны, бывают переживания не связанные с неожиданностью или внезапностью, как, например, постоянное лишение любви и ласки, скопление определенных переживаний в случаях неудач, беспорядка, невежливости, нечестности, неточности.

Итак, конфликты возникают не как необходимость, predetermined развитием, а как следствие конфронтации своих актуальных способностей с требованиями окружающего мира. Конфликтную ситуацию можно рассматривать статично: один партнер узнает нормы поведения другого и не принимает их, его актуальные способности не соответствуют актуальным требованиям партнера. Более уместен динамический подход, при котором система норм рассматривается как переменная величина: не только поведение ребенка в рамках ситуации воспитания, но и поведение родителей и близких может быть изменено.

Как же мы понимаем то неприятное чувство, которое появляется, когда наши собственные нормы поведения вдруг сталкиваются с непривычными нормами поведения других людей? Мать, которая придает большое значение чистоте и порядку, изумлена и не знает, что делать, когда видит неряшливость своего ребенка.

Она может реагировать по-разному. Например, попробовать утвердить свое понятие чистоты всеми возможными средствами, но при этом рискует или потерять абсолютное послушание

ребенка, так как ограничивает его личную свободу, или развить у него чувство противоречия, которое сильно подорвет основу доверия. Но конфликт этот можно рассматривать и как шанс. Мать анализирует свой собственный способ поведения и поведение ребенка и приходит к выводу, что, хотя она и любит чистоту, однако не обладает достаточным терпением. Точнее говоря, ребенок, с одной стороны, приводит мать в состояние внутренней тревоги, волнения и неуверенности. С другой, этот конфликт делает возможным распознать утрату целостности, в результате чего существует возможность эту целостность восстановить.

Один из партнеров создает другому конфликты, трудности, проблемы и кризисы. Но одновременно он дает ему шанс развить свою собственную индивидуальность и найти соответствующие решения конфликтов. Благодаря тому, что мать улучшит свою собственную способность к дифференциации, она сможет другими глазами взглянуть на конфликт с ребенком и найти лучший способ его решения.

Конфронтация сохраняет свою значимость во многих других сферах человеческих отношений: в отношениях детей к родителям, родителей между собой, в отношении к родителям мужай жены, к окружающим людям. Видеть в горе только горе, а в конфликте только возможность испортить отношения - как раз и означает неправильную установку, которая влечет за собой непредвиденные последствия в воспитании и в психотерапии.

Поэтому недостаточно спрашивать, почему произошло нарушение, несчастье, испытание. Они остались бы непонятыми, если бы не было вопросов «к чему?», «зачем?». Вопрос «зачем?» влечет за собой интеграцию, тенденцию к единству, целостности, гармонии и дальнейшему развитию.

Нарушения и конфликты

«Бегство» в одиночество; «бегство» в активность; «бегство» в болезнь; неспособность дифференцировать; односторонние критерии для партнерских отношений; абсолютизация взглядов и мировоззрений; сектантство.

Для запоминания

Болезни и нарушения, если их понимать как утрату целостности, не бессмысленны; а имеют свои смысл в том, чтобы мобилизовать силы для восстановления единства личности, а значит, развивать ее дальше.

Практический совет

Учись различать кризис как опасность и кризис как шанс для дальнейшего развития.

Здоровье и болезнь

Нельзя ненавидеть больного только потому, что он болен (Восточная мудрость)

Неправильная установка:

Я каждый раз прихожу в ярость, когда ребенок будит нас ночью своим бесцеремонным криком.

Я не могу понять, как можно быть такой скучной и медлительной

«Каждое утро я испытываю неприятное чувство, когда при входе в детскую, я говорю дочери: «Доброе утро!», а она мне не отвечает. Я уже бранила ее за это и говорила другим, какая она не приветливая.

Вместо того, чтобы мыться, она стоит в ванне и играет в воде, танцует или следит за каждым моим шагом, за каждым движением рук, когда я делаю что-то на кухне. Я без конца напоминаю ей, чтобы она торопилась. Если это не помогает, я говорю, что побью ее. Я не могу понять такой медлительности. Когда она, наконец, оденется со скоростью улитки, то же самое начинается за завтраком. Она жует и жует и смотрит по сторонам, пока, не проглотит. Когда, наконец, она кончит завтракать, то начинаются шалости, и говорит она без умолку. Я только тогда счастлива, когда она в детском саду. Когда же она потом в своей комнате балуется и громко поет, я иду к ней и прошу вести себя тихо, потому что Маркус и папа спят. Она мне приветливо говорит «да», а потом, когда я за собой закрываю дверь, продолжает то же самое. Я воспринимаю это как настоящую провокацию.

Я могла бы привести еще много примеров, которые, в общем-то, мелочи, но из-за которых с утра до вечера между нами создается напряженная атмосфера. Дело дошло до того, что мой муж, когда я ней говорю, сразу вмешивается и спрашивает, что случилось» (32-летняя мать двоих детей).

Для многих родителей ситуация с воспитанием превращается в поле битвы, где царят волнения, провокации, разочарования, упадок духа, неуверенность, безнадежность. Родители оказываются беспомощными перед поведением ребенка и не могут себе представить, как вообще такое поведение оказалось возможным. Они взывают к доброй воле ребенка: «Веди себя как следует, будь аккуратным, будь милым, не мешай без конца» и т.д. и очень удивляются, когда эти увещевания остаются совершенно безрезультатными. Они могут себе это объяснить только желанием делать им все назло. На самом же деле причины плохого поведения ребенка, как и в вышеприведенном примере, следует искать не в его доброй или злой воле, а в каком-то нарушении, с которым ребенок сам не может справиться.

В нашем современном обществе стало почти обычным при относительно незначительных физических симптомах сразу же обращаться к врачу. Если у ребенка болит живот, повышенная температура, инфекция или головная боль, то его сразу же считают больным и начинают к нему относиться с особой заботой и вниманием. Напротив, ребенок, который плохо успевает в школе и ведет себя нахально, неаккуратен, проявляет непонятное упрямство, грязный и неряшливый, прежде всего наталкивается на недовольство родителей и их охлаждение к нему. Если соматические заболевания в известной степени считаются чем-то очень серьезным, когда можно и не соблюдать всех правил поведения и общежития,

то в случаях отклонения от нормы в поведении, родители начинают применять строгие меры. Совершенно автоматически вступает в силу такое воспитательное средство, как наказание. Однако воспитатель часто не знает, что странности в поведении ребенка имеют особые свойства.

Автоматизм: «плохое поведение - наказание», который коренится в заблуждении, что будто все зависит от воли, оставляет вне поля зрения другие возможности. В духе правосудия, ориентированного только на действия злоумышленника, судят также об отдельных случаях плохого поведения, не вникая в динамические условия, при которых они возникают.

В приведенном выше примере за неряшливостью, невежливостью а непослушанием девочки скрывалось сложное переплетение обстоятельств. Многие факторы играют роль в динамике взаимоотношений внутри семьи. Девочка была приемной дочерью и чувствовала, что мачеха ее не любит. Мачеха до своего брака узнала, что сама она не может иметь детей, и поэтому придавала большое значение тому, чтобы выйти замуж за мужчину с ребенком. Спустя два года, вопреки диагнозу врачей, у нее родился ребенок. Теперь она все внимание уделяла только своему сыну, а с приемной дочерью мирилась как с неизбежным злом. В такой ситуации стали развиваться нарушения в поведении ребенка, которые были не чем иным, как призывом «Займись мной!», то есть были до некоторой степени были проникнуты чувством отчаяния. И эти отклонения от норм в поведении девочки оставались для матери не понятными. Отношения между матерью и дочерью все больше обострялись. Мать реагировала каждый раз быстро и необдуманно, высказывала недовольство, бранила и наказывала ребенка. А девочка воспринимала это как проявление внимания, которое для нее все же лучше, чем постоянное игнорирование.

От детей со странностями в поведении ожидают того, что они могут поступать по-другому и исправлять свое поведение, и, причем сразу, немедленно: «Ребенок должен же сам понимать, как надо себя вести». Мы хорошо знаем сами, как трудно иногда бывает решать взрослым проблемы между собой. Насколько же труднее бывает ребенку рассказать о своих проблемах и вызвать понимание взрослых! В таких случаях воспитатель должен спрашивать о причинах не для того, чтобы простить ребенка, а для того, чтобы понять. Очень часто странности поведения ребенка не являются странностями характера, а представляют собой реакцию на его окружение: «Вполне нормально, когда в ненормальной ситуации реагируют ненормально».

Физически больной человек имеет явное преимущество перед невротичным человеком, человеком со странностями поведения, реагирующим не в соответствии с нормой: состояние первого понимают и знают к кому нужно обратиться. С нарушением норм поведения, обычно, связывают нечто неприличное, предосудительное, то, чего не должно быть. Сразу же стремятся применить наказание. И это вызывает у большинства людей неприятное чувство, что этот человек помешанный, асоциальный субъект, душевнобольной - таковы самые распространенные предрассудки. По этой же причине не обращаются к

психотерапевту, так как многие представляют его себе врачом для умалишенных с обычными его атрибутами - смиренной рубашкой и резиновой дубинкой.

Нарушения и конфликты

Завышенные требования; заниженные требования; ревность; зависть; охлаждение в отношениях; неприятие; разочарование; переживания, связанные неудачей; агрессивность; желание привлечь во что бы то ни стало к себе внимание; упреки самому себе; беспомощность-отчаяние; плохое настроение.

Для запоминания

Нет плохих людей. Во многих случаях бывает так, что по-другому они не могут поступать, потому что этому их не научили. Ими нужно руководить и обучать их, даже если этот путь гораздо сложнее, чем простое осуждение, что они плохие, глупые, злые и испорченные.

Даже если человек со странностями поведения не считается больным в понимании классической медицины, он все же не преступник, которому выносят приговор. Он нуждается в таком же понимании, с каким относятся к больным людям.

Практический совет

Учись различать нормальные и ненормальные ситуации.

Вера, религия и церковь

Ничто не мешает нам идентифицировать мировой порядок естественных наук с наукой о природе, а Бога с религией. (Макс План)

Неправильная установка:

Когда я представлю себе Бога, я вижу всегда своего отца.

В новейшей истории, пожалуй, никогда не было такого периода, когда бы ученые - физики, химики, медики, социологи, антропологи не имели позитивное мнение о значении религии в обществе. Но точно также никогда не было и такого периода, когда бы теологи осознанно или неосознанно пытались дискредитировать религию, вплоть до придания ее абсурдности.

Характерным признаком нашего времени является и тот факт, что многие люди ни в чем более не могут видеть смысла. Ранее актуальный вопрос «откуда это появилось?» заменяют теперь вопросом «для чего это нужно?», значимым для любой жизненной ситуации. В психотерапевтической практике эта проблема отражается в вопросе о смысле и бессмысленности религии.

Обнаружилось, что слово религия связано со многими недоразумениями. Понятия «религия» и «вера» ведут к эмоциональному сопротивлению и интеллектуальному неприятию. Едва отваживаются вообще говорить о религии, даже если это критика в ее адрес. Это явление обнаруживается также и в психотерапии. Если раньше накладывалось табу на секс и сексуальность, то сегодня - на религию. При этом существуют в связи с целым рядом

психических нарушений как раз такие конфликты, которые касаются области религии в самом широком смысле слова.

В зависимости от отношения к религии можно выделить следующие три типа людей, склонных к психическим расстройствам.

Крайне религиозный тип

Такой человек настолько идентифицирует себя с заученными религиозными нормами, представлениями и догмами, что боится разумных новшеств и перемен. Он агрессивен, он защищается, нападая или отступая, чтобы таким образом уйти от пугающего искушения. Поскольку вера часто заменяла людям знания, такой человек много утверждает, но очень мало знает. Такие люди оказываются всегда в трагической ситуации, потому что они всегда избегают попасть в такую жизненную ситуацию, которая поставила бы их перед тем фактом, что они подвержены предрассудкам.

Мне нужна торжественность свечей

«Мое отношение к религии выражается, например, в том, что в Рождество я со своей семьей иду в церковь, потому что мне нужна торжественность свечей, чтобы вообще почувствовать рождественское настроение. Мое сердце тогда размягчается, и я могу снова серьезно молиться» (29-летняя секретарша).

Истинное дитя Божье

«Я и сегодня еще очень хорошо помню, как моя набожная тетя строго внушала мне: ни в коем случае не улыбаться на фото первого святого причастия. Она говорила, что это было бы тщеславно и надменно. У истинного дитя Божьего может быть только внутренняя радость. Так она мне объясняла. В действительности, мне очень трудно было быть благочестивым и послушным ребенком» (незамужняя переводчица, 31 год).

Бунтарский тип

Такой человек понял, что действующие религиозные нормы не соответствуют требованиям времени. Так как такие нормы действуют подавляюще на человека, представители бунтарского типа склоняются к тому, чтобы отрицать эти нормы. Они выступают с протестом и нередко делают второй шаг, не сделав первого. В зависимости от индивидуальных особенностей каждого отдельного человека этого типа способ его реакции может выражаться в интеллектуальном сопротивлении, в социально-экстремальных формах, активных враждебных выступлениях или в пассивном погружении в себя. К последнему образу поведения относится потребление наркотиков, а к первому - разные формы насилия.

Религия - это занятие для стариков

«Религия - это удел старушек и тех людей, которые не находят себе места в наше время. Кто держится за соломинку религии, все равно утонет. С религиозными верованиями обстоит дело так, как будто некто прыгает головой вниз в бассейн, не зная, есть ли в нем вода. Кто хочет разбить себе голову, может это делать, только не я. Мы сами создаем себе рай и ад на земле, а Богу остается только место в путаных мозгах религиозных фанатиков.

Религия затуманивает подлинные социальные проблемы и мешает людям делать то, что нужно» (28-летний студент-социолог).

Индифферентный тип

Такой тип человека характеризуется в общих чертах сдвигом ответственности. С одной стороны, у него есть желание изменить устаревшие или требующие улучшения религиозные понятия и представления; но с другой стороны он не может освободиться от некоторых религиозных догм, к которым его приучили.

В основном к этому типу относятся люди, которые вроде бы и открыты по отношению к новшествам в религии, но им однако, не достает логичности, последовательности. Если они однажды и избрали какое-то направление, тем не менее, остаются достаточно беспринципными, лабильными. Свои установки они меняют в меньшей степени в связи с объективной необходимостью, а в большей под влиянием авторитета других людей. Стоит только кому-нибудь сказать: "Как Вы можете обижать своих родителей заставляя их отречься от своей исконной религии?", - как их мнение начинает колебаться. Неспособность к различению существенного и несущественного в религии характерна для индифферентного типа. Так, ошибки, недостатки отдельных представителей религии они приписывают в целом всей религии. Религия для него - просто обязанность, привитая воспитанием, с которой он себя не идентифицирует.

Пусть религиозные люди будут этим счастливы

«Меня просто запугали религией и поэтому я не выношу религиозных людей. Я нахожу, что они слишком много лицемерят. Меня очень раздражает, когда они делают вид будто так поступают, а на самом деле у них это только на словах, а не в жизни. От церкви меня отвращают те люди, которые претендуют на то, что они ее олицетворяют. Пусть себе будут этим счастливы, мне же этого не нужно. В религии я сам разбираюсь и прихожу к лучшим результатам» (35-летний служащий).

По всей видимости существуют ошибочные представления о религии, где речь идет не о неспособности современного человека верить, а о неспособности провести различие между верой, религией и церковью.

Вера

По своей сути, религиозная вера, означает отношение человека к неизвестному и непознанному. Поскольку Создатель (Бог, Аллах, Иегова, мировой дух или первозданная энергия) непознаваем по своей сути, то только при помощи веры можно вступить с ним в отношения. Вера - это свойство (способность) человека.

Религия

Так как человеку свойственно особое отношение к неизвестному, то с незапамятных времен он обращался к пророкам и основателям мировоззрений. Религия как сверхиндивидуальная трансцендентная вера есть явление культуры и тесно связана с развитием истории. В какой форме постигается истина религиозной веры зависит от уровня развития, от потребности и

от понимания людей определенной исторической ситуации. К какой религии примкнет человек закладывается, прежде всего, воспитателями и соответствующей традицией воспитания. Ребенок верит в то, чему его учат.

Одна часть религии духовна, трансцендентна и относится к сути бытия (религия первого ранга). Эта часть содержит общечеловеческие ценности не подверженные действию времени, так как они касаются сути бытия. Вторая часть религии (религия второго ранга) состоит из ценностей и общественных норм, адекватных данному времени. Они изменяются соответственно социальному и культурному развитию общества. К ним относятся запреты и заповеди отдельных религий.

Церковь

Это религиозное учреждение, организационная форма религии и управление ею; к компетенции церкви относятся все формы религиозных и мировоззренческих учреждений. Церковь проявляет тенденцию к самостоятельности по отношению к религии. Соотношение между религией первого и второго ранга можно сравнить с кожей, мякотью и косточкой какого-либо фрукта. Если в какой-либо религии не принимается во внимание влияние времени и истории, то это легко приводит к смешению друг с другом религии первого и второго ранга, соотношение вера-религия-церковь оказывается сдвинутым: кожа и косточка не различаются. Обусловленные временем внешние формы религии: ритуалы и догмы, то есть кожа, выдвигаются на первый план, в то время как собственно религиозная суть - сердцевина, косточка - вытесняется. Вследствие этого происходит сдвиг формы и содержания: возникает недоразумение, ошибочное представление.

Именно это ошибочное представление лежит в основе трех вышеописанных типов человека. Неправильная установка по отношению к религии может стать источником конфликтов.

Я боялся стать грешным и виноватым

«Для меня Бог не был любящим Богом, а Богом, которого я должен был бояться. Всегда меня преследовал страх стать грешным и виноватым. Это привело к тому, что я на исповеди, чтобы ничего не забыть и не получить неисповеданное отпущение грехов, перечислял грехи, которых не совершал, особенно в сексуальной области. Тем не менее у меня оставалось чувство греховности и я решал покаяться и смириться. Меня всегда мучил страх, что я попаду во власть дьявола» (32-летний инженер, депрессия, нарушения в сексуальной сфере).

Я ставила себе галочки за каждую жертву во имя Бога

«..Тогда я назначила себе большие жертвы, чтобы быть угодной Богу. Чтобы добраться до школы я должна была ехать на велосипеде до ближайшего городка. Этот путь нужно было проделать четырежды в день. Холодной зимой я пускалась в путь без перчаток и приносила жертву - мерзла во имя Бога. На особой карточке я ставила галочки за каждое самоотречение» (незамужняя пациентка, 31 год, сексуальные нарушения, тревожность).

Когда я пытаюсь представить себе Бога, всегда вижу своего отца

«Если мне будет позволено провести сравнение церковь - родительский дом, то я могу сказать следующее: то, что в общих чертах Уплощает в себе Бог, в общем и целом воплощал в семье мой отец. Он давал своим детям указания, приказы построенные на любви, иногда допуская небольшие послабления или маленькие радости в соответствующих рамках, приговаривая: "Какие же вы счастливые, дети!» (32-летняя незамужняя учительница, сексуальные нарушения и депрессия).

В возникновении таких форм поведения пример родителей играет решающую роль. Эти взгляды отражают то, что позже проявится как базовый конфликт, делающий человека подверженным конфликтам определенного вида. В таких случаях человек путает не только веру, религию и церковь: сдвиг произошел давно благодаря стилю воспитания и проник во все ключевые переживания и события жизни.

Религия как лекарство, которое действует на человека в соответствии с его индивидуальностью. Но она может иметь смысл лишь тогда, когда отвечает требованиям, потребностям и нуждам человека, а также учитывает развитие (принцип времени), относительность и единство. Если какая-либо непонятая религия ведет к нарушениям, фиксациям, тормозит развитие, приводит к косности или интеллектуальному сопротивлению, то тогда она абсурдна; так, Фейербах называл религию патологией, Маркс и Энгельс говорили о ней как об опиуме для народа, а Фрейд иронично изображал ее как учреждение страхования.

Если раньше наука была противником религии, то сегодня картина очень изменилась. Ведь точно так же, как фотография освободила живопись, так и научно-технический прогресс по крайней мере, по своим возможностям - освободил дух. Религия и наука больше не представляют собой противоположности, между которыми невозможен мостик. Сегодняшняя ситуация делает их взаимодействие необходимым перед лицом опасности антигуманных технологий.

Задача психотерапевта - на основе имеющегося психологического материала не пытаться примирить пациента с его религией и конфессией или отвести его от веры, а задача состоит в том, чтобы помочь ему понять различия. Это даст ему возможность самому найти свой собственный путь.

Нарушения и конфликты

Религиозный фанатизм; суеверие; иллюзии; фиксация; ханжество; страх; агрессия; разочарование, покорность судьбе; "бегство" в псевдорелигии; завышенная самооценка; "бегство" в работу; непоколебимая убежденность без обоснования; печаль; чувство покинутости; недоверчивость; безучастное отношение к жизни; отрыв от действительности; освобождение от социальных связей; погружение в собственную внутреннюю жизнь; большой интерес к далеким от действительности метафизическим вопросам; спад деятельности; чувство внутренней пустоты; чувство страха, опасение стать душевнобольным; депрессия; раздражительность.

Для запоминания

Каждый человек обладает способностью к вере. Вера - это отношение к неизвестному и непознанному. Вера охватывает не только религиозные вопросы и вопросы жизни после смерти, но также вопросы личной жизни и науки.

Базовая способность человека верить проявляется через религию. Какую религию человек выберет, закладывается родителями и традицией воспитания. Отношение человека к религии зависит в значительной степени от опыта, который он приобретает в семье и в общении со своим социальным окружением. Религия - явление культуры, тесно связанное с историческим развитием.

Церковь - это орган, учреждение религии, инструмент, который часто становится самостоятельным. Нужно уметь проводить различие между верой, религией и церковью и между религией первого ранга и второго ранга. Задача религии - показать человеку ценности, цель и смысл жизни, тогда как задача науки - найти логические закономерности и найти новые объяснения явлений. Религия и наука, поскольку они хотят быть полезными людям, должны бы дополнять друг друга и образовывать единство. Религия не заменяет психотерапию, а психотерапия не заменяет религию.

Практический совет

Научись различать веру, религию и церковь.

Обусловленная и предопределенная судьба

Хотя каждый из нас когда-либо однажды умрет, не клади свою голову в пасть льва. (Саади)

Неправильная установка:

К чему что-то делать, раз все равно умрешь!

Воспитание не следует рассматривать только на фоне нормального психологического развития и коррекции приобретенных способов поведения. Мы часто не замечаем само собой разумеющегося факта, что воспитание дает возможность положительно или отрицательно влиять, на так называемые врожденные дефекты, на их проявления в жизни человека.

Но он же не может иначе!

Юноша 17 лет, сын почтового служащего, претерпел при рождении черепно-мозговую органическую травму. Он не мог как другие дети вовремя научиться ходить и говорить. Родители сразу заметили это отставание, по той причине, что у них была подвижная и нормально развивающаяся дочь, с которой они могли сравнивать развитие сына. У сына была заметна спастическая осанка при ходьбе и задержка физического и психического развития. Это заставило родителей обратить особое внимание на ребенка. Его умывали, одевали, водили повсюду за руку. Всякое затруднение для него устранялось. Эта опека и внимание продолжались до начала лечения у психотерапевта. К юноше из-за его травмы

родители и в 17 лет относились, как к 3-летнему ребенку. Обоснованием такого поведения родителей было достойное сожаления утверждение: «Он же не может иначе».

В процессе работы с психотерапевтом, сложившаяся ситуация шаг за шагом была проанализирована с родителями и с юношей. Важно было прежде установить, что он действительно может и чего не может. Речь шла о том, чтобы не предъявлять ему ни слишком заниженных, ни слишком завышенных требований и благодаря хорошо продуманным и посильным заданиям развивать его возможности. Но для этого надо было еще распознать эти возможности. Уже в первые десять недель, юноша научился надевать простую одежду, завязывать шнурки на ботинках и есть самостоятельно ложкой и вилкой. Эта перемена родителям далась труднее, чем сыну. В развитии юноши удалось достигнуть того, что он смог приступить к работе в мастерской для инвалидов с хорошей техникой безопасности. Родителям было дано такое указание: «Не помогайте вашему мальчику в тех делах, где Вы предполагаете, что он может справиться сам. Ждите, пока он не сделает это сам, пусть даже неверно. Только таким образом он может научиться быть самостоятельным».

Хорошо известен пример развития возможностей, которые имеются, несмотря на врожденные дефекты: слепоглухонемая Элен Келлер благодаря терпению воспитательницы превратилась из беспомощного, подобного животному существа, во всесторонне развитую, вызывающую восхищение личность. В ней сумели увидеть не только недостатки, которые являли почти безнадежную картину, но и способности, которые имелись независимо от физических дефектов. Отсутствие зрения, слуха и речи было заменено развитым осязанием и выразительными движениями рук и лица.

В случае так называемых врожденных дефектов имеются две возможности помочь: во-первых, надо попытаться повлиять на само повреждение, например, с помощью операции, медикаментов, гимнастики; во-вторых, необходимо выявить другие, сохранные способности, кроме нарушенных. Последовательность и терпение воспитателя приведут к тому, что у ребенка, даже при значительных нарушениях, можно воспитать такие навыки поведения как чистоплотность, аккуратность, вежливость, трудоспособность, а также творческие способности.

Не нарушена ли у дочери нервная система?

«Ирена приводит меня в отчаяние. Она невнимательна в школе и в последнее время принесла домой много плохих отметок. Даже меня она иногда не слышит. Если я говорю, что надо убрать комнату, то это у нее в одно ухо влетает, а из другого вылетает. Когда у нас гости, она часто сидит, скучая в углу, смотрит куда-то в пространство и делает вид, будто гостей и нет. По ночам она иногда кричит, а потом просыпается в липком поту». Мать 9-летней дочери со страхом ожидает ответа: Нет ли у девочки нервного заболевания? Не могли бы вы ее обследовать?»

Случаи такого рода повторяются ежедневно. Родители спрашивают: «Не болен ли психически наш ребенок, не раздвоено ли у него сознание, потому что он иногда странные вещи рассказывает, не слушается и неряшлив. Может быть, это у него врожденное?». За такими вопросами большей частью скрываются проблемы во взаимоотношениях, искаженное представление о себе и других.

На консультациях, когда рассматривается проблема тяжелых, а иногда и врожденных нарушений, невольно приходится говорить о той частной проблеме, которая касается каждого человека, особенно воспитателя ребенка: «Я сознаю, что должен расплачиваться за грехи и проступки родителей и предков...». Примеры такого рода делают очевидным значение ошибочных представлений о наследственности и воспитании. Представления такого рода тесно связаны с двумя вопросами, которые порождают надежду или приводят воспитателей к отчаянию: «Чего нельзя изменить, что нужно научиться терпеть? На что можно влиять, что можно корректировать или лечить?».

Эти вопросы имеют цель выяснить, что такое предопределенная и обусловленная судьба. Предопределенной мы называем такую судьбу, которой нельзя избежать: каждый человек рождается и умирает, ни кто не пройдет мимо этих событий. Человек ищет ответа на вопросы: что такое рождение и смерть, есть ли жизнь после смерти, каково происхождение бытия и в чем его смысл, что такое Создатель, Бог и в чем смысл страдания. С этими вопросами сталкивается каждый человек без исключения.

Обусловленная судьба, напротив, - это судьба, которая имеет свою историю: ее можно было бы избежать или изменить. Приведем образный пример. Для свечи судьба предопределена: ее воск горит, тает, тот факт, что свеча в конце концов погаснет, является предопределением, которое невозможно изменить. Для обусловленной судьбы годится такое сравнение: пока свеча еще достаточно высока, налетает порыв ветра и гасит ее. Здесь речь идет о судьбе, свершившейся при определенных условиях, потому что было достаточно возможностей предотвратить угасание.

Все события в жизни человека происходят под знаком возможной судьбы. Это означает, что разумным воспитанием можно подготовить ребенка для счастливой жизни. Если вследствие каких-либо причин это не удастся и появились нарушения или нежелательные формы развития, то если таковые вовремя распознать, вполне возможно повлиять на их и достигнуть улучшения или выздоровления. Существуют такие дефекты, которые обусловлены определенными событиями и не могут быть устранены даже при теперешнем уровне науки. Тут задача состоит в том, чтобы принять эти нарушения и выработать положительное отношение к ним, чтобы развить у воспитанника другие способности.

Один ребенок из-за автомобильной аварии ослеп на левый глаз. С медицинской точки зрения функция левого глаза не может быть восстановлена, хирургическое вмешательство не поможет **восстановить зрение**. Был установлен факт с которым ребенок должен был каким-то образом примириться. Интересным в данном случае является то, что ребенок

хорошо и почти бесконфликтно развивался, в то время как мать, которая сама была за рулем, не могла справиться с этой трагедией.

События прошлого относятся к предопределенной судьбе, которая не может быть изменена. Что случилось, того нельзя уже изменить, но можно повлиять на отношение к происшедшему. От этих установок зависит, будет ли наша точка зрения на задачи настоящего времени дифференцирована или ограничена. Какие установки мы выберем и каким отдадим предпочтение это и есть обусловленная судьба, которая отчасти зависит от вида и формы воспитания.

Неправильная установка по отношению к предопределенной судьбе приобретает большое значение не только для родителей и воспитателей. Ее можно обнаружить и в отношении человека к самому себе: «Я неудачник, такая уж моя судьба. Так было и так будет». Это высказывание субъективное, направленное на свое «Я». Человек идентифицирует себя с отдельными свойственными ему качествами, способностями чего-то достигнуть и не видит никаких других возможностей. Высказывание «Я неудачник» принципиально отличается от высказывания «Мне не повезло». Во втором случае констатируются отдельные события, которые этот человек не смешивает со своей личностью.

«Со мной однажды произошел несчастный случай, а потом несчастья посыпались одно за другим. Я неудачник».

«Мне долгое время давали большие дозы болеутоляющих лекарств. Я думал, что неспособен учиться».

«Перед тестами и экзаменами у меня на работе я себе говорил: «Ну, тебе с этим не справиться! И действительно у меня ничего не получалось»

«Другим всегда легче, чем мне, например, с женщинами. Я с трудом вступаю с ними в контакт».

«Моя мама - флегматик и я это от нее унаследовал. Этого нельзя изменить, ничего не поделаешь».

«Чего я достиг в жизни? Когда я себя сравниваю с другими из своего окружения, то вижу: один построил дом, у другого очаровательная жена, а у меня ничего нет».

Нарушения и конфликты

Преувеличенный оптимизм; пассивность; разочарование, покорность судьбе; страх потерпеть поражение; недовольство; страх перед жизнью; упреки самому себе; недостаточная уверенность в себе; межличностные конфликты; внутренний конфликт.

Для запоминания

Обусловленная судьба предлагает тебе путь, который можно выбрать, но ты не обязан его выбирать. Особую форму обусловленной судьбы мы уже упоминали: это судьба, обусловленная прошлым. События в прошлом произошли и их изменить невозможно. Но можно влиять на сегодняшние последствия этих прошлых событий: рассматривать Прошлое

как зеркало будущего. Если мать постоянно упрекает себя, что недостаточно уделяла времени и внимания ребенку, ему это мало поможет. Ее чувство вины имеет скорее отрицательные последствия. Намного важнее вопрос: Чему я могу научиться у прошлого, как подойти к требованиям настоящего времени? Имеются альтернативные пути, которые всегда можно выбрать. Это говорит только о том, что судьба человека в значительной мере в его собственных руках, а в детстве - в руках его родителей и воспитателей.

Практический совет

Учись видеть разницу между «быть неудачником» и «потерпеть неудачу».

Смерть

Трус умирает многократно, храбрый - только один раз. (Шекспир)

Неправильная установка:

После смерти - лишь мрак и молчание.

В своей жизни мы не раз встречаемся со смертью. Смерть как событие входит в нашу повседневную жизнь. Ведь каждую минуту умирают многие люди, однако нас это не касается и никто не требует нашего участия.

«Все, чему меня учит наука - и не перестает учить - укрепляет меня в моей вере в продолжение нашего духовного существования в жизни после смерти, поскольку ничто не исчезает бесследно и наше угасание есть лишь превращение». (Отрывок из речи Вернера фон Брауна на заседании лауреатов Нобелевской премии в Линдау, 1971).

- **Отношение к смерти других людей**
- **Отношение к собственной смерти**
- **Страх смерти и окружающий мир**
- **Страх смерти и время**
- **Смерть и воспитание**

Нарушения и конфликты

Страх смерти; невнимательность; кризисы мировоззрения; опасение болезни; негативизм; нигилистические идеи; пессимизм; преувеличенный оптимизм; экзистенциальный страх; завышенные требования; заниженные требования; неуверенность; "бегство" в будущее; работа как цель жизни; аскетизм; плохое настроение.

Для запоминания

Смерть, как и рождение, - это предопределенная судьба каждого человека. А отношение к смерти, напротив, обусловлено воспитанием и опытом, который приобретается в связи с этими событиями. Страх перед смертью - явление дифференцированное. Оно связано с телом, актуальными способностями, а также с отношением к прошлому, настоящему и будущему.

Практический совет

Учись различать смерть как предопределенное событие и отношение к смерти.

Отношение к смерти других людей

Значение смерти осознается нами чаще всего только тогда, когда умирает человек, которого мы знали и к которому имели эмоциональное отношение; в таком случае смерть этого человека становится для нас источником переживаний.

Различие между человеком, к которому есть эмоциональное отношение, и тем, к кому мы равнодушны, отчетливее всего, пожалуй, проявляется, когда мы слышим о каком-то несчастном случае. Невольно думаешь: «Надеюсь, это был кто-то другой, надеюсь, не моя семья, не мои друзья!» Степень эмоционального участия зависит от того, насколько хорошо мы знали пострадавшего человека, какие общие дела были у нас с ним, какое значение он для нас имел, и какие последствия будет иметь для нас его смерть. Так, некий человек может стать нам дорог и любим, когда мы его теряем, в то время как при его жизни мы едва его замечали. Даже если общее молчаливое согласие существует, что о мертвом надо говорить лишь хорошее, мы оцениваем другого человека по его делам. Мать 55-ти лет так описывает свою умершую 19-летнюю дочь, Хильду (отрывки).

«За ее уроками не надо было следить, в отличие от старшей, которая занималась только тогда, когда у нее было настроение. Хильда всегда мне помогала, ее не нужно было и просить. Прежде чем вечером идти гулять с другом, помогала вымыть и вытереть посуду. Я не могу представить себе, как он мог после ее гибели сразу познакомиться с другой девушкой. Я ведь месяцами о них заботилась, варила им еду. Для меня порядок - это половина жизни. Мой отец всегда говорил: "Учись порядку, привыкай к нему, он сбережет тебе силы и время!" В этом Хильда была для всех образцом. Она была всегда мила, приветлива, никогда не сказала злого слова. Я не выношу, когда муж иногда говорит все напрямик. Нужно же понимать, как надо с людьми обращаться и уметь с чем-то мириться. Для меня семья - все. Хильда чувствовала себя очень хорошо дома, и ее друг тоже, он охотно бывал у нас. Старшая была совсем другой: она так и рвалась из дома, в свои 18-19 лет по вечерам и в выходные практически не бывала дома».

Нередко мы кладем на весы знакомые нам качества другого человека. Мы как бы измеряем, справедлива или нет его смерть, заслужил он ее или же достоин был пожить подольше. Критерием для этого служат актуальные способности.

«Ему нельзя было доверять. Каждое второе слово было ложью. Он был лицемером. Мы можем радоваться, что он нам не причинит больше горя».

«Он был великолепный человек. Всегда можно было к нему обратиться. Он находил время и пытался каждому помочь. Мы понесли тяжелую утрату. Он достоин быть в раю».

«Этот старый пройдоха! Всегда старался влезть в доверие к другим, а сам был несправедливым и думал лишь о своей выгоде. Он думал только о своем успехе и теперь

наконец-то жарится в аду. О его хронической скупости и говорить нечего. Но я уж не поскуплюсь и из чистого сочувствия куплю большой венок».

Эти примеры непосредственных высказываний собраны сразу после смерти человека. Из них ясно видно, как отношение к человеку, обусловленное его актуальными способностями, сильно влияет на отношение к его смерти.

Часто речь заходит о том, что смерть для кого-то явилась бы избавлением. Эти высказывания относятся большей частью к ситуациям, когда человек страдает от тяжелой болезни или когда его внутренние и внешние конфликты порождают сильные страдания, так непонятные для его окружения.

Возраст человека также заставляет воспринимать его смерть менее трагично: «После того, как я его последний раз видел, я уже знал, что смерть для него будет избавлением». Смерть здесь является как естественный и желаемый результат цепи событий, что для самого человека и для его окружающих представляется лучшей альтернативой. В таких случаях перспектива будущего для того, кого это касается, и без того ограничена. Рано или поздно это неизбежно свершится.

Когда из жизни уходит ребенок или молодой человек от которого так много ожидали в будущем, то его смерть - тяжелый удар для близких. Ведь он, хотя и помимо своей воли, не оправдал их надежд.

«Мы собирались так много сделать вместе, а вот теперь его нет». «Я так хотел видеть его женатым, с детьми, а теперь уже не увижу».

«Он был на вершине успеха, когда вдруг заболел и умер». «Она умерла совсем молодой».

Как мы уже говорили, готовность к смерти другого человека помогает переработке этого переживания. Если умирает человек о смерти которого догадывались, то это событие производит не столь ошеломляющее впечатление на близких, чем скоропостижная смерть. В мыслях это событие уже проигрывается во всех деталях. Сознание постепенно привыкает к потере и человек не становится жертвой аффекта неожиданности. Это можно сравнить с тем, как дитя подготавливают к отсутствию мамы: играют в игру «мама в больнице» и таким образом превращают травмирующее событие в доступное пониманию или по меньшей мере, не так тяжело воспринимаемое.

Смерть близкого и любимого человека пробуждает невольно чувство скорби и печали. Разлуку с человеком приходится, так или иначе, пережить. Психоанализ удачно называет это состояние работой горя, которую нужно выполнить.

Если предположить, что со смертью актуализируются ранние детские страхи связанные с разлукой и покинутостью, то становится понятной эмоциональная причина горя. Этот вид реакции скорби в определенной ситуации касается почти всех людей. Если бы понятие «нормальный» не казалось здесь странным, то можно было бы говорить о нормальной реакции горя. Когда данная реакция выходит за определенные границы времени (обычно

это один год траура) или когда приобретает такие масштабы, что вредит здоровью находящегося в трауре человека, то мы говорим об аномальной реакции горя.

«Я все больше и больше страдаю от депрессии, избегаю людей, стала необщительной и не сплю по ночам. С людьми я чувствую себя очень неуверенно, а иногда вообще чувствую себя неполноценной. Я страдаю так уже два года после смерти матери. У меня такое чувство, что моя депрессия - это просто печаль и внутренняя пустота. Мне все кажется бессмысленным» (34-летняя мать двоих детей, аномальная реакция горя).

Аномальная реакция горя может наступить сразу после смерти близкого человека. Однако она может проявиться и гораздо позже, через довольно длительное время, когда для других людей умерший уже давно потерял значение. Эта чрезмерная реакция на смерть близкого человека превышает то, что обычно принято в обществе считать проявлением горя. Человек оказывается перед лицом трудной для него перемены в жизни и решение этих задач превышает зачастую его возможности. У этого явления могут быть разные причины.

Часто умерший имел для оставшихся особое значение. Это был не просто человек, как другие, а был тем, кому во всем можно было довериться, он был защитой, брал на себя ответственность за все. Или же это был тот, кому покровительствовали и помогали. Его достоинства измеряются его актуальными способностями. Особенно тяжела для нас смерть человека, если мы себя идентифицировали с ним в разных сферах (если у нас с ним было много общего) или проецировали на него наши надежды. В этих случаях, мы образно говоря, умираем вместе с близким человеком.

Смерть близкого человека часто несет с собой необходимость серьезной перестройки в жизни оставшегося в живых. Если, например, раньше можно было разделить горе с партнером или снять с себя груз тяжелой ответственности, то после его смерти приходится одному решать все проблемы и нести за все ответственность.

«Как мне одной нести ответственность за обоих детей?».

«Как мне одной справиться с жизнью?»

Ставшие любимыми привычки с потерей партнера вдруг лишаются всякого смысла. Как раз это обстоятельство с особой остротой заставляет человека почувствовать пустоту новой ситуации. Там, где всегда была определенная реакция партнера, теперь ничего не происходит.

Людям носящим траур, общество предписывает особую роль. Одетые в черное, они получают выражения соболезнования и должны выполнять строгие ограничения. Тот, кто в трауре, должен быть вдали от всех увеселений и показывать себя достойными усопшего. С этим связан неписаный закон для вдов и вдовцов: во время траура воздерживаться от сексуальной активности. Как бы ни соответствовали эти ограничения в начале траура потребностям и настроению самого носящего траур, но именно при этих обстоятельствах, часто возникают чувство вины, страхи, агрессии, внутренние и внешние конфликты.

Общественные и религиозные нормы поведения во время траура поддерживают или тормозят со своей стороны возможную переработку горя. В определенных религиях и обществах желательно или предписано, чтобы находящийся в трауре нес его спокойно и с достоинством. Но поскольку в связи с этим внешние формы переживания ограничены, то внутренние переживания усиливаются. Такое поведение, способствует развитию поздних аномальных реакций горя. С другой стороны, существуют такие ритуалы траура, которые ведут к всевозможным эксцессам. Скорбящий бьет себя кулаками, вырывает волосы, обвиняет Бога и людей, причитает у постели усопшего, поддерживаемый плакальщицами. Подобную разгрузочную функцию выполняют постоянные возложения цветов на могилу, которые служат умершему знаком благодарности или вины.

В возникновении аномальных реакций горя у человека участвует и чувство вины: от мыслей о том, что он виноват в смерти близкого, что мало помогал ему. Эти чувства могут перерасти в упреки самому себе: что оставшийся в живых недостаточно любил усопшего, что не раз отравлял его существование, а то и проклинал его. В этих укорах отражаются конфликты имевшие место между усопшим и скорбящим по нему. Эти угнетающие чувства вины постепенно перерабатываются в сознании или вытесняются из него. Это вытеснение в психоанализе называется идеализацией: покойный, с которым были конфликты, именно благодаря этим конфликтам возвышается, идеализируется: он, имевший недостатки, становится лучшим, чистейшим, безупречным человеком. Оставшийся в живых начинает думать так, потому что сомневается в глубине души в возможности справиться с конфликтами, если откровенно признает недостатки покойного. Ведь эти недостатки - напоминание о конфликтах. С идеализацией связано также то, что умерший все больше становится недостижимым идеалом для тех, с кем его сравнивают. Братья и сестры умершей дочери никогда не смогут достичь ее добродетелей в глазах матери. Более того, если кто-либо открыто при других сравнивает себя с умершим или пытается превзойти его хорошими качествами, то это расценивается, как оскорбление и неуважение к памяти покойного. Так идеализация одного партнера влечет за собой умаление достоинств другого.

В состоянии аномальных реакций горя, оставшийся в живых пытается, вообще, не признавать смерти близкого человека, будто бы ее и не было. Если нормальное переживание утраты заканчивается через некоторое время, то аномальная реакция горя становится своего рода самоистязанием, которое приводит к полному истощению сил.

Лечение зависит, прежде всего, от специфики каждого отдельного случая. Медикаментозное лечение, лечение сном, водолечение дают только в тех случаях хорошие результаты, если реакция горя была в самом начале приостановлена физическим или душевным истощением пациента. В остальных случаях указанное выше лечение мало помогает. Пребывание на курортах и применение медикаментов также имеют ограниченный успех; пациент вновь и вновь оказывается во власти страхов и депрессии. В этих случаях могут оказаться успешными психотерапевтические методы, направленные на формирование у пациента способности к различению. Таким образом, мы помогаем человеку переосмыслить

конфликтную ситуацию. Шанс, который в скрытой форме присутствует в смерти близкого человека, станет понятным из следующего примера.

Только теперь я стала самостоятельным и свободным человеком

26-летняя женщина вышла замуж в 18 лет сразу после окончания школы. Дома она, как единственная дочь, была далека от всех забот, полностью зависела от родителей. Эта зависимость после замужества сменилась зависимостью от мужа. Муж был старше ее на 12 лет и заботился обо всем, что касалось хозяйства и семьи. Молодой женщине не оставалось ничего другого, как приспосабливаться к мужу. Когда после автомобильной аварии муж погиб, женщина вдруг оказалась предоставленной самой себе. И только теперь она заметила, что у нее почти нет своих интересов, что ее распределение времени было его распределением времени, и она жила, как тень умершего. Жизнь не имела больше для нее, как она сказала, никакого смысла.

После попытки самоубийства, она попала на лечение к психотерапевту, где под руководством врача училась разрабатывать свой собственный план жизни. Она поступила учиться в институт и, по ее словам, стала, наконец-то, самостоятельным и свободным человеком. Утешением, облегчившим реакцию горя и появившееся чувство вины из-за самостоятельности, стало осознание того, что она теперь может выполнять по-своему задачи покойного мужа.

Отношение к собственной смерти

Человеку очень трудно представить собственную смерть. Сам процесс умирания мы представляем себе со слов умирающих, а состояние после смерти представить себе невозможно. Смерть относится к предопределенной судьбе человека, но отношение к ней у каждого человека свое. К тому же оно изменяется соответственно возрасту.

Многие люди избегают всякого прикосновения к смерти. Они хотят отгородиться от этого события внушающего страх, изгнать его из мыслей и чувств.

«Зачем мне обо всем этом думать? Я еще молод, вся жизнь впереди, и хочу ею наслаждаться. У меня есть деньги, уютная квартира, автомобиль. Что мне еще нужно?» (28-летний служащий).

Другие, особенно по-детски наивно настроенные люди смотрят на свою жизнь как на «промежуточную станцию», как на «зал ожидания», а на свою смерть, как на «ворота к другой жизни». Для них смерть является последним утешением, хотя они и не стремятся к ней.

Смерть - это еще не конец всего

«Несмотря на все удары судьбы, которые выпали на мою долю, я безропотно иду своим путем. Моя жизнь - это еще не все и смерть не есть конец. Чем меня эта жизнь обделила, то воздастся мне после смерти» (68-летняя вдова).

Слава Богу со смертью еще не все кончается

«Моя дочь - настоящий тиран. Если я варю цветную капусту, которую ей так хотелось, она вдруг заявляет: "Нет, я теперь ее не хочу, я хочу лапшу!" Я вновь исполняю ее желание. Но она, однако, не приходит домой вовремя, а тогда, когда ей захочется и когда лапша уже остыла. Тут она устраивает скандал.

Я всегда заставляю ее мыться. Я больше не даю ей денег на карманные расходы: ведь она их тратит только на сладости. Должна же она научиться уметь отказывать себе в чем-либо. Кроме того, ей всегда хочется, чтобы было новое платье. Мне весь этот модный хлам не нравится. Я по-другому воспитана. С тех пор как умер мой муж, у меня в этой жизни нет никакой радости. Слава Богу, со смертью еще не все кончается. Только потому, что я это знаю, я могу выдержать все эти неприятности с моей дочерью. И может быть, заслужу себе ступеньку повыше на небе, если, несмотря ни на что буду терпеливой» (36-летняя мать 9-летней дочери, депрессия и состояние страха).

Есть и такие люди, которые считают, что со смертью заканчивается все. Они боятся этого. Их жизненный девиз: бери все, что можешь ухватить, без угрызений совести. Живи только сегодняшним днем.

Своя рубашка ближе к телу

«Я знаю, что со смертью все кончается и поэтому стараюсь наслаждаться жизнью. Ведь своя рубашка ближе к телу. Меня не интересуют все эти размышления на тему о смысле жизни и смерти. Лучше я потрачу время на кое-что другое. Я знаю, что я эгоист, да ведь и другие пускают в ход свои локти» (38-летний руководитель предприятия).

Некоторые люди представляют себе свою смерть как окончательный конец, но именно поэтому живут насыщенной жизнью, берут от нее все, что она может дать.

Каждый день вносит что-то новое в мою жизнь

«Моя жизнь уже потому имеет смысл, что каждый день вносит в нее что-то новое и я могу следить за тем, как я развиваюсь. Естественно у меня бывают и неудачи. Но у меня есть друзья, я интересуюсь политикой и помощью слаборазвитым странам, нахожу глубокое удовлетворение от занятий искусством» (34-летняя учительница).

Желание умереть мы определяем как особое отношение к смерти. Оно может проявиться как агрессивная мысль по отношению к другим: «Лучше б ты никогда не родился!», «А, чтоб ты, старый, наконец, сдох!». Такая позиция характерна для тех людей, у которых потом, после смерти человека, которого они проклинали, появляется чувство вины и аномальная реакция горя. Желание умереть - это, как правило, реакция "бегства". В основе мотивации такого настроения нередко лежит желание обратить внимание других на себя и на свое положение или наказать кого-либо за его невнимание, неаккуратность, непунктуальность, ненадежность.

Раз ты меня не любишь, я решила умереть

Женщина 46 лет была найдена в лесу. Она уже долгое время была без сознания. Возле нее лежала бутылка коньяка и несколько пробирок снотворного. Врачам удалось вернуть женщину к жизни. В первой беседе с врачом она рассказала, что захотела умереть, потому что ее бросил друг. Для нее жизнь потеряла всякий смысл и она хотела чтобы ее друг всю оставшуюся жизнь терзался укорами совести.

Страх смерти вполне естественное чувство, однако, как мы это видели из различных примеров, он не должен появляться обязательно и тем более в самых своих тяжелых формах.

Страх смерти - это не только страх перед конкретным фактом смерти; он может появиться и независимо от смерти, например, ночью или при сердечном приступе. В этом смысле есть своя доля истины в суждении, что человек умирает несколько раз.

В чем же причина страха смерти? Сама смерть как нечто абстрактное часто является причиной страха лишь в отдаленном смысле.

Страх перед смертью и тело. Представление о смерти связанной с болью или с впечатлениями от смерти другого человека может вызывать страх. Проявление страха тесно связано с отношением к телу, телесным страданиям, а в более широком смысле - с воспитанием в семье. Человек привыкший замечать малейшее недомогание и связывать с ним возможные заболевания будет скорее, чем другой, и в большей степени испытывать страх перед телесной смертью.

Я очень боюсь смерти!

«Я очень боюсь всяких тяжелых заболеваний, операций и пр. Я также боюсь смерти. Я часто думаю как буду вести себя в свой последний час. Хотя, я часто, когда мне приходилось особенно худо, говорил себе: "Ах, когда наконец-то все кончится.". Все-таки я не хочу умирать. Как я уже сказал, я очень боюсь смерти. Поэтому я так боюсь болезней, может быть слишком часто обращаюсь к врачам, чтобы устранить все опасения и кроме того, сам слишком много наблюдаю за собой. Машины скорой помощи, больницы, гудки сирены и т.п. постоянно напоминают мне о смерти. Мне трудно примириться с мыслью, что человек смертен» (26-летний руководитель торгового предприятия).

Непрестанно наблюдая за своим телом и его функциями эти люди в своих мыслях и переживаниях оказываются постоянно перед лицом смерти. Они умирают всю свою жизнь. Страдания, предчувствие близкой, но все же отдаленной смерти придает этим переживаниям значимость. Характерно то, что эти люди охотно посещают врачей, но почти никогда не следуют их советам. Знать о том, что они страдают и что никто им не может помочь составляет смысл их жизни.

Болезни и страдание относятся к реалиям нашей жизни. Вопреки необходимой осторожности, чтобы не заболеть, преувеличенная предосторожность и поиски у себя болезней приводят к вышеописанной установке.

Для некоторых людей процесс умирания менее устрашающий, чем мысли о том, что его собственная живая плоть перейдет в отвратительное гнилое состояние. В этом смысле человек идентифицирует себя с телом и даже к неживому телу подходит с критерием чистоплотности.

Меня не покидает мысль о моем разлагающемся теле

«Одно представление о том, что мое тело, мышцы, мои руки, грудь, живот, будут разлагаться и плохо пахнуть, вызывает во мне отвращение к себе самой. Хотя я и знаю, что уже не буду этого чувствовать, страх не покидает меня» (32-летняя манекенщица).

Страх смерти и окружающий мир

В обычном представлении смерть связана с телом. Функции органов останавливаются. Тело переходит в другое состояние. Какое отношение к смерти и страху перед смертью имеет наше окружение? В жизни мы часто слышим такие горестные слова:

«Ты еще доведешь меня до могилы своей неаккуратностью».

«Я и на том свете не найду покоя, как подумаю о том, какой ты несамостоятельный и какой неряха».

«Мне бы только знать, что ты сможешь сам зарабатывать себе на жизнь и жить достойно, я бы тогда спокойно умерла».

«Лучше умереть, чем терпеть твою неверность».

В этих случаях отношение к отдельным актуальным способностям партнера становится причиной страха смерти или желания умереть.

Хоть бы мне наехать на основание моста

«Восемнадцать лет я проработал техником на одной солидной фирме. В связи с организационными изменениями меня вдруг переводят на работу в лаборатории. Как мне справиться с этой новой задачей? Я так хорошо знал свою прежнюю работу. Эта новая работа просто доконает меня! Недавно я без всякой цели мчался на машине по автострате. Мне хотелось хоть как-то избавиться от невыносимого напряжения. Я все думал, вот бы на полной скорости врезаться в основание моста. Тогда я избавился бы от этого невыносимого гнета» (38-летний инженер).

В подобных случаях смерть считается выходом из конфликтных ситуаций, которые возникли на основе усвоенных с детства норм поведения. Точно так же актуальные способности могут быть причиной СтРаха смерти.

«Если я не выполню своей жизненной задачи, значит, вся моя жизнь была бесцельна».

«Я смогу умереть спокойно, когда завершу свою работу». «Я за свою жизнь достаточно потрудился, для меня теперь смерть не страшна».

Смотря по тому, каким актуальным способностям придавалось значение в процессе воспитания, формировалась и установка по отношению к собственной смерти: страх смерти, желание смерти или равнодушие к смерти.

Страх смерти и время

Отношение к смерти, телу и к окружающему миру развивается в течение всей жизни человека. Возникают конфликты и склонности к определенным страхам. В этих случаях человек придает особое значение какой-либо жизненной сфере или же, наоборот, игнорирует ее (вытеснение). Однако отношение к смерти определяется не только опытом индивидуального и коллективного прошлого, с которым приходится считаться, но и случайными событиями. Отношение к ним формируется в значительной степени в зависимости от отношения к будущему и от связанных с ним ожиданий. Бильц (1967) докладывает об эксперименте, который провел один американский физиолог. Он бросал крыс в наполненный водой стеклянный цилиндр, выбраться из которого было невозможно. Животные плавали в большом возбуждении несколько минут и потом тонули. Никто не мог предположить, что у них так быстро иссякли силы. Проводя эксперимент с другой группой крыс, в цилиндр была брошена палка, с помощью которой зверьки могли спастись. Когда один зверек, у которого уже был опыт спасения, заново был помещен в безвыходную ситуацию, он проплавал 80 часов до полного истощения. Эта крыса из второй группы приобрела опыт, что может найтись выход. Эта «надежда» дала возможность долго держаться на плаву до полного истощения, в то время как крысы из первой группы, «не имевшие надежды», после огромного внутреннего волнения и страха вскоре погибали.

Хотя этот эксперимент нельзя целиком перенести на человека, он все-таки показывает значение перспективы будущего. От хирургов мы знаем какое важное значение для успеха операции имеет душевное состояние и отношение пациента к операции и к жизни. То, как человек переносит ее, также определяет его отношение к собственному будущему. Если жизнь для него не имеет смысла, если в «стеклянный цилиндр больного» не подбросили «палки», с помощью которой он может спастись, даже самые безобидные заболевания могут превратиться в тяжелейшие страдания. Из-за травмирующих страданий или апатии могут возникнуть новые кризисы в ходе болезни.

Тем, чем был для крыс был стеклянный цилиндр, для некоторых пациентов является диагноз врача. Он дает уверенность или отнимает всякую надежду, заставляя впадать в отчаяние. Само собой разумеется, что врач должен быть очень осторожен в своих диагнозах.

Некоторые из таких диагнозов ставятся потому, что нет иных практических возможностей. Например, такой психиатрический диагноз, как "шизофрения". Хотя ее причины далеко еще не выяснены и течению болезни лишь в немногих случаях сопровождается распадом

личности, эта болезнь стоит в самом конце списка излечимых болезней и лишает заболевшего всякой надежды выздороветь.

Если на вопрос о смысле смерти или страдания не всегда можно ответить в какой-то определенный момент, если ситуация кажется безвыходной, это не означает, что так должно быть всегда. Женщина, которую спасли врачу после попытки самоубийства, через некоторое время совершенно не могла понять, почему она вообще воспользовалась таблетками. Итак, при каждой кажущейся безвыходности положения надо спросить себя, не приобретет ли это событие совершенно другое значение с иной точки зрения, в иное время. Потеря надежды означает в этом смысле то, что измерение времени сжалось в одну-единственную точку, на которой сосредоточились переживания человека.

Смерть и воспитание

Отношение к смерти зависит, как мы могли видеть, от воспитания, традиции, религии, общества и своего собственного жизненного опыта. Если даже о смерти открыто не говорят, определенные установки уже содержатся в воспитании ребенка и передаются ему через образ действия окружающих. Если, например, мать после смерти своей матери испытывает аномальную реакцию горя, на протяжении длительного времени непрерывно показывает, как она страдает, то это становится примером для ребенка в формировании отношения к смерти. Смерть человека он переживает не только как непостижимое событие, но и как угрозу для личности, видя, как это происходило с матерью. Видимо, передаются не только ритуалы траура, но существуют семейные традиции реакции скорби.

Для формирования отношения к смерти имеет значение не только такой единичный пример. Отдельные события и переживания, связанные со смертью, могут распространиться на весь опыт относительно смерти: будут ли о ней постоянно думать или игнорировать, будут ли связывать представление о собственной смерти с чувством освобождения или нет. Здесь все зависит от отношения родителей по примеру которых дети создают свою собственную установку.

Наконец-то я обрел покой

15-летний Уве, так комментирует смерть своей бабушки: «Бабушка умерла. Наконец-то я могу жить спокойно». Мать сразу же реагирует: «Ах ты бессовестный и неблагодарный! О своей умершей бабушке нельзя говорить плохо». Мать могла бы в иной форме прореагировать: «Я не знаю, так ли ты действительно думаешь, как говоришь. У меня впечатление, что ты не хочешь признаться, что переживаешь смерть бабушки точно так же как и все мы. Ты, наверное, считаешь, что настоящему мужчине стыдно показывать свои чувства?».

С тех пор как умер папочка, я не вижу больше никакого смысла жить

Конрад, 17 лет, в отчаянии воскликнул: «Я не вижу смысла вообще что-нибудь делать, с тех пор как умер папочка!». Мать рассказывает, что она ему тогда ответила: «А ты думаешь,

что я вижу смысл, я уже давно от всего отказалась». В результате психотерапевтического консультирования мать дала другой ответ: «Для нас всех нелегко потерять папу, ведь ему было всего 42 года. Я думаю, что если мы все опустим руки, то это будет не в духе нашего отца. Он ведь всегда заботился о том, чтобы мы все вместе жили счастливо. Теперь было бы нелепо видеть лишь несчастье. Если мы будем держаться вместе, то сможем разумно организовать нашу жизнь».

Тренинг разрешения конфликтов - часть 4

В материалах известного немецкого психотерапевта Носсрата Пезешкиана, основоположника метода позитивной психотерапии, полно и систематично изложены психологические проблемы конфликтов в семье, на работе и т.д. Дан полный анализ взаимодействия людей в конфликтных ситуациях, особенности переживания человеком конфликтов, закономерности реакций людей на трудные ситуации в общении, способы конструктивного разрешения конфликтов. Как руководство к действию рассматривается введение в самопомощь. Этот практический подход не следует понимать как рецепт. Он, скорее, показывает направление усилий, предназначенных для уменьшения опасностей того, что «ребенок может упасть в колодец» и на то, как ему помочь, «если он в этот колодец все же упадет».

Материалы могут оказать необходимую помощь в практической работе психологам, педагогам, социальным работникам, менеджерам, социологам и всем тем, кто интересуется проблемой предупреждения и разрешения конфликтов различного уровня.

Воспитание, самопомощь и психотерапия

- [Введение в самопомощь](#)
- [Три принципа межличностных отношений](#)
- [Анализ взаимодействия](#)
- [Шесть конфликтных ситуаций](#)
- [Самопомощь](#)
 - [Стадия 1: наблюдение / дистанцирование](#)
 - [Стадия 2: инвентаризация](#)
 - [Стадия 3: ситуативная поддержка / поощрение](#)
 - [Стадия 4: вербализация](#)
 - [Стадия 5: расширение системы целей](#)
- [Семейная, родительская и партнерская группа](#)
- [Семейная группа](#)
 - [Как организовать семейную группу](#)
 - [Как работает семейная группа](#)
 - [Протокол одного собрания семейной группы](#)
 - [Значение семейной группы](#)
 - [Советы семейной группе](#)
- [Родительская группа](#)
- [Партнерская группа](#)
 - [Вопросы для партнерских групп](#)
 - [Памятка для партнерских отношений](#)
- [Дифференциально-аналитическая психотерапия](#)
- [Пример из практики](#)

Введение в самопомощь

Предыдущие разделы были посвящены видам отношений, формам воспитания, типам реакций и конфликтов, недоразумениям в межличностных отношениях. Теперь мы попытаемся сделать выводы из этого анализа и найти пути, как использовать эти выводы в практике воспитания, партнерства и других межличностных отношениях. Такой практический подход - не собрание рецептов, скорее это направляющая линия: как добиться того, чтобы "ребенок не падал в колодец", и как ему помочь, если он в этот колодец все же свалился.

Самопомощь должна служить руководством к действию. По этой причине она включает лишь некоторые основополагающие методы. Они имеют то преимущество, что годятся для относительно большого круга людей и для решения самых различных проблем. Рекомендаций, которые могли бы без всякого изменения подойти к каждому отдельному случаю, самопомощь не предлагает, так как каждая партнерская ситуация имеет свои только ей присущие особенности, которые должны учитываться при самопомощи. Приведем один пример из ряда актуальных способностей: чистоплотность. Эта актуальная способность имеет значение в любом партнерстве. Но придаваемое ей значение в каждом отдельном случае отличается от другого: одному в его понимании чистоплотности нужно две рубашки на день, другому достаточно одной на два дня. Некоторые принимают душ утром, другие - вечером и т.д. Тот и другой способы поведения могут восприниматься его партнером равнодушно, находить одобрение или вызывать порицание. Поэтому мы совершенно сознательно отказываемся от инструкций, которые точно регулировали бы каждый шаг. Ситуация партнерства требует максимальной гибкости; самопомощь в таких случаях указывает путь.

Три принципа межличностных отношений

В своем индивидуальном развитии, а также в ситуации партнерства человек проходит различные стадии, которые характеризуются следующими тремя принципами.

Принцип развития

Речь там шла прежде всего об искажениях в факторе времени, которые приводят к завышенным или заниженным требованиям. В межличностных отношениях, принципу развития соответствует стадия привязанности. Ребенок очень привязан к своим родителям. Ему нужен их пример, терпение и время. Родители в свою очередь, чувствуют привязанность к ребенку, которая выражается в любви, надежде, вере и ответственности. То же самое мы находим в социальных связях, когда мы берем на себя ответственность за человека, связывая с ним свои надежды и ожидания.

Принцип различения

Различение - это основная функция, которая фокусируется на актуальных способностях. Только благодаря способности различать мы учимся не поддаваться своим инстинктам, учитывать требования социального окружения. Это означает: мы учимся, проводить различия. В социальном взаимодействии на первый план выступает стадия предупреждения. Мы учимся познавать методом проб и ошибок не только нашу жизнь и окружающий мир. В гораздо большей степени мы зависим от информации из своего социального окружения. Когда мы даем советы, хотим воздействовать на кого-то или имеем намерение изменить его поведение или взгляды, мы находимся тогда в стадии предупреждения. Тем самым эта стадия превращается в олицетворение социальных требований и приспособления к соответствующим условиям окружения.

Принцип единства / целостности

На каждой стадии развития человека может быть достигнута определенная степень целостности, которую следует понимать как интеграцию способностей составляющих сущность личности, ее индивидуальные особенности. С этим связана известная автономия, значение которой возрастает. Если ребенку на ранней стадии его развития не раз повторяли: "Мой руки; наведи порядок; будь прилежен; веди себя прилично...", то по мере его взросления такие напоминания со стороны взрослых уже не нужны. Он сам знает, что нужно делать теперь за себя и даже за других. Это одновременно означает, что он освобождается от опеки тесно связанных с ним близких людей, а информацию, в которой он нуждается, он ищет теперь самостоятельно и сам несет ответственность за свои поступки. В этих случаях мы говорим о стадии отделения, которая характеризует созревающую и зрелую личность.

Анализ взаимодействия

Стадии партнерского взаимодействия - привязанность, дифференциация и отделение дают нам возможность подойти к пониманию актуальных конфликтов между людьми. Эти стадии, с одной стороны, возникают в процессе развития одного человека или характеризуют потребность партнера в данный момент, и с другой стороны, существуют как установки, желания и ожидания у близкого лица. Мы говорим здесь о стадии ожидания. Если мы соотнесем, возможные стадии развития партнера со стадиями ожидания близкого лица, то получим следующую картину - модель стадий взаимодействия:

Для анализа конфликта надо сначала установить, на какой стадии взаимодействия находится партнер. Для этого мы задаем себе такие вопросы, которые характеризуют определенную стадию, например присоединения:

Есть ли у моего партнера (именно сейчас) потребность быть вместе со мной?

Нужно ли ему сейчас мое внимание?

Есть ли у него глубокое эмоциональное отношение ко мне?

Взаимодействие состоит не только из эмоционального отношения. На определенных отрезках времени партнеру нужны информация и предупреждения. Следующие вопросы указывают на стадию предупреждения/дифференциации:

Может быть, у моего партнера нет информации?

Нуждается ли он в моем совете?

Нужно ли ему знать мое мнение, чтобы облегчить выбор решения?

Стадия отделения партнера в конечном счете имеет тоже значение, что и ослабление, изменение или исчезновение эмоциональных связей. Мы говорим об отделении тогда, когда взрослые дети покидают родительский дом, чтобы жить самостоятельно, когда молодой человек пытается выработать и отстаивать собственные убеждения, когда он хочет принимать собственные решения. Тогда мы можем задать себе примерно такие вопросы:

Хотел бы мой партнер самостоятельно принять какое-либо решение без моей помощи?

Не ограничит ли мой совет его личную свободу?

Претендует ли он на свою независимость?

Каждая из этих стадий стыкуется со стадией ожидания близкого лица. Следует спросить самого себя:

Ожидаю ли я, что мой партнер останется со мной, будет помогать мне, чувствовать ко мне эмоциональную привязанность, проявлять благодарность? (Привязанность)

Есть ли у меня потребность давать партнеру советы, оказывать влияние на его решения или его предостерегать? (Дифференциация)

Ожидаю ли я от своего партнера самостоятельности? Могу ли снять с себя ответственность за него? Считаю ли правильным предоставить его самому себе? (Отделение)

Если стадия ожидания близкого лица - привязанность, совпадает с потребностью в привязанности партнера, если потребность в дифференциации совпадает с сообщаемой информацией и если в равной степени со стороны партнеров происходит отделение, то перед нами почти бесконфликтная ситуация. Конфликтной она становится тогда, когда у партнера и близкого лица стадии не совпадают. По нашей схеме есть шесть таких конфликтных ситуаций.

Шесть конфликтных ситуаций

А: Потребность в привязанности у партнера совпадает со стадией «Отделения» у другого.

Ситуация: Четырехлетняя девочка хочет поиграть вместе с папой, посидеть у него на коленях и чтобы он ее поласкал. Отец уклоняется, говоря, что ему некогда и что вообще нельзя баловать ребенка.

Типичные расстройства: страх одиночества; обостренная эмоциональная зависимость; нетерпение или терпение из страха.

В: Потребность в привязанности у партнера совпадает со стадией дифференциации.

Ситуация: 28-летняя женщина весь день на работе радовалась тому, что вечером сможет наконец-то пообщаться с мужем. Муж приходит домой и ворчит: «Я вижу, работа на кухне не сделана, детские вещи валяются на полу. Я спрашиваю себя иногда, зачем люди женятся?»

Типичные расстройства: потеря доверия; колебания настроений; агрессия; балансирование между любовью и ненавистью; страх перед разочарованием.

С: Партнер имеет потребность в информации (дифференциация), а близкое лицо требует от него самостоятельности, свободного выбора решения и не хочет оказывать никакой поддержки (отделение).

Ситуация: Семнадцатилетний молодой человек познакомился с девушкой, которая хотя и очень нравится ему, но кажется ненадежной. Он хочет посоветоваться с мамой. Она отвечает: "Раньше ты меня никогда не спрашивал и всегда сам себе больно самостоятельным казался. Иди-ка к отцу. Этот вопрос все равно не по моей части".

Типичные расстройства: кризис доверия; чрезмерная чувствительность; чувство неуверенности; беспомощность и чрезмерная осторожность; расчетливость.

Д: У партнера есть потребность в информации, в предостережении и в помощи для принятия решения (дифференциация), а близкий ему человек, напротив, хотел бы внимания и нежности (стадия привязанности).

Ситуация: Служащий 35 лет имеет проблемы по работе. Он хотел бы узнать, есть ли возможность переаттестации. Его навещает мать и говорит: «У тебя и так много дел, ты плохо выглядишь. Приезжай к нам на несколько дней, мы тебя подкормим».

Типичные расстройства: нерешительность; амбивалентное отношение к любви; завышенные ожидания от самого себя; конфликты в семейных отношениях.

Е: Партнер хотел бы самостоятельности (отделение). Близкое лицо не признает его стремления к самостоятельности и пытается руководить партнером с помощью своих советов (дифференциация).

Ситуация: К 38-летней женщине, которая недавно вышла замуж, пришла в гости мать. Она критически осматривает квартиру и говорит: «По углам распрекрасно лежит пыль. Хорошо, что я пришла. Твоя старая мать покажет тебе, что такое порядок. А то твой муж будет говорить, что я тебя не научила, как вести домашнее хозяйство».

Типичные расстройства: агрессия; чувство вины; ненависть; молчание из упрямства; аффективное неприятие; нежелание что-либо выслушивать; неспособность принимать решения; недовольство.

F: У партнера есть потребность в самостоятельности (отделение), а близкое лицо противопоставляет этому свое собственное ожидание привязанности.

Ситуация: 18-летняя дочь хочет получить высшее образование. Она поступает в вуз, который находится в 300 км от дома. Отец выражает свое отношение к этому так: «Об этом и речи быть не может. Мы ведь знаем, что там всякое может случиться. Ты там совсем пропадешь. Кроме того, все это учение - ерунда, приобрети здесь какую-нибудь приличную профессию и оставайся с нами».

Типичные расстройства: зависимость; эгоизм; чувство вины; открытая или скрытая агрессия; балансирование между любовью и ненавистью; недоверие; нерешительность в принятии решения.

Все перечисленные формы взаимодействия могут быть ориентиром при анализе возникающих конфликтов между собой и партнером. С их помощью можно довольно быстро разобраться с одномоментными проблемами. Далее будет показано, как, учитывая такой ориентир, можно конструктивно заниматься самопомощью.

Самопомощь

Как для решения воспитательных задач, так и для самопомощи может быть полезен дифференциальный анализ. Этот метод опирается на описанные выше актуальные способности.

- [Стадия 1: наблюдение / дистанцирование](#)
- [Стадия 2: инвентаризация](#)
- [Стадия 3: ситуативная поддержка / поощрение](#)
- [Стадия 4: вербализация](#)
- [Стадия 5: расширение системы целей](#)

Стадия 1: наблюдение / дистанцирование

На человека, за которого чувствуют ответственность, невольно смотрят иными глазами, чем на других. На него мы без осознанного намерения переносим свои собственные желания. Мы ожидаем, что он будет действовать так, как нам бы этого хотелось. Одновременно мы идентифицируем себя с ним. Это сильное эмоциональное участие приводит к тому, что дела другого человека мы начинаем принимать за свои и вмешиваемся в них.

При таких условиях на этого человека мы уже более не смотрим объективно, "беспристрастно", а субъективно и с повышенной эмоциональностью. Такое отношение тем сильнее, чем ближе нам этот человек: это свои дети, внуки, супруги, друзья, коллеги, родители. Чем ближе нам эти люди, тем больше мы знаем о них. Как ни парадоксально, но эта информация не помогает нашему более объективному пониманию данного человека и отношению к нему, а скорее наоборот. Мы начинаем часто бессознательно расставлять

собственные акценты. Внимание фиксируется на отдельных чертах характера другого человека, которые выдвигаются на первый план. Создается одностороннее представление о его личности.

Девочка 15 лет жалуется: «У меня постоянные запоры и, кроме того, плохой аппетит: я за последнее время сильно похудела. Я также страдаю от натянутых отношений с мамой. Мы постоянно спорим и ссоримся. После таких сцен я ухожу в свою комнату и плачу чуть не до половины ночи. В эти часы я не раз всерьез думала покончить с собой. Каждый раз, когда мама читает мне нотацию у меня все темнеет перед глазами и я падаю на пол. За последнее время у меня очень ослабло внимание. Бывают дни, когда мне больше всего хотелось бы убежать в лес».

Симптоматично, что сочетание таких телесных недугов, как воспаление толстой кишки и депрессии, плохой успеваемости в школе, конфликтов с родителями очень типичны. Девочка была направлена на лечение к психотерапевту. Заболеваний органического характера обнаружено не было. Выяснилось, что между матерью и дочерью - ярко выраженный и непрекращающийся конфликт, поддерживаемый с обеих сторон. Мать постоянно критикует свою дочь: «Она недостаточно аккуратна и старательна. Плохие отметки в школе показывают, что от нее нельзя ждать прилежания!» Мать по любому поводу делает дочери замечания, бранит за лень и беспорядок, сама не находит себе покоя, плохо спит и мужу не дает покоя. Он сообщает... «...до 3 часов ночи моя жена без конца говорит об одном и том же». В беседе с психотерапевтом мать неоднократно возвращается к тому, что она хочет, чтобы дочь достигла того, чего она сама не смогла достигнуть, то есть получить высшее образование. Но ожидания, которые она возлагала на свою дочь, не оправдываются. Кроме того, ей самой хотелось бы быть такой же свободной, как ее дочь теперь. Мать жалуется: «Наши силы уже на исходе. Мои отношения с мужем испортились из-за этого конфликта с дочерью».

Для того чтобы объективно и спокойно оценивать своего партнера, необходимо отказаться от привычных стереотипов. Чтобы видеть другого человека, хотя бы приближенно таким, каков он есть и отказаться от тех способов поведения, которые могут порождать конфликты, на стадии наблюдения/дистанцирования необходимо соблюдать следующие три шага: наблюдение, прекращение критики, отказ от вовлечения третьего лица, не участвующего в конфликте.

Наблюдение

Когда люди пытаются дать ответ на вопрос о том, что им не нравится в их партнере, они обычно выражают это расплывчато и неопределенно, как например: "Он просто мне не нравится; мы, видно, не подходим друг другу; я сержусь на него; она невыносима". Часто это явная неприязнь, которая, однако, кажется не имеющей под собой почвы: в этих высказываниях нет конкретных указаний на поступки и обстоятельства, в которых эти качества проявлялись. Вместо этого негативная, эмоционально окрашенная оценка.

Внимательное наблюдение конфликтной ситуации уже само по себе является помощью. Близкий человек может наблюдать, при каких обстоятельствах дело доходит до пререканий, споров и ссор. Эти наблюдения следует записывать.

Мать 15-летней дочери пишет: «Ее комната выглядит так, будто туда упала бомба. Особенно после приготовления уроков. Она ничего не кладет туда, откуда взяла. Книги кучами лежат на столе так, что у нее и места не остается чтобы писать. В таком виде она оставляет комнату после того как приготовила уроки. Когда она в кухне готовит, например, мороженое, то просто оставляет использованные кастрюли и миски на тех местах, где она в последний раз имела с ними дело. Когда я это вижу, то прихожу в ярость... Между тем она очень любит быть аккуратно одетой. Свои платья она надевает только тогда, когда они чистые. Но так как она сама не стирает своей одежды, когда ее вещи становятся грязными, она их уже не надевает. Сама ничего не делает для того, чтобы беречь одежду. Однако ж я не нанималась в прачки к милостивой госпоже, моей дочери. Если я ничего не делаю, то и она ничего не делает. Моя дочь воображает, что ей все должно падать с неба. Если у нее что-нибудь не получается так, как она хотела бы, то она впадает в уныние. О своих уроках она и не вспомнит, если мы с мужем не будем сидеть около нее и говорить ей, что она должна делать. Часто я теряю терпение и мы кричим друг на друга. На прошлой неделе она получила плохую отметку по французскому языку. Я из-за этого не могла спать всю ночь...»

Эти простые заметки с наблюдениями могут оказать добрую услугу. Неопределенные, смутные догадки здесь приобретают конкретную форму, которая дает возможность по-другому взглянуть на взаимоотношения между матерью и дочерью и, учитывая все это, начать процесс изменения партнерских отношений.

Прекращение критики

Критика - это воспитательное средство воздействующее на вторичные способности. Она может быть выражена в словесной форме, а также через показ действием, через поощрение или наказание, похвалу или порицание. Под воздействием такой критики, понятой в широком смысле слова, человек учится понимать, что желательно и что нежелательно, то есть учится различать, дифференцировать. Критику можно использовать по-разному: конструктивная критика помогает вернее оценивать себя и других, развивает и совершенствует способность различать, дифференцировать явления. Постоянная, односторонняя критика и придирки, напротив, приводят к тому, что представление о самом себе и чувство собственного достоинства у критикуемого, могут быть поколеблены и человек начнет сомневаться в своих возможностях. Односторонняя критика создает барьер между людьми. Каждый из нас хочет слышать, не только плохое о себе, но и хорошее.

Отказ от привлечения третьих лиц

Многие конфликты перерастают в большую проблему, прежде всего тогда, когда их начинают обсуждать с посторонними людьми, а не только с теми, кого они непосредственно касаются. Другие люди принимают сторону кого-либо из участников, дают советы, которые

отчасти противоречивы или же только натравливают участников друг на друга. Конфликту нет конца не потому, что участники не смогли его уладить, а потому, что посвященные в него наши близкие не могут его забыть.

«Я стесняюсь ходить к родственникам и знакомым моей матери. Все знают мои проблемы, мои недостатки и только того и ждут, что я опять сделаю что-нибудь не так. Они как коршуны нависли надо мной со всех сторон и только и ждут того, как обрушить на меня свои добрые советы».

Любой конфликт - это прежде всего сугубо личное дело. Деликатное отношение одного участника конфликта к другому является предпосылкой для взаимного доверия.

Дистанцирование происходит тогда, когда мы пытаемся посмотреть со стороны на другого человека, чтобы лучше его увидеть. Так происходит, например, с путником, который только с отдаленного расстояния может обозреть всю гору, в то время как вблизи видны были лишь только отдельные склоны. В воспитании дистанцирование конкретно выражается в следующем: на некоторое время мы отказываемся от критики другого, с которым у нас возникли конфликтные отношения. Вместо критики, осуждения выступает наблюдение. Мы наблюдаем, например:

- за мужем, у которого не хватает времени, который неаккуратен или нечистоплотен;
- за сыном, нечистоплотность и упрямство которого приводят родителей в отчаяние;
- за дочерью, из-за невежливости которой мы постоянно ссоримся с соседями;
- за сыном, который приходит слишком поздно домой;
- за свекровью, которая вмешивается во все дела;
- за другом, который ненадежен;
- за коллегой, который ведет себя высокомерно и т.д.

При этом, не всегда бывает просто воспринимать человека вдруг без всякой критики и ограничиться только наблюдением. Однако уже одно наблюдение, попытка не критиковать и ограничить рамки конфликта могут быть достаточно эффективными. Того, за кем вы наблюдаете вы видите уже по-другому. Другой эффект, значение которого нельзя недооценивать, заключается в том, что партнер просто уже не узнает своего близкого человека. Позиция ожидания, которая сформировалась вследствие постоянной критики, вдруг не оправдывается. Возникает подозрение и недоверие: "Что это вдруг случилось с моей женой?" "Что замышляют мои родители?" Ребенок, который привык к критике и придиркам, считает "подозрительным" изменившееся поведение родителей. Он не верит этому внезапно наступившему миру. Мать 15-летней дочери рассказывает:

«Всю эту неделю я много раз пыталась не критиковать ее и быть с ней ласковой. Мне часто это удавалось, но она все-таки чувствует, что мое поведение фальшиво и несвойственно мне. Кроме того, я по-прежнему раздражаюсь по любому поводу, но стараюсь не показывать

этого. Благодаря этому действительно удалось избежать многих конфликтов. Если я на нее не кричу, то и у нее несколько поумереннее тон. Но ни разу мне не удавалось выдержать до вечера, потому что досада накапливалась во мне и я опять взрывалась. Это меня очень огорчало: ведь я так старалась».

Этапы наблюдения

- Наблюдайте за поведением вашего партнера.
- Запишите, из-за чего вы злитесь.
- Опишите точно ситуацию, в которой вы начинаете злиться.
- Во время наблюдения за партнером откажитесь от критики.
- В течение этого времени не давайте никаких советов, даже доброжелательных.
- Проблемы - это сугубо личное дело, не говорите о них с посторонними.

Способности, которые должны быть в центре внимания:

Справедливость и любовь

Не забывайте об ошибочных представлениях, которые являются следствием обобщения, проекции, предубеждения.

Стадия 2: инвентаризация

Наблюдение само по себе не достигает нужного результата, если наряду со своей функцией отражения оно не будет выполнять еще более важную роль - вентиляцию: человек дает волю своим чувствам не вступая непосредственно в конфликт. Теперь очень важно как можно точнее описать конфликтную ситуацию и поступки, которые вызвали неудовольствие, а затем найти соответствующую форму этого описания. Эффективность наблюдения зависит от того происходит оно систематично и является ли полным. Насколько оно было целесообразно можно судить только по результату. В качестве руководства для наблюдения мы рекомендуем дифференциально-аналитический опросник (ДАО). При помощи этого опросника можно составить достаточно полную характеристику партнера по конфликту. Наряду с легкостью заполнения и понятностью метод ДАО имеет еще одно преимущество: это достаточно полная описательная система, которая дает конкретные критерии для терапевтического подхода и самопомощи. Кто-либо из членов семьи вносит в опросник конкретные данные о том, какие актуальные способности выражены положительно (+) или отрицательно (-). Различные степени отмечаются несколькими (+) или (-). Далее следует записывать ситуации по отношению к кому, когда и как часто демонстрировался тот или иной способ поведения. В этих случаях ДАО оказывает первую помощь на стадии наблюдения.

ДАО дает возможность видеть партнера не только ограничившись немногими отрицательными сторонами его личности, но и учитывать многообразие его положительных

способностей и качеств. Тем самым ДАО побуждает к приобретению опыта, который для многих людей является совершенно новым: «Мой партнер совсем не такой уж плохой, каким я его себе представляла. У него даже есть положительные качества, которых я до сих пор не замечала».

Такое различие помогает более справедливо отнестись к человеку и создает основу для взаимного доверия: «Наконец-то мой партнер видит не только мои ошибки!»

Так как отношения в партнерстве зависят не только от одного лица - партнера, но и от себя лично, то ДАО следует составить и для себя: «Какие, у меня самого актуальные способности выражены положительно и какие отрицательно? Какие ожидания, устремления и установки есть у меня?»

Внутренние конфликты человека можно также определять этим способом. Следует составить ДАО для себя и дифференцированно определить по нему свои способности (качества). «Я совсем не такое уж ничтожество, как я всегда думал» (24-летний студент, страдавший от всевозможных комплексов).

При внешних конфликтных ситуациях, как уже было описано выше, следует составить ДАО для партнера по конфликту. Сравнение своего ДАО и ДАО партнера поможет дифференцированной оценке ситуации. Типичным признаком возможного возникновения конфликта является различие в актуальных способностях партнеров.

Этапы инвентаризации

Внесите свои наблюдения в дифференциально-аналитический опросник (ДАО).

Отметьте положительно выраженные способности знаком (+), а отрицательно выраженные знаком (-).

ДАО только тогда будет для вас понятен, если к каждой актуальной способности вы сделаете краткие пометки о том, где, когда, как часто и по отношению к кому проявлялось данное поведение. Заполните ДАО не только для партнера, но и для себя, оцените ваши собственные актуальные способности.

Найдите конфликтногенные актуальные способности у партнера, у себя и сравните их.

Способности, которые должны быть в центре внимания: справедливость; чувство времени; стремление к порядку.

Стадия 3: ситуативная поддержка / поощрение

Теперь мы можем вместо того, чтобы критиковать, поддержать другого, если он, как нам кажется, поступил разумно и правильно. Недостаточно однако таких общих оценок как: "Ты славный" или "Я люблю тебя", "У тебя красивые глаза". Такого рода высказывания безотносительны, не конкретны. Поощрение и поддержка должны относиться

непосредственно к данной ситуации, его нужно высказать сразу после хорошего поступка и в связи с данной ситуацией.

В первое время поощрение используется как "подкрепление" при каждом положительном поступке, в дальнейшем после каждого второго, третьего, четвертого раза и, наконец, нерегулярно.

"Подкрепления" могут выражаться: в приветливом взгляде, улыбке, похвале, ласке или иногда, смотря по обстоятельствам, в материальном поощрении (любимое блюдо, деньги и т.д.).

Следует остерегаться того, чтобы поощрение превратилось в нечто неопределенное, необозримое и тем самым потеряло бы свою действенность. Продуманный заранее план поощрения может предотвратить такой ход развития. Записанные в ДАО наблюдения служат основой для этого плана. Мы приведем конкретный пример поведения. Составление таблицы для поощрения

Для выборочного поощрения близкое лицо выписывает три способности каждой графы, отмеченные высшей оценкой, располагая их по степени проявления и противопоставляет их:

Положительные способности / Отрицательные способности

1. Точность 1 Аккуратность

2. Честность 2. Прилежание

3. Бережливость по отношению 3. Бережливость дома к деньгам

Актуальная пара способностей

Оказалось, что нецелесообразно одновременно оказывать воздействие на все позитивно и негативно оцененные способности. Такой метод лишает уверенности близкое лицо, а у партнера не наступает ожидаемый эффект обучения. Поэтому мы рекомендуем из шести способностей выбрать одну пару с положительным и отрицательным знаком, которая для близкого лица кажется наиболее важной и актуальной. Для матери 15-летней дочери в то время была такая пара: пунктуальность (+++) - это качество она считала самым положительным и аккуратность (-) качество, которое по ее мнению, доставляло больше всего хлопот и огорчений.

Пунктуальность (+++) / Аккуратность (-)

Корреспондирующая (соответствующая) способность (для противопоставления).

В связи с тем, что в трудных случаях воспитания речь идет о межличностных конфликтах, а в ДАО учитывается это взаимодействие, способности партнера оцениваются с точки зрения близкого лица, то близкое лицо сравнивает свое отношение к конфликтной ситуации с установкой партнера. Сама мать была аккуратной и прилежной. Что касается отношения

дочери к порядку, то, как признает сама мать, она была нетерпелива. Часто она возмущалась и убирала за дочь сама. Итак, это можно изобразить следующим образом:

Дочь: Мать:

пунктуальность (+++) терпение (---)

аккуратность (---) аккуратность (+++)

Практика выборочного ситуативного поощрения

В течение трех дней, самое большее одной недели, близкое лицо отмечает положительные качества из данной пары способностей, поощряя партнера, с тем, чтобы закрепить эти положительные качества, выраженные в конкретном поведении. За какие поступки можно хвалить или награждать близкое лицо обдумывает уже тогда, когда выбирает самую важную пару актуальных способностей. Соответствующая отрицательно выраженная способность партнера не критикуется.

Для близкого лица в центре внимания должна быть поставлена его корреспондирующая способность. Этот человек следит за положительным поведением партнера и за своей отрицательно выраженной способностью. В данном примере для матери может быть выбран такой девиз:

Неделя пунктуальности, как закрепление положительного качества дочери;

Неделя терпения, как контроль для матери.

Запись матери: «На этой неделе я старалась поощрять дочь. Вначале она была очень критически настроена и не хотела принимать это всерьез. Может быть потому, что из опыта знала, что я в гневе могу опять сказать противоположное тому, что говорю теперь. Когда она в тот же день после обеда пришла вовремя домой без опоздания, я сказала ей, что очень рада этому. Она приняла похвалу к сведению без комментариев. При повторном поощрении она сказала, что уже знает, что поступила хорошо, кроме того, она удивилась, что я это заметила только сегодня. Мне не всегда было легко быть терпеливой. Иногда я все-таки выходила из себя. Но чаще всего, к удивлению моей дочери и моему собственному мне удавалось быть спокойной и терпеливой».

Подобным образом можно прорабатывать по очереди и другие способности. Мы наблюдали поведение партнера со стороны и смогли увидеть у него положительные качества. Посредством выборочного поощрения мы достигли того, что у партнера укрепилось чувство собственного достоинства. Одновременно мы смогли проработать для себя свою корреспондирующую способность.

Этапы ситуативного поощрения

Выписать три способности с высшими оценками из ДАО.

Выбрать из них пару способностей наиболее важных, актуальных при данных обстоятельствах с высшей положительной и высшей отрицательной оценкой.

Актуальная пара способностей партнера сопоставляется с соответствующей способностью близкого лица. Корреспондирующая способность - это сфера поведения близкого лица, которая соответствует способности партнера с отрицательной оценкой.

В течение недели способность партнера с положительной оценкой следует хвалить при конкретных обстоятельствах. Критиковать не следует. Для близкого лица в центре внимания в течение этого времени должна быть корреспондирующая способность. Так, например, этот человек проводит неделю терпения.

Стадия 4: вербализация

Уже из одного лишь систематически проводимого наблюдения на основе ДАО близкое лицо получает информацию о том, в каком соотношении находится его поведение и поведение партнера при конфликтной ситуации.

На стадии вербализации следует создать возможность для словесной коммуникации между конфликтующими сторонами. Как ни естественной кажется словесная коммуникация, тем не менее ее нарушение типично для межличностных конфликтов. Структура коммуникации недифференцированной критики обычно имеет типичную форму. Одна из сторон ограничивается критическими фразами и приказами, которые повторяются все чаще и чаще. Это телеграммный стиль речи обычно одной из сторон: "Ты сделал (а) уроки?"; "Почему ты еще не закончил (а)?"; "Твоя неточность действует мне на нервы!"; "Неужели ты этого не понимаешь?"; "Оставь это!"; "Ты невыносим (а)!". Со стороны партнера раздаются не менее краткие ответы тоже неопределенного характера вроде следующих: "нет"; "да"; "может быть"; "оставь меня в покое". Такие ответы оборонительного характера другая сторона воспринимает как упрямство, что опять дает повод для критики. Возникает заколдованный круг. Мы называем эту форму словесного общения невербальной или ограниченной коммуникацией, поскольку настоящей беседы между сторонами не происходит.

Критика в сочетании со скудными, лаконичными высказываниями указывает на эмоционально-агрессивное настроение обеих сторон. Противоположность этому - нарушение коммуникации, которую мы называем "монологизирование". В этих случаях говорит только один из партнеров почти безостановочно и не дает другому возможности ответить.

Если Вы вызываете партнера на разговор, то очень важно, когда, где и как будет происходить этот разговор. Так, например, нет никакого смысла отрывать ребенка от игры, чтобы поговорить с ним о его неаккуратности. Здесь явно неудачно выбрано время. Точно так же плохо начинать такой разговор в присутствии родственников, знакомых и друзей. Такой способ беседы партнер воспринимает как унижение собственного достоинства, что вызывает его сопротивление.

Точно таким же, как правило, безрезультатным оказывается монолог как попытка найти путь к беседе. Если близкое лицо хочет только читать нотации и поучать, то разговор, который в этом случае не является беседой, становится для партнера неинтересным. Так, 30-летняя служащая рассказывает: «Мне всегда навязывали роль подчиненной. У меня не было права на собственное мнение, я должна была только терпеливо выслушивать длинные поучения. Если же я пыталась отстаивать свое мнение, то сразу начинался спор и взрыв возмущения. Мне оставалось только защищаться от превосходящей меня силы и брать на себя роль, которая мне совсем не нравилась».

Как следует начинать разговор. Только после подготовки (дистанцирование, составление ДАО и выборочное поощрение) разговор (то, что мы называем вербализацией) может стать откровенной беседой, то есть не блокированной (отягощенной) неправильными установками - выяснение отношений. Как только на этой основе будет создано или восстановлено доверие, то можно начать обсуждать поступки, породившие конфликт. Некоторые прямо, без обиняков, начинают с этого беседу. Лучше вести беседу, в таком порядке: начать с поощрения, упомянуть о положительных поступках, об успехах партнера. И только после этого начать разговор о конфликтных вопросах. У такого способа двойное преимущество: с одной стороны, близкое лицо, упоминая о положительных качествах партнера, не забывает о них, с другой - создается основа доверия для партнера. Он замечает, что его принимают, а не отвергают, и поэтому спокойнее относится к критике.

На практике это может выглядеть так: "Ты знаешь, как я была рада, что ты помогла мне сделать покупки. Но ты знаешь также, что у нас с тобой не все ладится с аккуратностью. Как ты думаешь, что мы можем сделать для этого?"

Деловая критика. Близкое лицо говорит конкретно о трудностях, которые появились. Конкретно указывает на то, что его рассердило и приводит примеры. Нельзя довольствоваться тем, чтобы сказать вообще: "Ты мне солгал (а)", а нужно назвать случай, который вызвал недовольство. Чтобы облегчить партнеру понимание, можно упомянуть несколько подобных случаев. Нередко родители жалуются: "Мы не раз пробовали говорить с детьми и критиковать их поступки, которые вызвали наше недовольство. Но стоило нам начать разговор, как мы уже забывали, из-за чего сердились. Тогда нам только оставалось отрываться общими замечаниями вроде таких: "Ты был дерзким" или "Ты не умеешь себя вести". В таких случаях может помочь очень простое средство: запись поступков и обстоятельств, при которых они происходили, облегчает запоминание. Если в беседе упоминать все подробности происходившего, то каждый будет знать, о чем идет речь. Таким образом, можно уменьшить число недоразумений, возникающих всегда, когда нет точности в высказываниях.

Даже если близкое лицо старается, чтобы критика была деловой, конкретной и не только порицает, но и указывает на хорошие качества партнера, тем не менее нельзя полностью рассчитывать на понимание и объективное отношение со стороны партнера. И хотя близкое лицо знает, какие разные формы может принимать беседа в семье, иногда ему бывает

трудно быть справедливым и сохранять спокойствие. Насколько же меньше шансов ожидать этого же от партнера, который вдруг получает возможность откровенно высказаться о своих проблемах. Так, 15-летняя дочь из нашего примера сделала записи о поведении матери. Когда благодаря подготовке матери была создана для дочери "атмосфера, свободная от наказания", она прочла ей свои записи.

«Жалюзи в моей комнате висели косо. Мама сказала, чтобы я немедленно повесила жалюзи прямо. На это я ответила: "Нечего, вечно совать свой нос в мою комнату и все время ругать меня". Тогда она заорала на весь дом, чтобы я изволила делать то, что она велит, потому что я одна, без нее, не смогу жить и поэтому я не смею ей возражать и указывать.

Когда сегодня я в 19.00 вернулась после прогулки с собакой я забыла ее почистить, прежде чем войти в дом. Тогда мама стала кричать так, чтобы всем было слышно, что я не забочусь о животном, что пусть я сама попробую найти, где купить дешевое мясо для собаки, не то она будет вычитать эту сумму из моих карманных денег. Только так можно меня научить.

Сегодня мама с папой пошли за покупками. Когда они вернулись вечером домой, она накричала на меня, что нечего слоняться без дела и чтобы я изволила хоть что-то сделать, в 20.00 придут гости, и у меня еще достаточно времени. Тогда я резко ответила, что на то у меня и каникулы, чтобы отдыхать, а не носиться по квартире с метлой. В конце концов я только и буду делать до обеда что чистить, готовить, мыть посуду из-за ее сломанного пальчика, а она этого и не заметит. Тогда она с возмущением сказала, что это само собой разумеется.

Сегодня у мамы день рождения. Я пошла к ней, чтобы, поздравить. Единственное, что она сказала: "Надеюсь, что ты исправишься. Так дальше не может продолжаться».

Нежелательно давать советы. Если в начале беседы близкое лицо играет более активную роль, то теперь нужно просто выслушивать, что говорит партнер. Это означает: не перебивать партнера, не делать никаких комментариев, не начинать с благих советов и не пытаться оправдывать себя перед ним. Мы должны понимать что такое беседа и что нельзя ожидать одинаковых мнений от собеседников. Как раз наоборот, когда собеседники высказывают различные мнения, это бывает признаком откровенности, искренности и взаимного доверия.

Правила ведения разговора. Обе стороны предлагают возможные решения проблемы, которые мы рекомендуем записывать. Если мать критикует неаккуратность дочери и требует, чтобы она сразу после игры все убирала по своим местам, дочь может предложить другое решение: навести порядок, когда игра будет закончена, после обеда или незадолго перед сном. Поскольку предложения ребенка не всегда можно выполнить (размер квартиры, братья и сестры и т.д.), то обе стороны решают, как сделать лучше или же находят другие решения. В зависимости от обстоятельств можно перенести беседу на другой день. Нужно стараться вести такой разговор каждый вечер и говорить каждый раз об успешном или неуспешном выполнении решений. Как показывает опыт для такой беседы достаточно 15-20

минут. Когда проводить такие беседы, решают обе стороны. Особенно благоприятное время для этого - перед сном.

До сих пор мы говорили о таких партнерских отношениях, которые после стадий дистанцирования, инвентаризации и поощрения становятся достаточно открытыми, откровенными, чтобы можно было вести такую беседу. Если же отношения не поддаются улучшению и сильно "заржавели", то нужно иметь в виду, что можно легко натолкнуться на упрямство. Вот пример, подтверждающий это. Мать рассказывает:

«Когда я в первый раз предложила дочери вместе провести такую беседу, она не проявила к этому ни малейшего интереса. Она предпочла уйти к себе, чтобы почитать. Вчера она с явным нежеланием села поговорить, может быть, чтобы высказать свои обиды, не имеющие никаких оснований. Например, она не может понять, почему мы, глупые взрослые, можем вечером дольше засиживаться, а она должна идти спать. На благожелательные объяснения моего мужа она только ответила, что не желает, чтобы ей приказывали и что с вечера она все равно не может долго заснуть. На вопрос, что она думает о том, как нам вместе лучше добиться порядка в доме и что, может быть, мне ей помочь, она вообще не пожелала отвечать. Она только сказала, что ей и без уборки хорошо, а я могу себе на здоровье убирать. Она не заинтересована в том, чтобы что-то улучшить, она хочет решать сама свои проблемы, не считаясь с другими. Может быть, разговор не удался так, как бы мне того хотелось, потому что она еще не привыкла к такому стилю отношений. Мой муж и я очень стараемся наладить такие беседы с ней и как можно чаще, может быть, со временем это нам удастся».

Девочка хочет проверить, насколько искренне поведение матери и можно ли ему доверять. Предложение поговорить, можно повторить через некоторое время, в течение которого, следует продолжать ситуативное ободрение. Если после многих попыток дело не доходит до разговора, то желательно посоветоваться с психологом или психотерапевтом.

Этапы вербализации.

На этой стадии обсуждаются происшедшие конфликты. Разговор начинают для того, чтобы создать основу для доверия, не забывая о поощрениях.

Партнер высказывает свои жалобы, а инициатор разговора выслушивает их.

Партнер выслушивает жалобы инициатора разговора. Обе стороны пытаются найти возможные решения возникших проблем.

Участники беседы дают слово никому не говорить о ней.

Стадия 5: расширение системы целей

Нарушение коммуникаций в партнерских отношениях очень часто приводит к длительному ограничению общения друг с другом. Партнера наказывают тем, что ему что-нибудь запрещают или перестают его замечать, не разговаривают с ним. Это наказание, которое

вначале использовалось как средство воспитательного воздействия, часто абсолютизируется и становится единственным испытанным приемом в партнерских отношениях. "Из-за твоей неряшливости и вранья, ты не поедешь в воскресенье за город". Это может привести вообще к ограничению совместных развлечений и отдыха, и будет уже восприниматься не как наказание, а как охлаждение и обеднение содержания взаимоотношений.

Этот процесс, мы называем сужением системы целей: оно происходит не только по отношению к ребенку, но может глубоко проникать в жизнь кого-либо из взрослых. Так, например, мать, которая весь день, сердилась из-за неаккуратности детей и их неуспеваемости в школе, часто свое раздражение переносит на мужа, что в свою очередь может повлиять на сексуальные отношения. Женщина "молчит телом". Причины этого, однако, не осознает. Подобная реакция бывает не обязательно из-за детей; возможны и другие причины: родители мужа, соседи, неприятности на работе и, не в последнюю очередь, сам муж.

Сужение системы целей происходит по причине недостаточно развитой способности к различению: путают такие понятия, как справедливость и любовь. Критерием того, нужно ли награждать или наказывать, служат те актуальные способности, которые являются общепринятыми нормами поведения.

Мать С. говорит своей дочери: «Из-за тебя я проплакала весь день, из-за твоей лени в школе. Теперь и не жди, что я пойду с тобой в город, для этого у меня уже нет никаких сил...»

В этом случае мать отказывает себе в том, что ей бы очень хотелось сделать, только для того, чтобы наказать дочь. Она отчасти сознательно, отчасти бессознательно ограничивает собственные возможности и интересы. Эта форма наказания является невербальным средством воспитания (воспитательным приемом), когда существующие проблемы не обсуждаются в откровенной беседе. Наказывают с тем, чтобы вынудить партнера отказать себе в чем-либо посредством собственного демонстративного отказа, спекулируя при этом на чувствах вины партнера. Это типичный признак сужения целей, когда человек видит только сиюминутную проблему и больше ничего другого кроме нее. Таким образом, сужение системы целей - это сужение кругозора. Опыт показывает, что основным принципом расширения системы целей должны быть не те отношения к партнеру, на которые падает тень сиюминутного конфликта, а что этот конфликт и связанные с ним проблемы являются одним из многих других. Следует помнить, что всегда есть целый ряд других отношений к партнеру, чем те, которые в данный момент порождены конфликтом.

Методика расширения системы целей. После того как при помощи вышеуказанных способов создана основа для доверия и восстановлены готовность и способность вести беседу, можно устранить сужение системы целей. Неэффективно говорить партнеру, что ему следует

делать. Важнее учитывать и уважать его инициативу, которую впоследствии можно вместе развить.

Расширение системы целей касается трех сфер личности человека: тела, окружающего мира и времени. Человек не только сидит за письменным столом, но и ходит гулять, занимается спортом; люди жертвуют собой не только ради домашнего хозяйства, но и читают книги, посещают концерты; они не ограничивают свои социальные отношения, а приглашают друзей, если нужно, то и с детьми; детям велят не только делать уроки, но и играют с ними, и, если возможно, не всегда в одну и ту же игру. Но для этого нужно научиться самому или научить партнера продумывать свои желания и высказывать их.

Отчет о случае

(Год спустя после начала лечения)

В случае была проведена семейная психотерапия по вышеописанной методике. Главное внимание при лечении было направлено на конфликтные отношения матери и дочери. Отец как глава семьи (как матери, так и дочери нужно было его расположение и внимание) был вовлечен в этот процесс семейной психотерапии. Нарушения в области толстой кишки прекратились окончательно уже после трех месяцев лечения. Точно так же пропали мысли о самоубийстве. При повторном обследовании вес стал нормальным. Девочка говорит, что теперь у нее такое чувство, будто родители относятся к ней как к полноправному человеку. Ссоры и пререкания с матерью заметно убавились. Если возникают проблемы, то и мать и дочь улаживают их вместе. Успеваемость в школе стала лучше. С особым удовлетворением отмечают и мать и дочь, что отец стал больше уделять им времени. Мать, правда, обеспокоена тем, что дочь хочет, чтобы ей позволили подольше гулять, но и эту проблему решили в семейном кругу. Дочь говорит: «Раньше мама ругала меня по любому поводу, что и в голову не может прийти; как только я вставала утром, так начинались придирки и не заканчивались даже после того, как я уже легла спать. А теперь мою маму будто подменили. Это, конечно, не значит, что она вообще ничего не скажет. Она говорит, что ей не нравится, но только в семейном кругу. Я считаю, что это здорово, как она теперь умеет собой владеть».

Расширение системы целей продумывает и решает не один человек. Поскольку оно затрагивает группу людей, каждый имеет право сказать свое слово, внести предложение. Для этого очень хорошо создать партнерскую или семейную группу, что собственно говоря было бы само собой разумеющимся.

Этапы расширения системы цели.

Межличностные конфликты, характеризуются сужением системы целей (человек отстраняется от других, реагирует односторонне). При этих обстоятельствах (сужение системы целей), некоторые актуальные способности становятся оружием для нападения (человек видит только беспорядок и т.п.).

Расширение системы целей происходит в четырех сферах человеческих отношений: в отношении к «Я», к «Ты», к «Мы» и к «Пра-Мы».

Расширяя систему целей, мы пытаемся преодолеть односторонность, находя новые занятия и цели для себя и для своего партнера.

Организация семейной, родительской и партнерской группы даст возможность систематически обсуждать желания и представления о целях каждого из членов семьи.

Способности, которые должны быть в центре внимания: надежда и цельность

Обрати внимание на ошибочные представления: Утрата единства; время

Семейная, родительская и партнерская группа

Заботы других

Одна женщина была недовольна своей судьбой; она была беднее, чем другие. Однажды ночью после молитвы полной отчаяния, явился ей ангел; он дал ей мешок и велел бросать в него все заботы и невзгоды. Мешок был далеко не таким большим, чтобы вместить столько горя, забот, тревог. Затем ангел взял ее за руку и повел на небо, а она несла мешок и по дороге все стонала и ругалась про себя. Когда они пришли на небо, женщина изумилась: она совсем по-другому представляла себе рай. Облака были не чем иным, как мешками, набитыми заботами. А на самом большом мешке сидел старый, очень почтенный господин, знакомый ей еще с детства по картинкам. Всеведущий знал и о ее заботах: ведь он каждый божий день слышал ее молитвы и проклятия. Он велел ей поставить мешок в сторону и сказал, что теперь она может открыть другие мешки и заглянуть в них. Ей предстоит выбрать себе из них один мешок и взять его с собой в свою земную жизнь. Она открывала один мешок за другим и в каждом находила только обиды, проблемы, угнетающие душу конфликты, скуку и многое подобное этому. Какие-то из этих вещей были ей незнакомы, некоторые известны, а о других она имела слабое представление и не знала что это такое. С трудом пробиралась она меж облаков пока, наконец, не добралась до последнего мешка. Она открыла его, вытряхнула все что там было, разобрала все это и поняла, что это ее мешок. Когда же она подняла его, то он показался ей гораздо легче чем раньше, более того, ее заботы больше не докучали ей, ее горести больше не огорчали ее. Но зато теперь она стала видеть истинные беды, настоящие грозные опасности и цели, ради которых стоит жить.

Человек - социальное существо и зависит от других людей. Совместная жизнь людей происходит в постоянной смене: человек должен не только брать, но и отдавать. Социальное окружение, жизнь в нем дает нам многие преимущества, которые в значительной степени являются для нас жизненно необходимыми. Но бывают случаи, когда мы воспринимаем окружающее как угрозу. Обе эти стороны социального контакта в любом случае следует принимать во внимание. Есть много людей которым трудно участвовать в

какой-либо социальной группе и хорошо себя там чувствовать. Они бывают стеснительными, робкими и чувствуют, что другие члены группы их не принимают. Часто они реагируют на это, уклоняясь от участия в группе (робость, разочарование) или проявляют преувеличенную активность, чтобы покорить других членов группы (нарушитель спокойствия). Однако в действительности они не могут ни мешать, ни работать вместе с другими, а проявляют лишь пассивную покорность и равнодушие. Отношение человека к своему социальному окружению не случайного происхождения, а выработалось с течением времени в результате жизненных впечатлений и приобретенного опыта. Это так же, как бывает с водой: прежде чем закипеть, она должна постепенно нагреться.

Семейная группа

Основной вид группы и одновременно модель для других социальных групп - это так называемая первичная группа, чаще всего это семья. В нее входят отец, мать, братья и сестры, ребенок и другие лица, близкие к этой общности людей.

В семье человек приобретает первый и в зависимости от обстоятельств основной социальный опыт. У членов семьи есть общие интересы, связи и отношения между собой. У каждого члена этой социальной ячейки своя определенная роль. Члены такой группы, наделены способностью соотносить свои собственные интересы с общими, т.е. различать их и если нужно жертвовать чем-то ради другого. Успешное функционирование группы зависит от коммуникативных возможностей ее членов. Если коммуникабельность нарушена, то группа не может функционировать как динамичная и открытая система.

Динамику и гибкость сменяют стереотипные способы поведения ("Ты должен слушаться, пока живешь с нами"), неизменное жесткое распределение ролей ("Я - хозяин дома") и ограничения целей ("У каждого из нас есть собственные интересы"). И наоборот, функционально способная семья предоставляет возможности для многообразного развития. В этом смысле можно с уверенностью утверждать, что типичным признаком большей части психических нарушений являются конфликтно-обогащенные отношения с родителями или братьями и сестрами. Так как интересы, желания и проблемы ребенка, которые выражаются в связи с расширением системы целей, касаются не только отношений двух человек, а всех членов семьи, мы рекомендуем для решения этих вопросов привлекать всех членов семьи. Такое участие всей семьи на практике можно осуществлять в семейной группе.

Как организовать семейную группу

Все члены семьи встречаются, регулярно, в определенное время для бесед. Это может быть один раз в неделю. Но по случаю каких-либо особых событий, можно собираться и в другое время. Лучше всего встречаться днем, после обеда, пока дети не устали. Время выбирают и согласовывают между собой члены семьи. Установленное время, например, в субботу в 17 ч 15 мин. обязательно для всех. Если из-за непредвиденных обстоятельств, кто-то не сможет

быть на встрече, то нужно своевременно сообщить об этом остальным и назначить всем вместе другое время. Продолжительность таких семейных встреч 45-60 мин.

Равноправие членов группы. Каждый участник является равноправным партнером. Для руководства семейной группой совершенно необязательно родителям иметь высшее или специальное образование. Уже с трехлетнего возраста дети могут участвовать в группе. Даже если им не все понятно слово в слово, о чем говорят члены группы, они, тем не менее, примечают, что происходит, как говорят друг с другом и какие есть возможности для решения трудных вопросов. Ребенок видит семью за совместной работой, а не только во время еды, прогулки или сидения перед телевизором.

Председатель собрания. Поскольку в семейной группе, как и в других группах, иногда бывает очень шумно и оживленно, нужно выбрать ассистента, который следил бы за тем, чтобы каждый мог высказаться и чтобы никто, в том числе и отец семейства, не злоупотреблял этим правом. Ассистент должен следить за тем, чтобы члены группы не отклонялись от темы беседы, и не допускать значительных отступлений от темы. Оживленная атмосфера, в которой происходит обсуждение проблем в семейной группе - хороший признак. Это происходит из-за различия в структурах актуальных способностей и в распределении ролей в семье. Каждый член группы может стать ее ассистентом. Можно установить возрастной лимит, например, не моложе 5 лет. Так как малыш еще не умеет писать, то роль секретаря, можно поручить другому. Ассистента выбирают каждую неделю по порядку, который устанавливают заранее.

Тетрадь для записей. У каждого члена группы должна быть своя тетрадь. В ней он записывает тему, которую хотел бы вынести на обсуждение, договоренности и принятые решения в группе. Члены группы должны записывать свои проблемы. Если ребенок еще не умеет писать, пусть изобразит в рисунке свои проблемы, а потом объяснит другим. Если же он и для этого мал, пусть мать запишет то, что он хочет, ничего, однако, не добавляя и не упуская. Для малыша эта тетрадь одновременно и прихода-расходная книга, и календарь событий и встреч, и тренировка. Ребенок учится распределять свои карманные деньги, располагать своим временем и вырабатывать упорядоченное отношение к своим обязанностям и интересам. Эта тетрадь, поможет ему также лучше усвоить, что такое пунктуальность, аккуратность, чистоплотность и точность. Кроме того, формируется дифференцированное отношение к повседневным делам.

Распорядок дня. Составляя расписание на день, ребенок учится как бы исподволь, незаметно для себя распределять свое время. Планомерное отношение ко времени станет в будущем моделью планомерного и разумного отношения к самому себе. Выполняя своевременно свои задания, человек испытывает определенное удовлетворение (обретает веру в свои возможности).

Неопределенное безответственное отношение ко времени может отражать и неопределенное отношение к самому себе, точно так же, как и чрезмерно точное,

скрупулезное распределение времени может быть признаком чересчур строгого к себе отношения и недоверия самому себе. Распределение времени по расписанию на день дает хороший результат на практике: у детей формируется собственное отношение ко времени. Как выглядит такое расписание? Время распределяется в нем от пробуждения до отхода ко сну.

Наше расписание не возникло сразу. Мальчик начал записывать предложения к нему шесть недель назад. Эти предложения каждый вечер обсуждались с родителями. Мы вносим исправления, например, вычеркивая ненужные дела. На каждый день составлялось особое расписание. При этом выкристаллизовались определенные действия, такие как вставание, обед, отход ко сну, которые были, в общем, одинаковы для всех. Мы учитывали индивидуальность каждого из детей. То, что сын должен был делать уроки, не подлежало сомнению. Наш 11-летний школьник указал время в расписании, когда он хочет делать уроки.

Примерное расписание на день (11-летний школьник)

6.30 подъем

6.30-6.35 утренний туалет

6.35-6.40 душ

6.40-6.50 зарядка

6.50-7.00 уложить школьные принадлежности в портфель

7.00-7.15 завтрак

7.15-7.30 свободное время

7.30 выход из дома

7.35 отъезд школьного автобуса

8.00 начало уроков в школе

10.00 большая перемена: не забыть поесть

13.00 окончание уроков

13.30 возвращение домой

14.00 обед

14.00-14.10 отдых (или аутогенная тренировка)

14.10-14.30 свободное время

14.30-16.00 приготовление уроков

16.00-16.45 игры (маленькая экскурсия с другом)

16.45-18.30 тренировка по дзю-до

18.30 дорога домой

19.00-19.30 ужин

19.30-20.00 свободное время

20.00-20.30 обсудить план на следующий день, поговорить с родителями о том, как прошел

день, пожелания, жалобы

20.30 отход ко сну

План на неделю - перечень дел. Если можно обойтись без расписанного по минутам плана, то вместо точного расписания на день можно составить список-перечень ежедневных дел и отмечать их выполнение. Как ребенок, так и взрослый получает наглядное представление о выполненных делах и может, таким образом, избежать накопления дел и связанных с этим неудач. Перечень дел, своего рода самоконтроль, заменяющий далеко не всегда контроль другого. Такие списки дел можно составлять на всю неделю.

Семейная группа играет большую роль в этом деле. План распределения времени обсуждается всеми членами семьи, а за выполнение его семейная группа награждает. Расписание на день, перечень дел и недельный план в жизни семьи имеют большой смысл и могут сыграть положительную роль.

Как работает семейная группа

Все члены группы встречаются в точно назначенное время и садятся вокруг стола. Не нужно сидеть очень тесно. Радио, телевизор и другие мешающие работе отвлечения следует выключить. Ждут, пока не соберутся все участники. Ассистент группы спрашивает: "Кто хочет сегодня что-нибудь сказать? У кого своя особая проблема?" Проблемы, о которых говорили, объединяют, записывают, а затем обсуждают их по очереди. Ассистент группы спрашивает у каждого, какое у него мнение об обсуждаемых проблемах. Следует в первую очередь спросить:

В чем проблема? Каковы ее причины? Что за ней скрывается? Какие есть возможные решения?

Тема, которая была самой главной на данном заседании группы, становится девизом недели. Так, может быть назначена неделя вежливости, неделя порядка, неделя честности, неделя пунктуальности и т.д.

Карточка-памятка. Если на стадии дистанцирования, составления ДАО, поощрения и вербализации, взаимодействие касалось только двоих человек, например, аккуратность ребенка и терпение матери, то для семейной группы выполнение девиза недели обязательно для всех членов группы. Чтобы каждый лучше запомнил этот девиз, и тренировка была бы эффективнее, все члены группы получают по карточке-памятке, на которой написан девиз недели: например, неделя вежливости (карточка-памятка).

Родители, в связи с этим, должны ознакомиться с историей, теорией и практикой соответствующей темы, прочитав по данному вопросу главу из нашей книги. Это поможет им лучше разобраться в осознанных и неосознанных условиях и причинных связях, которые скрываются за отдельными проблемами и таким образом разумно направлять собеседование в группе. Ознакомление с условиями и причинами проблем, в свою очередь приведет к тому, что их будут разбирать не чисто формально, а сумеют увидеть взаимосвязь такую,

например, как корреспондирующие способности и применить это понимание к конкретному случаю, к теме данного собеседования. На следующей неделе эти сведения можно дать в дополнение к предыдущим. Если, например, девизом недели была названа - вежливость и ей было уделено особое внимание, то теперь можно потренироваться в искренности (честности) как способности, корреспондирующей с вежливостью: ведь преувеличенная вежливость нередко влечет за собой неискренность.

Итак, девизом следующей недели по решению группы будет неделя искренности (карточка-памятка). На следующей неделе можно соединить девиз первой недели с девизом второй и назвать: неделя вежливости и искренности (расширенная карточка-памятка). Не следует выбирать случайно девиз недели и поучать ребенка без всякого повода к этому. Только важные события данной недели, которые обсуждались на семейной группе, указывают на то, каким из актуальных способностей, какой сфере поведения следует уделить особое внимание. Приведем пример: только когда ребенок проехал на автобусе "зайцем", есть повод, который может гарантировать достаточное внутреннее участие в проработке проблемы честность и искренность. Другой пример: если ребенок жалуется на то, что у родителей не хватает терпения или времени, то можно обсуждать терпение, время и корреспондирующие с ними способности.

Распределение обязанностей и перераспределение ролей. Распределение обязанностей, должно быть главным правилом в семейной группе. Только когда ребенок принимает участие в решении проблем старших, для него открывается возможность лучше понять своих родителей. И наоборот, жесткое распределение ролей в семье является часто препятствием для взаимопонимания между родителями и детьми. У детей в семейной группе должны быть одинаковые права с взрослыми, например, право критиковать, если решения группы не выполняются.

Правило: критиковать следует только на собрании семейной группы. Замечания и наблюдения для этой критики записывают в тетрадь группы.

Перераспределение ролей - это самый верный путь сделать структуру семьи динамичной. Каждый член группы может активно участвовать в обсуждении своих предложений. Он может при этом взять на себя их планирование и осуществление. Если члены группы согласны с предложенным планом, то руководить исполнением его можно поручить ребенку, если нужно, с помощью взрослого. На практике это выглядит так: кто-то из детей хочет поехать в конце недели на загородную прогулку. Предложение обсуждают в группе и если все согласны, то организацию такой поездки поручают тому, кто внес это предложение. Участники группы помогают ему советами в детальной разработке плана поездки. Ребенок составляет карту путешествия, узнает время отправления транспорта, обдумывает и предлагает, что взять с собой из еды и питья. По прибытии на место ребенок сам распределяет обязанности, т. е. делает то, что обычно делает отец. На следующем заседании группы все обсуждают эту поездку. После того как отметили, что поездка удалась, можно обсуждать отдельные пункты. Такого рода критика, которая происходит

спустя некоторое время, а не сразу на месте действия, важна по той причине, чтобы не запугать ребенка критическими замечаниями и не лишить его уверенности, пока он выполняет свою задачу. Но мы постоянно должны помнить о том, что такое поведение отнюдь не легко нам дается: ведь ребенок думает, говорит и действует иначе, чем взрослый, которому часто очень трудно не делиться своим опытом и знаниями.

Примеры расширения системы целей в семейной группе (из отчетов проведения заседания семейной группы):

Томас хочет вечером с папой поиграть в конструктор.

Бригитта предлагает раз в неделю ходить с папой в город.

Людвиг просит позволения на полчаса позднее ложиться спать.

Мама предлагает, чтобы не только она будила детей утром, но чтобы и папа участвовал в этом, сменяя ее.

Родители хотят, чтобы по воскресеньям и праздникам дети вместе готовили завтрак.

Мама предлагает не оставлять школьные ранцы в коридоре, а класть их по местам.

Мама говорит, что была бы рада, если бы сын и дочь помогали ей мыть и вытирать посуду.

Мама хотела бы, чтобы у детей было более или менее четкое распределение времени и чтобы они не осаждали ее слишком часто и неожиданно своими желаниями.

Сусанна хочет смотреть по телевизору серию фильмов о животных. Папа дает ей прочитать книгу о животных, чтобы она познакомилась с их образом жизни.

Бербель сказала, что может по воскресеньям помогать готовить. Она хочет научиться этому и у нее есть некоторые новые предложения как сделать еду разнообразнее.

Хармут жалуется на придирчивость папы. Он спрашивает, нужно ли сразу после того как ушли гости расчесывать бахрому ковра.

Сусанна жалуется на то, что им, детям, просто нельзя играть: мама все время говорит, чтобы мы только не грязнили в комнате.

Клаус мечтает о том, чтобы всей семьей пойти плавать в бассейне и тогда он покажет чему научился на уроках плавания.

Вольфганг хочет, чтобы не только папа с ним играл, но и мама тоже. Астрид жалуется на то, что у папы вечером, когда он приходит домой, есть время только для телевизора.

Мариана не хочет одна ложиться спать, а просит, чтобы ее провожали папа или мама и хотя бы немного с ней побыли.

Протокол одного собрания семейной группы

Мать двоих детей пишет о своем первом опыте с семейной группой: «Мы собрались в пятницу в 18.30. На этот раз все шло хорошо, может быть, потому, что дети сами назначили время. Наши дети захотели, чтобы на этой встрече был детский пунш и чтобы, зажгли свечи. Так им казалось, будет уютнее. Тетради им тоже очень понравились. Меня выбрали ассистентом группы».

Инга (9 лет) первая попросила слова

Инга: "Вы все говорите, что я толстею, но вы ничего не делаете для того, чтобы этого не было. Мама и Петер вечно едят у меня на глазах шоколад, а я только должна смотреть. Я хотела бы, чтобы вы мне помогли. Давайте же все вместе по воскресеньям есть только фрукты".

Мы решили достать таблицу калорийности пищи и посоветоваться с детским врачом, нужно ли соблюдать диету. Петер сказал что он будет есть шоколад потихоньку (он как раз очень худой).

После этого захотел выступить наш сын Петер (6 лет).

Петер: "Инга не пускает меня сесть на стул".

Инга: "Петер всегда хочет сесть на тот стул, на котором я сижу".

Споры об этом длились почти полчаса. За день до этого мы были в магазине. Моя дочь села на стул, хотя там был еще один стул, но сын захотел сесть именно на этот. Даже когда Инга предложила ему сесть на половину стула он был недоволен. Тогда он наступил ей на ногу деревянным башмаком, а она в ответ сделала то же. По этому вопросу мы тоже не пришли ни к какому, окончательному решению. На вопрос, почему они спорят и что предлагают, не было единства в ответах. То, что предлагал один, отвергал другой. Каждый считал себя правым.

Ошибка с моей стороны - я стала советовать.

Петер опять попросил слова. Он напомнил о ссоре, которая была давно, но которую он не может забыть. Он дал ей поиграть в свой мяч, а сам захотел поиграть с ее обручем. Она ему не дала обруч немедленно, тогда они подрались. Инга объяснила, что хотела только показать ему, как играть с ним, поэтому не сразу отдала обруч. Тогда Петер на некоторое время покинул наше заседание, ему стало скучно и ему еще нужно было рисовать.

Я выступила на тему о карманных деньгах.

Инга: "Почему мне дают на карманные расходы только 80 пф.? Все в нашем классе получают больше".

Я: "Сколько тебе нужно, и какие у тебя есть желания, которые ты хотела бы исполнить?"

Инга: "Я бы хотела получать одну марку. Мне иногда очень хочется что-нибудь купить только для себя. И я хотела бы это купить по секрету, и только потом показать".

Я предложила ей 1,50 м. Но она отказалась, это для нее много. Если ей не хватит одной марки, тогда она скажет, сколько ей не хватает.

Инга сказала: "Хотелось бы, чтобы мы, почаще, вечерами играли во что-нибудь вместе". Мы сразу же все с этим согласились, но с условием, чтобы дети вовремя приходили домой, ужинали и купались. Часто они приходят только в 7 часов, а потом хотят смотреть телевизор, ужинать, купаться и только в 20.30 с нами играть.

Инга внесла еще одно предложение: ей бы хотелось составить расписание на день вместе со мной. Мне это очень понравилось. Но мы отложили это на конец недели, потому что обычный ритм дня связан с посещением школы.

Моим детям и нам очень понравились эти беседы. Мы хотим и дальше продолжать их. Только я делала некоторые ошибки. Я иногда не удерживалась от советов или вмешивалась. Я еще не совсем свыклась с тем, что надо спрашивать: Когда? Почему? Что ты предлагаешь?

Дочь написала школьное сочинение о своих впечатлениях, о работе семейной группы с таким заглавием: Зачем мы собрались на семейный совет?

У нас иногда бывают проблемы и мы хотим о них как следует поговорить. Например, если мы плохо поступили или что-нибудь неправильно сделали, то мы не говорим об этом открыто, иногда из боязни, иногда, чтобы не осрамиться. И это было не только с нами, детьми, но и с родителями. Так продолжалось до тех пор, пока мама не сказала: "Мой врач-психотерапевт посоветовал мне, что если хочешь высказать все что у тебя на душе, то нужно создать семейный совет на котором каждый мог бы высказать то, что думает". Тогда мы все купили себе по тетрадке и записали в ней все наши обиды, а мой маленький братик нарисовал. Мы назначили время встреч и в конце каждой недели выбираем нового председателя, который всем руководит. С тех пор у нас все стало лучше».

Значение семейной группы

Не только насущные проблемы обсуждаются в семейной группе, но и возможные мероприятия: поездки за город в конце недели, покупки, путешествия, приглашение гостей, праздники, подарки - все это планируется в группе. Ребенок учится активно участвовать в делах семьи и начинает осознавать, что семейная группа не формальная затея и не место, где решаются только проблемы, но что и он может оказывать влияние на решения. Таким образом, ребенок перестает быть объектом родительских решений. Решения принимают теперь члены группы, как субъекты, т.е. как активные участники.

Работа группы благотворно сказывается также на динамичности отношений. В семье, в которой все происходит до некоторой степени само собой, т.е. без осознанного контроля, очень часто имеют место неосознанное распределение ролей, а также установившиеся антипатии или особые пристрастия и предпочтения: например, взаимная привязанность матери и сына, конфликты между сыном и отцом. Так как семейная группа вовлекает в

активное участие всех членов семьи, которые собираются в одно и то же время. Очень часто дело доходит до того, что один из участников переносит на другого свои качества и проявляет слишком эмоциональное отношение по самым различным причинам, благодаря чему, можно лучше проконтролировать взаимные привязанности и конфликты.

Мысли, точки зрения, решения, высказанные в процессе работы группы, уже не только достояние отдельных членов группы, но и результат ее работы. Это можно сравнить со вкусом овощного супа, в котором различные овощи и травы - картофель, чеснок, сельдерей, лук, бобы в сочетании с водой, солью, перцем под определенным температурным воздействием превращаются в суп, который, по мнению гурманов, представляет собой нечто совсем иное, чем просто сумму его составных частей. Под взаимопроникающим воздействием компонентов, которое можно сравнить с формированием мнений при обсуждении в группе, кристаллизуется новое, высшее гармоническое целое, с новыми до того еще не известными свойствами. И так же, как нельзя свести новый общий вкус супа ко вкусу каждого овоща в отдельности, так нельзя и точки зрения, характер поведения и решения группы приравнять к вкладу каждого отдельного или многих участников, ибо они, эти решения, уже результат работы группы в целом.

Советы семейной группе

В семейной группе человек - это социальное существо. Группа состоит из более чем двух участников, членов семьи.

Члены семьи встречаются регулярно, в определенное время. В семейной группе все члены равноправны.

Руководит группой сменяемый ассистент, выбранный из членов группы.

Заседания группы не должны длиться более 45-60 мин.

Каждый из членов группы ведет "тетрадь группы", в которой записывает обсуждавшиеся конфликты и предложения.

В группе обсуждаются возникающие трудности, которые касаются всей семьи, а также планируется проведение совместных мероприятий.

Имеющиеся трудности анализируются и прорабатываются на основе вторичных и первичных способностей. Это происходит так: данная проблема задается как тема следующего заседания группы. Например, если ребенок солгал, то следующая неделя будет неделей честности, правдивости, когда все члены семьи должны следить за тем, насколько их поведение соответствует представлению о честности и правдивости.

Вспомогательные приемы: расписание на каждый день, план на неделю, чековый список и карточка-памятка.

Распределение обязанностей, смена ролей помогают партнерам познакомиться с обязанностями каждой роли.

Родительская группа

До сих пор мы говорили о том, как нужно решать проблемы с детьми, а также о составе и работе семейной группы, о том, как улаживать отношения родителей и детей в семейной группе.

Открытым оставался до сих пор вопрос, как родители должны решать свои проблемы между собой.

К сожалению, в литературе по вопросам воспитания этой проблеме уделяется незаслуженно мало внимания. О родителях говорят в общих словах, как о чем-то однородном и едином, однако именно отношение родителей друг к другу - будь то хорошее или плохое, играет большую роль в развитии характера ребенка. Проблемы родителей могут касаться детей, более узкого или широкого окружения; это могут быть личные проблемы каждого из родителей или же проблемы, касающиеся исключительно специфических отношений родителей между собой. В такие проблемы не следует посвящать детей и говорить о них в их присутствии, например, на собрании семейной группы. Относительно проблем, касающихся детей, родители должны до заседания семейной группы прийти, хотя бы в принципе, к единому мнению. Вообще рекомендуется вовремя предотвратить, могущий возникнуть конфликт и не вовлекать, без нужды, в него детей. Для этого родители могут в назначенное время, например, вечером, заранее поговорить между собой. Такого рода совещание родителей, не должно длиться более 15-30 мин. Гораздо лучше обсуждать эти вопросы, если возможно, каждый вечер минут по 15, чем раз в месяц до трех часов ночи.

Дифференциально-аналитический опросник может оказаться очень полезным для родительской группы. По своей структуре и приемам работы родительская группа близка к партнерской группе. Родительская группа, как мы видим, подчинена в принципе семейной группе. В ней обсуждаются проблемы, выходящие за пределы семейной группы и касающиеся только родителей. Необходимость родительской группы наряду с семейной группой диктуется тем, что родители, отец и мать, живут не только с семьей, но и между собой. Памятка для родительской группы

Не тот брак счастливый, в котором нет никаких проблем и конфликтов, а тот, в котором есть желание откровенно, честно и по-деловому обсуждать проблемы и решать их.

Брак - это не учреждение социального обеспечения. Брак - это скорее балансирование между любовью и справедливостью.

Партнеры по браку (супруги) должны научиться обсуждать друг с другом самые различные жизненные проблемы, такие как воспитание детей, проблемы на работе, сексуальные

проблемы, конфликты с родителями мужа и жены, со знакомыми. Нет на свете человека у которого не было бы времени для такой беседы, если он этого хочет.

Если появляется сомнение в том, что удастся самостоятельно справиться с супружескими трудностями, есть смысл посоветоваться со специалистом.

Развод влечет за собой ответственность: по отношению к партнеру, к самому себе, к детям.

Следует различать такие конфликты, которые касаются всей семьи и такие, которые касаются только родителей.

Конфликты между родителями нельзя обсуждать при детях.

Желательно, чтобы родители могли беседовать регулярно, лучше вечером, обсуждая имеющиеся трудности и планируя свои действия.

Продолжительность беседы 15-30 мин.

Способности, которые должны быть в центре внимания: терпение; время.

Партнерская группа

Партнерская группа создается для того, чтобы решать возникающие проблемы и конфликты в партнерстве. Конфликты, подобно злокачественным опухолям, могут выходить из своих тесных границ и проникать в такие сферы, которые, собственно говоря, ими не затронуты. Партнерская группа должна предотвращать эту тенденцию. Если возникают конфликты между партнерами, то для их обсуждения между собой следует установить место и время. Работа партнерской группы идет по тем же правилам, что и в семейной группе, с которыми вы уже познакомились.

Перед партнерской группой стоят нелегкие задачи, иному они могут показаться чем-то вроде необходимости постоянно прыгать через свою собственную тень. Действительно, совсем не просто вдруг начать разговаривать с партнером, которого до этого наказывал тем, что не разговаривал с ним и отказаться от привычных форм обращения. Нередко именно такая перемена в обращении с другим человеком влечет за собой потерю авторитета. Тому, кто считал себя главным и кому подчинялись, приходится отказаться от этой роли и принимать подчиненного за равноправного партнера. Уже одно это, может пошатнуть распределение ролей в партнерских отношениях. Чтобы противодействовать этим трудностям, мы рекомендуем применять дифференциально-аналитический метод с его стадиями дистанцирования/наблюдения, заполнения опросника ДАО, ситуативного поощрения, вербализации и расширения системы целей. Кроме того, смена ролей между партнерами способна часто творить чудеса.

Смена ролей. Смена ролей способствует улучшению взаимопонимания и воспитывает у партнеров большую отзывчивость.

Приемы очень простые. Один из партнеров берет на себя выполнение дел другого на целую неделю: муж ходит в магазин, жена берет на себя приглашение гостей. В сексуальных отношениях партнеры чередуются в отношении инициативы. Женщина учится быть не только пассивно-воспринимающей. Мужчина учится воздерживаться от склонности быть повелителем. Какой должна быть эта смена ролей партнеры решают сами. Это не означает утраты романтической неожиданности и непосредственности, напротив, часто это увлекательный поиск новых форм взаимоотношений и поведения в партнерских отношениях.

Как улучшить запоминание. Человеческая память слаба. Из всего того, что человек переживает, остается в памяти только незначительная часть. Но и эта часть претерпевает изменения под воздействием наших ожиданий и желаний, нашего опыта и жизненных впечатлений. Это дает себя знать, особенно тогда, когда мы вспоминаем о каких-то особенно плохих, предосудительных поступках нашего партнера и хотим их осудить.

Однако у нас есть прекрасные способы для запоминания, которые могут исключить субъективную окраску оценок. Мы имеем в виду запись особенно важных, критических событий, конфликтов: "Когда я на тебя рассердился (лась). При каких обстоятельствах это было? Какие причины вызвали это, как я сам (а) реагировал (а)?" Записанные таким образом конфликты можно тогда гораздо объективнее обсудить с партнером без ненужных взаимных обид и упреков.

Гораздо скорее, чем неприятности, мы забываем наши благие намерения. В этих случаях помогает карточка-памятка, с которой мы уже познакомились в семейной группе. Стоит только заглянуть в карточку "вежливость", чтобы не обидеть партнера, а карточка "порядок и аккуратность" напоминает о том, что можно избежать неприятностей, соблюдая аккуратность.

В партнерской группе (как и в других группах самопомощи) обсуждаются не только тревоги, неприятности, нанесенные обиды. Не менее важно за этими тревогами, агрессиями и чувствами вины, обнаружить недостаточное умение делать различия в отношении актуальных способностей. Постепенно каждый член учится понимать других партнеров по группе, оценивать конфликты в связи с вызвавшими их обстоятельствами и в соответствии с этим воздействовать на те актуальные способности, которые порождают данный конфликт.

Вопросы для партнерских групп

Памятка для партнерских отношений

Вопросы для партнерских групп

Можно ли изменить проблему?

Хочу ли я вообще изменить проблему?

Может ли мой партнер соответствовать моим ожиданиям?

Хочет ли он решения проблемы?

Делал (а) ли я попытки решить проблему?

Достаточно ли искренно я высказываю свое мнение?

Готов (а) ли я выслушать своего партнера?

Готов (а) ли я вообще дать моему партнеру время для объяснений и найти его для себя, или я жду того, что изменение к лучшему может произойти сразу же?

Если мы сами не можем справиться с нашими проблемами, не лучше ли нам обратиться к специалисту?

Жду ли я того, что мой партнер изменится или я сам (а) готов (а) измениться?

Даю ли я себе и партнеру еще один шанс; оставался (оставалась) ли я во время серьезного конфликта верен (верна) своему партнеру?

Памятка для партнерских отношений

Каждый человек по своей природе стремится к партнерству. Но не каждый человек может без подготовки вступить в партнерство.

Отношение к партнеру подготовленное воспитанием имеет решающее значение.

Следует делать принципиальное различие между сексом, сексуальностью и любовью, которые в жизни каждого человека представляют собой единство.

Воспитание и подготовка к партнерству происходят с самого раннего детства.

Мы должны избегать того, чтобы переносить наши собственные представления о партнерстве или разводе на других. Как каждый человек неповторим, так неповторимо и каждое партнерство.

Немало партнерств было разрушено именно из-за доброжелательного вмешательства друзей и родственников.

Расставание предоставляет шанс. Оно дает возможность учиться на опыте. Этот опыт мы сможем использовать, если партнер вернется или по отношению к другому партнеру.

Партнерская группа создается для того, чтобы решать проблемы между взрослыми партнерами.

Предполагается, что партнер согласен, если нужно, сменить свою закрепленную за ним роль. Главный метод партнерской группы - смена ролей, когда один из партнеров выполняет обязанности и функции другого.

Практика показывает, что записи в групповой тетради и в карточке-памятке очень помогают.

Способности, которые должны быть в центре внимания: время; терпение; доверие; верность.

Дифференциально-аналитическая психотерапия

Во многих случаях метод, описанный в разделе "Самопомощь", бывает очень успешным. Но в некоторых случаях он наталкивается на такие трудности, которые, как кажется, преграждают путь к самопомощи. Это может быть: отсутствие у партнера желания говорить, его сопротивление попыткам оказать на него влияние, кажущаяся неспособность выражать словами свои чувства и укоренившиеся привычки и взгляды.

Именно тогда, когда возникающие конфликты не так уж серьезны и возможность их возникновения коренится в раннем детстве, для человека, несведущего в вопросах психотерапии, бывает очень трудно заниматься перевоспитанием в духе самопомощи. Прежде всего, особенности характера и его изменения, невротические изменения и психосоматические нарушения - наиболее частые помехи в осуществлении самопомощи. Это и есть та область, которой занимается психотерапия и, в частности, дифференциально-аналитическая психотерапия.

Дифференциальный анализ, основой которого является психотерапия, имеет в своем распоряжении пятиэтапный психотерапевтический метод. Он дает хорошие результаты, при краткосрочном лечении. Помимо этого, дифференциальный анализ в сокращенном виде можно применять в терапевтической беседе, которая должна ориентироваться по опроснику актуальных способностей. Особая роль принадлежит здесь консультациям по вопросам брака и воспитания, а также разработке социальных проблем межличностных отношений в школах и на предприятиях. Наиболее интенсивно дифференциально-аналитическую терапию можно проводить, в условиях стационарного лечения или в однодневных клиниках.

Дифференциально-аналитическая терапия по индивидуально составленному плану, если необходимо, с работой в группе и с применением групповой терапии длится обычно от четырех до шести недель. В качестве интенсивного тренинга дифференциально-аналитический анализ можно проводить и в двух группах, по субботам и воскресеньям.

Пример из практики

Пациентка в возрасте 28 лет, замужняя, мать одного ребенка. Направлена гинекологом на психотерапевтическое лечение, диагноз: фригидность и депрессия. Никаких нарушений в сфере гинекологии и эндокринологии не обнаружено. На приеме пациентка рассказала:

«Я ложусь в постель с одной только мыслью: хоть бы мой муж, не захотел сегодня спать со мной. Если же он выражает все-таки желание, у меня не хватает совести ему отказать и я переношу это, как нечто неизбежное. Но все мое существо противится этому. Я отвергаю все его ласки, лишь бы все скорее кончилось. Он пытается проникнуть в меня, но это

трудно: вся моя мускулатура, в состоянии судороги и не поддается. Я начинаю чувствовать отвращение. Я пытаюсь побороть это чувство, но от этого делается еще хуже».

Эти болезненные проявления начались за два года, до начала лечения и особенно усилились, после рождения ребенка. Следующие обстоятельства оказали существенное влияние на развитие данной конфликтной ситуации:

Пациентка работала секретаршей и была на хорошем счету. Ей была предоставлена самостоятельность в решении различных вопросов. Она зарабатывала достаточно много, чтобы полноправно участвовать в поддержании домашнего бюджета.

После рождения ребенка, муж был против того, чтобы она продолжала работать. Как она говорит, с этих пор она стала себя чувствовать зависимой и обреченной на то, чтобы быть только домохозяйкой.

Муж получил повышение на работе и по этой причине не всегда мог вовремя приходить домой. Пациентка жалуется:

«Если мой муж говорит, что придет домой в 19.00, то я могу радоваться, если он пришел в 21.00. Вечно у него есть оправдание почему он задерживается. Я уж и не знаю, что думать о его опозданиях. Каждый раз когда он неточен мое доверие рушится».

Часто причиной ссор бывают деньги. Муж упрекает жену в том, что она недостаточно бережлива:

«Теперь ты не должна сорить деньгами, как раньше. Ты прекрасно знаешь, что я единственный кормилец в семье».

На такие аргументы пациентка реагирует слезами: ведь она вложила свои личные сбережения, в домашний бюджет.

Особое значение женщина придает аккуратности и чистоплотности мужа. Если раньше, когда она работала, они делили между собой домашние обязанности, то теперь муж все предоставил ей: "Раз ты сидишь целыми днями дома, то можешь кое-что сделать по дому".

Пациентка говорит: "Вместо того чтобы повесить одежду в шкаф или положить в мешок для стирки, он все оставляет валяться на полу в спальне: носки, рубашку... Моется он только тогда, когда надо идти на работу, а так, не очень любит этим заниматься. Если я придаю большое значение уходу за собой и соблюдаю чистоту, мой муж не следит за чистотой тела. Когда он невымытый и с невычищенными зубами ложится в постель, мне хочется встать и уйти".

Актуальный конфликт в свете дифференциального анализа выглядит так.

Конфликтными потенциалами являются в отношении жены к мужу ограничение деятельности хозяйки, при одновременных разногласиях с мужем. Они выражаются в отношении к таким актуальным способностям, как точность, пунктуальность, время, бережливость, аккуратность и чистоплотность. Несмотря на то, что эти факторы

сказываются отрицательно на состоянии пациентки, они, тем не менее, не объясняют тяжелой симптоматики. В данном случае необходимо еще выяснить у пациентки, помимо ее нервного напряжения в данное время, степень ее выносливости и тем самым определить базовый конфликт.

Пациентка выросла в семье, в которой прилежание и успех были критериями от которых зависело эмоциональное расположение к ней матери. К этому добавлялось еще и то, что пациентке постоянно в пример для подражания ставили младшего брата и она должна была всегда на него равняться, чтобы утверждать себя. Критерием в этом опять же был достигнутый успех. В детстве это были прежде всего прилежание и аккуратность.

"Если я, хоть в чем-нибудь была неаккуратна, то сразу же мне ставили в пример младшего брата, а это уже было чересчур! Моя мать могла страшно сердиться из-за того, если что-нибудь лежало не на месте. Она ругала нас и могла потом часами не разговаривать с нами, а когда мы стали старше, то в таких случаях она стала вычитать из наших карманных денег. Меня особенно хвалили тогда, когда я была чисто вымыта и следила за своей одеждой. Грязь - это было для меня самое ужасное из всего... Шоком для меня была первая менструация. Я совершенно не знала, что это такое. Ни кто мне этого не объяснял раньше. Моя мать сказала, что так происходит очищение организма от всяких шлаков. Вообще у нас дома было не принято говорить о всяких непристойных вещах, которые могли покоробить другого. Поэтому у нас хранилось благопристойное молчание".

Актуальный конфликт затрагивал, таким образом, следующие сферы базового конфликта.

- Прилежание и успех как критерии чувства собственного достоинства.
- Точность как критерий доверия.
- Аккуратность как критерий эмоционального расположения и признания заслуг.
- Бережливость как признак достигнутой самостоятельности.
- Чистоплотность как критерий самоуважения.
- Вежливость как утвердившееся в семье препятствие для проявления агрессивности.

Соблюдение вежливости приводило к тому, что все проблемы каждый таил в себе.

Органических причин нарушений не было обнаружено. Конфликты сосредоточивались вокруг описанных сфер актуальных способностей. Базовый конфликт (прошрое) отчасти переплетается с условиями актуального конфликта (настоящее) и таким образом актуализируется. Данные конфликты имеют чисто личный характер и в основе их аффективно окрашенные жизненные взгляды и установки.

Лечение пациентки длилось 12 посещений в течение шести месяцев в духе описанной стратегии и успешно завершилось. Через год был установлен такой результат: пациентка и ее муж подтверждают, что сексуальные нарушения прекратились. Если и бывают какие-либо отклонения, то они сами научились ими управлять и контролировать их. Стиль жизни

обоих супругов изменился. У них появились общие интересы и стало больше контактов с внешним миром. Сексуальность теперь для них "не единственный смысл и цель в жизни".

Описанная стратегия лечения не претендует на то, чтобы быть мертвой схемой. План лечения следует разрабатывать, сообразуясь с каждым отдельным случаем и индивидуальными особенностями пациента, такими как возраст, особенности конфликтной ситуации, внутренняя и внешняя мотивация. В зависимости от индивидуальных особенностей и условий следует выбирать и способ лечения, делая особый акцент либо на анализе, либо на лечении гипнозом, либо на групповой психотерапии.

В настоящее время у нас накопились данные о 80 пациентах (52 женщины, 28 мужчин). Диагностика следующая: у женщин главным образом сексуальный страх, общая, а также селективная (избирательная) фригидность; у большинства мужчин - неспособность к эрекции и сексуальный страх. Во всех случаях было достигнуто значительное улучшение. В 74% случаев наступило устойчивое выздоровление (время контроля приблизительно 1 год). Средняя продолжительность лечения составляла в зависимости от диагноза 12-21 посещение.

Краткосрочную конфликтоцентрированную терапию с применением дифференциального анализа мы проводим при следующих видах заболеваний:

- сексуальные нарушения (сексуальный страх у женщины, фригидность; гиперсексуальность; нарушение потенции у мужчины; неспособность к эрекции, сексуальный страх, навязчивая потребность в онанизме и болезненно воспринимаемый гомосексуализм);
- вегетативно-функциональные нарушения, с определенной психической этиологией и органическими невротами (нарушения сна, астма, колиты, ревматические боли, невроты сердца, простатит, анорексия, ожирение, нейродерматит, вегетативные дистонии, заикание и недержание мочи в постели);
- психореактивные душевные нарушения (фобии, депрессии, странности в поведении, навязчивые представления, трудности в усвоении знаний, алкоголизм, наркомания и аномальная реакция горя).

В случаях психозов и психопатий мы неоднократно применяли метод дифференциального анализа. В некоторых случаях нам удалось достигнуть обнадеживающих результатов.

В дифференциальном анализе воспитание и психотерапия существуют как отдельные методики, однако по своей сути они тесно связаны между собой: психотерапия является продолжением и помощником воспитания, т.е. перевоспитанием. Когда воспитание и психотерапия объединяют свои усилия, то можно отводить страхи и агрессии, устранять скованность, ослаблять конфликты между отцами и детьми и расширять возможности общения. Во всем этом мы видим залог и условия создания всеобщего мира и единства на основе единства в многообразии форм воспитания и психотерапии.

Дифференциальный анализ в воспитании и в межличностных отношениях ставит своей целью формирование и развитие у близкого лица и партнера способности к различению на основе вторичных и первичных способностей. Задачу воспитателя и терапевта можно образно выразить так: Мы подводим человека к источнику, но пить он должен сам. Зрелое отношение к жизни и путь к нему означает: Учись дифференцировать!

В помощь читателю, для самоконтроля и контроля партнера дифференциально-аналитический опросник (ДАО, в сокращенном варианте)