

В. В. Ивлева

# Семейная ПСИХОЛОГИЯ



Почти пошаговое  
руководство для  
полноценной  
семейной жизни



**100%** попадание в Вашу проблему!

# Валерия Владимировна Ивлева

## Семейная психология

*Текст предоставлен правообладателем*  
[http://www.litres.ru/pages/biblio\\_book/?art=184972](http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=184972)

### Аннотация

Семья – это то главное, что мы создаем в своей жизни. Бизнес, работа, самореализация, вклад в общественную жизнь – это, конечно важно, но самый главный вклад – это то, что не переложить на чужие плечи и не облегчить с помощью новейших технологий. Добро или зло, созданное нами в семье, влияет на соотношение этих сил в мире. Все мы знаем, сколько крушений надежд, пораненных и обозленных душ, вражды и противодействия может породить простое непонимание. Тот, кто любит, старается понять, а для этого нужно открыться самому. Отношения между людьми многие сравнивают с игрой. Но правила этой игры в семье иные, чем в бизнесе. Если это игра, то игра с открытыми картами. Она гораздо увлекательней, азартней и труднее. Но ставкой является приобретение самого ценного в жизни – истинной любви и продолжения ее в детях. И поэтому отношения в семье не должны строиться по законам делового общения. Любая фальшь, попытка использовать слабые места, даже с благими намерениями – влечет за собой наказание, может быть не сейчас, но в будущем. Как же сложить, построить из разных многогранных личностей гармоничную, несущую смысл

картину, как подобрать фрагмент к фрагменту так, чтобы эта картинка не распалась от дуновения ветра? Ответ прост – попробуйте открыть свои грани и рассмотреть грани остальных, вернее, заслужите, чтобы Вам их открыли. Конечно, это трудно – сбросить маску и открыть себя другому. Более того, это огромный риск, и такое решение требует смелости и силы. Ведь может и не получиться. Но тот, кто не решится на это, никогда не получит Главный Приз – **СЕМЬЮ, О КОТОРОЙ МЕЧТАЕТ КАЖДЫЙ.**

# Содержание

Введение	5
Часть 1. С чего начать?	16
С себя, конечно	16
Внутреннее пространство личности	22
Роли и собственная пьеса	26
Ваши собственные проблемы	43
Обиды	45
Депрессии и стресс	51
Конец ознакомительного фрагмента.	60

# Семейная психология

## Введение

Жизнь наполнена событиями и людьми. Каждый человек – это искра сознания, которая существует как сама по себе, так и во взаимодействии с другими, такими же, как мы, частицами мироздания. Почему мы, как слепые, бредем по жизни, ссылаясь на фатальную предопределенность нашего существования? Почему мы бежим то в церковь, то к гадалкам, пытаясь определить свое будущее и найти виновников неудач. Просто иногда поразительно ведут себя умные интеллигентные люди, которые ищут кого-нибудь для снятия сглаза, в поисках приворотного зелья и тут же записывают, сколько раз следует плюнуть на перекрестке... Это какая-то варварская смесь суеверий, вырванных текстов из церковных наставлений и черной магии.

Это все можно частично объяснить тем же самым синдромом поиска бесплатного сыра, который заставлял людей вкладывать средства в МММ, несмотря на то, что природу и цель этой игры довольно ясно представляли все. Так велика жажда человека получить влияние, любовь, счастье, здоровье такими способами, при которых не нужно прилагать усилий и совершенствовать мыслительный аппарат, оттачивать чувства. С таким же упорством необразованный чело-

век стучит по телевизору, потому что когда-то он от такого удара заработал.

Вторая часть объяснения состоит в том, что внутри у нас есть такие механизмы познания себя и других, которые, так же, как совесть, любовь, ненависть, предчувствие, непонятны до конца нам самим. Если не быть материалистом и признать, что наша душа знает еще до рождения, что есть добро и что есть зло, то придется отвечать самому себе за все неблагоприятные поступки в жизни. Без этого как-то проще. Вот и получается, что часто мы предпочитаем свалить все на несчастливую судьбу, на влияние посторонних людей, на рок и родовые проклятья. Возможно, все эти вещи и имеют место, но речь идет о том, что слишком многое можно списать на эти причины, тем самым, снимая с себя ответственность за неудачи в своей жизни.

Никто не заходит в этом настолько далеко, чтобы винить судьбу за промоченные ноги, если надеть дырявую обувь. Точно также многие наши неудачи являются причиной нашего непонимания или нежелания понять окружающий мир. Мы удивительно безграмотны и невнимательны. Мы часто убеждаем себя в том, что нам бы хотелось видеть, игнорируя очевидное и закрывая глаза. Мы бредем в темноте, потому что хотим быть слепыми и боимся реальной жизни.

Ведь если посмотреть открытыми глазами вокруг себя и не заменять действительное желаемым, придется признать свою ответственность за многие события и осознать свое

влияние на них. Нам трудно это сделать, и мы прячем головы в песок, как страусы, надеясь на то, что кто-то другой будет решать проблемы, и неудачи не лягут на нашу девственную совесть тяжелым грузом.

Каждую минуту мы проходим мимо множества знаков, которые даже не хотим замечать. Все хотят быть понятыми, но очень немногие хотят понять ближнего. Типичный пример – женщина после десятка лет совместной жизни узнает об изменах мужа. Это может означать только одно – она не хотела видеть тех знаков, которые сказали бы об этом раньше. Или родители удивляются, когда дети попадают в секту после того, как ребенок в течение длительного времени проводит там все свое время. Как можно было не увидеть, что что-то не так!

Конечно, мы очень заняты добыванием хлеба насущного, и часто у нас нет сил на то, чтобы разобраться в чем-то настораживающем, пока «вроде бы пока все нормально».

Но жить с закрытыми глазами еще более опасно, чем идти над пропастью. И всего-то нужно сказать себе: я на самом деле хочу знать, что происходит.

Мы посланы в эту жизнь для того, чтобы жить, впитать в себя впечатления, воспитать свою душу и сделаться мудрее. То, что мы создаем, должно быть настоящим, а не казаться таковым.

Как будто Воланд вернулся в нашу действительность. Кто-то навязывает нам, что любовь – это разновидность секса,

что семейное благополучие – это любимым способом добытые деньги, что успешность в материальном плане – единственно достойная цель в жизни. Особенно тревожно просто-таки насаждение различных оккультных практик. Да еще всяческие рассуждения о том, что они, в лучшем случае, полезны, а в худшем – комичны. Если вспомнить Булгакова, одна из проделок темных сил, которые пытаются овладеть человеком, состоит в том, чтобы казаться не страшным, а комичным. Мы все в душе посмеиваемся над некоторыми суевериями и расплодившимися потусторонними практиками. Это и есть цель. То, что не вызывает опасения, мы впускаем к себе, не сознавая истинного зла того, что именно мы к себе впустили. Пока мы снисходительно смеемся, с нами происходят перемены. Вы не заметили, что слова «Любовь», «верность», «дружба», «честность» выглядят чужими в нашей жизни и уже почти не употребляются. Этого не скажешь о том потоке брани и понятий, отражающих самые темные стороны человеческой души.

Так же, как и развал и ограбление общества под видом безалаберности и глупости, наши души калечатся и обедняются под видом «приближения к народу». Наш народ никогда не был глуп или порочен. Наивен и потерян – да. Рискую предположить, что происходит очередное оболванивание людей и процесс нивелирования под самые неприглядные образцы, и все это представляется как достижения демократии. Мы смутно подозреваем, что нас в очередной раз

дурачат, но почему-то, устав от борьбы за выживание, поддаемся зомбированию и глотаем полную несуразицу от полуграмотных гадалок и откровенных проходимцев.

Но среди всей этой братии есть те, кто совершенно точно знает, что делает. Эти люди не ленятся изучать психологические приемы воздействия на людей, а преследуют цели намного серьезнее, чем уличные цыганки. Никто не воспринимает это всерьез, а зря. Мы уже не замечаем, как нами манипулируют, и только изредка испытываем нечто вроде глухого раздражения. А те, кто постоянно ведут разговоры о судьбе, внушат мысль о том, что ее можно изменить только с помощью оккультных практик и сомнительных теорий, применяя при этом классические приемы гипнотического и подсознательного внушения, разве не должны вызвать хотя бы тени недоверия у разумного человека?

Власть над психикой – это очень заманчивая цель, но она не всем по плечу. Понять и не использовать для достижения личных целей другого человека доступно не всем. Манипуляторство в наше время становится очень большой проблемой, которую почему-то замалчивают на пропагандистском уровне, хотя было бы естественно освещать обе стороны проблемы – с одной стороны, естественную потребность узнать об окружающих людях больше и сделать общение между людьми более полноценным и результативным. С другой стороны, всячески протаскивается мысль о том, что есть возможность влиять на поступки другого человека с по-

мощью различных практик и приемов. Обычно это окутывается такой загадочной оболочкой таинственности, чтобы не так было видно, из чего это состоит. А состоит оно обычно из жуткой смеси психотерапевтических приемов, мракобесных языческих ритуалов без понимания их сути, снабжено псевдонаучными терминами и обязательно включает упоминание Бога. Вот уж что удивительно. Бедного Иисуса, пострадавшего ради освобождения человечества от ритуалов, смысл которых утерян, от вербальных формул, содержание которых непонятно. Зачем упоминать имя того, кто сказал: Бог во всем, и в каждом человеке целый мир, и призывал к бескорыстию проповедников, и предупреждал от создания кумиров, предугадал появление множества лжепророков. Он говорил, что молиться следует своими словами из души, где угодно. Он говорил: смотрите, и увидите. Просто смотрите.

В человеке скрыто много возможностей. Он вполне может жить честно, и любить достоин так, как в Песне Песней, которая на древнееврейском звучит еще красивей, чем в современном переводе. Кто не читал, пусть попробует найти. Это будет сложнее, чем собрать каталог всех возможных сексуальных извращений. Вполне достойно стремиться к тому, чтобы не красть, даже если нет денег, отказаться от недостойных предложений..., в общем, не придумано за несколько тысяч лет ничего нового. Поддаваясь чужому влиянию, мы постепенно сдаемся и переходим на более упрощенное

выражение чувств. Происходит какая-то странная подмена. Тело и душу нельзя разделить, а мы в своем сознании все дальше и дальше отодвигаем друг от друга эти понятия.

Как-то подозрительно это все укладывается в одну схему. С одной стороны, наши физиологические параметры обсуждаются все более открыто, а сфера духовной жизни отдается на откуп «специалистам». Это нечестно. Конечно, можно самим интересоваться материалом, но здесь успешно срабатывает рефлекс хватания того, что ближе.

Еще в детстве следовало бы знакомить детей с психологическими и поведенческими аспектами общения, в таком случае наши дети не чувствовали бы себя настолько потерянными и не были бы такими неприспособленными и трудными в общении. Правилам хорошего тона, конечно, следует учить, но в первую очередь следовало бы учить искусству нахождения общего языка. Понимание мотивов и поступков научило бы их понимать и учитывать окружающих. Изучение природы своих чувств помогло бы научиться управлять ими без моральных травм и стрессов. Культура чувств важнее, чем чистка зубов на ночь. Потому, что человек, который не хочет раздражаться и комплексовать из-за запаха изо рта, сам додумается до того, чтобы их почистить. И если понимаешь, что за столом не всем нравятся хлебающие и чавкающие звуки, и самому нравится получать эстетическое удовольствие, то найдешь способ вести себя за этим столом прилично.

Если бы неверные супруги способны были бы ощутить

боль преданных им людей, наверное, физическое влечение к случайной знакомой было бы преодолено. Этот список можно продолжить.

Так подробно останавливаюсь на этом предмете, потому что мотивация к тому, чтобы научиться понимать невысказанное, может быть разной. Иногда она превращается в манипуляторство. Власть над людьми – это сильнейший наркотик сам по себе.

Манипуляторы процветают в основном только лишь потому, что кто-то позволяет манипулировать собой. Самое мерзкое и недостойное – это манипулировать теми, кто тебе доверяет и не пытается защищаться. Быть ведомым опасно, потому что тот, кто ведет, не всегда знает, что хорошо для Вас на самом деле. Человек не меняется. Но его отношение к миру меняется постоянно, только потому, что прожит еще один день.

Возможность манипулировать – труднопреодолимый соблазн. Те из педагогов, кто избежал его, на самом деле любят детей. Только любовь и понимание того, что нельзя принести пользу насильно, может удержать от него. Мне иногда кажется, что замена в школе уроков психологии суррогатами вроде странного предмета «Человек и общество», или так называемой этикой, которая не затрагивает действительно значимых понятий, подменяя их вторичными, происходит от подсознательного, или, наоборот, осознанного нежелания открывать «карты», с помощью которых недобросо-

вестные учителя добиваются послушания и авторитета.

Тот, чьи помыслы честны, не станет скрывать знаний. Ту же фразу можно применить ко многим шарлатанам, которые с помощью якобы приходящих к ним откровений пытаются перенаправить наше сознание. Сомневаюсь, чтобы высшим силам нельзя было бы найти сосуд для откровений, который мог бы донести их более содержательно и вразумительно. Но никто не может запретить попытки управления людьми тем, кому этого хочется.

Если люди будут более образованы и внимательны, их труднее будет обмануть и также труднее будет ими манипулировать.

*Равноправное взаимопонимание – самый оптимальный вариант общения.*

Есть такой фантастический рассказ, когда на пороге третьей мировой войны было придумано абсолютное оружие. Оно заключалось в том, что люди стали слышать мысли друг друга. После довольно короткого периода сумбура и растерянности очень быстро оказалось, что не имеют смысла ни обман, ни тайны, выяснились настоящие причины вражды, открылись все секреты, война не состоялась.

Если не хотеть быть слепой овцой, следует просто открыть глаза и увидеть мир и людей вокруг себя. Никто не сказал, что все, что мы увидим, нам понравится. Но это хотя бы будет правдой. Пропустим ее через фильтр снисхождения и понимания того, что ни один человек на свете не считает себя

злым или плохим, научимся доносить до людей свои мысли и чувства – и Ваше мнение о людях и о мире станут лучше. Если мы научимся понимать мотивы человеческих поступков, и отношение к себе – нами некому будет манипулировать.

С выходом в свет знаменитой книги Дейла Карнеги о том, как стать приятным для окружающих и тем самым добиться успеха в жизни, то есть о том, было снято табу на эту тему.

Стало приличным говорить о том, как пользоваться людьми. Некоторое время спустя появилась книга о том, как не дать собой манипулировать. И далее, по спирали. Смысл многих советов заключается в способах обмана восприятия собеседника. Степень пользы от таких советов измеряется степенью доверчивости и желанием попасть на крючок того, с кем это проделывают.

*Эта практика может быть кратковременно успешной в труде коммивояжера или в условиях деловой игры с людьми, внутренний мир которых нам безразличен. Но что касается семьи, эти советы скорее могут принести вред, нежели пользу.*

Конечно, выстраивание отношений – это само по себе манипуляторство. То есть, в каждом человеческом поведенческом акте присутствует элемент провокации на определенное действие. Но мы предлагаем вариант добровольного участия в двухстороннем процессе – узнавая друг друга, взаимно совершенствоваться. Это подразумевает элемент доброй воли с обеих сторон, а не одностороннего скрытого управле-

ния.

Так все же – как справиться с проблемами в семье и своем окружении наилучшим способом?

# Часть 1. С чего начать?

## С себя, конечно

Для того чтобы познать окружающий мир и людей, следует ознакомиться с инструментом познания – своей собственной персоной. Человек – существо социальное, поэтому ему свойственно постоянно оценивать себя, сравнивать с другими. И это сравнение начинается уже с раннего детства, когда мама говорит малышу, который раскапризничался: «Посмотри, на тебя же все смотрят. Разве можно так кричать? Вот мальчик меньше тебя, и не капризничает». И чаще всего это продолжается постоянно до тех пор, пока ребенок не пойдет в школу. А там начинается новый виток сравнений – отметочный. И чаще всего отношение к ученику и оценка его окружающими не выше той отметочной планки, которую он заработал за прилежание. А ещё в школе есть традиция брать с кого-нибудь пример или равняться на положительного героя. Вот и получается, что нас с детства приучают видеть себя с точки зрения других.

Мы стараемся, примеряем на себя чужие роли, но, скорее делаем это из послушания или потому, что не видим другого способа увидеть свое «Я», кроме как в зеркале чужого сознания. Но ведь такое зеркало является кривым и подавляет

нашу волю и самостоятельность.

А ведь можно на себя посмотреть и по-другому. И увидеть то, что Я – есть. В этом и заключается истинная реальность. И если существует единая Человеческая Сущность, то каждый из нас – это индивидуальное её проявление. Индивидуальное – это значит ни на кого не похожее. Поэтому наша задача – творить свою жизнь, творить не похожей ни на чью другую, чтобы она была яркой, насыщенной эмоциональными переживаниями и впечатлениями. Пусть жизнь станет для Вас учителем, зеркалом, отражающим Ваши победы и неудачи, взлеты и падения.

Современная психология предлагает много методов самопознания, которое необходимо, если мы хотим с помощью своего интеллекта и эмоций познать близких людей и тех, которые встречаются нам на жизненном пути.

Но прежде чем приступить к этому, следует определить для себя цели такого познания. Поскольку мы, конечно же, в процессе изучения окружающих, особенно близких людей, делаем это в первую очередь для их блага (или нам так кажется), пусть читателю не покажутся тривиальными некоторые правила, которые следует усвоить для того, чтобы наше вмешательство было благотворным, и не вызывало бы неприятия или возмущения тех, кто нам дорог.

Мы – частицы единой человеческой сущности, и не должны творить вопреки неделимому закону всего сущего: Я, Истина, Любовь, Совершенство, Жизнь.

Проблемы человеческих взаимоотношений сродни болезням.

Мы все живем в материальном мире, в мире вещей и все больше делаем себя зависимыми от них. Мы окружаем себя предметами, содержим в чистоте то пространство, в котором постоянно находимся, пытаюсь достичь состояния внутреннего комфорта. Да, конечно можно добиться гармонии эмоционального внутреннего состояния и материального окружения и получить огромное удовлетворение. Именно для этого мы делаем ремонты, периодически переставляем мебель в квартире, еженедельно устраиваем уборку, делаем покупки. И это очень для нас важно. Но для полной гармонии, единения Вашего внутреннего мира с миром вокруг Вас одной красоты вещей недостаточно. Для этого прежде всего необходимо настроить гармонию вокруг себя.

Говорите правду как можно чаще, так как она освобождает, а ложь, напротив, связывает, сковывает ваше сознание. Лгут только слабые люди и трусы, сильные – не лгут. Так будьте же сильными и делайте сильным мир вокруг Вас!

*Любите и проявляйте только любовь, так как только она является основой всего живого. И если в вашей жизни любовь не является основой, то вы попросту зря тратите время.*

Не дарите любовь, в надежде получить со временем дивиденды, воспользовавшись этим человеком для достижения своей цели.

Будьте щедры, отдавайте. Любое накопительство заводит в тупик. Для того чтобы работала энергия, необходимо создать цепь, например, зерно – почва – урожай (преумноженное зерно). Если вы хотите что-то получить, отдайте это и оно к Вам вернется. Например, хотите иметь дружбу, дарите дружбу; хотите иметь деньги – давайте деньги; хотите любви – дарите любовь.

Будьте благодарны. Благодарность также увеличивает вашу внутреннюю энергию. Для того, чтобы внутренняя энергия увеличивалась и накапливалась, нужно отказаться от: обиды, ненависти, сомнения, бессмысленной убежденности в своей правоте и стремлении доказывать, жадности, ревности, тщеславия, обвинения, недоверия к людям.

Вообще-то мы уже дошли до того, что понимаем, как сложно пользоваться этими советами в жизни. Начните с семьи, где каждый человек Вам дорог.

Учитесь прощать. Прощение облагораживает Вас, возвышает, увеличивает внутреннюю энергию.

Учитесь жить и наслаждаться жизнью сейчас.

Нашу жизнь можно рассматривать как бесконечное множество мгновений. В данном случае каждое мгновение уникально и прекрасно, только нужно научиться это чувствовать.

А можем ли мы это?

Узнавание и понимания окружающих и самопознание – это взаимосвязанные вещи.

Каждый видит себя умным, не злым и желающим добра окружающим. Никто не говорит о себе: «Я плохой человек». И это так и есть. Но насколько наше мнение о себе совпадает с мнением окружающих? И имеет ли оно значение? Разумеется, имеет. То зеркало, в которое мы смотримся дома, показывает, как мы выйдем. Но ни первое, ни второе обычно не является правдой. Истина оказывается где-то посередине. И потом, человек присваивает себе разные роли, то есть ему хочется, чтобы в разных местах к нему относились по-разному. Эти роли могут нам по-разному удаваться. Но поверьте, что есть вещи, которые следует знать тем, кто желает знать, с кем живет.

Это очень старые простые истины:

*Каждый считает себя хорошим человеком.*

*Каждый считает, что может давать советы.*

*Каждый знает, как лучше.*

*Никому не нравится давление.*

*Вы не всегда правы.*

*Принимать решения трудно.*

*Критиковать легче.*

*Ничего нельзя дать насильно.*

*Обманывать – плохо и хлопотно.*

Прочитайте их еще раз. Вы думаете, что остальным они неизвестны?

Теперь самый главный вопрос – так откуда же конфликты

внутри семьи, если все ее члены не чужие люди, не находятся в состоянии войны, и практически понимают, что ссоры мешают жить?

Ответ прост – потому что не умеют понимать друг друга, не видят сигналов и имеют разное мнение насчет решения проблем.

Почему это происходит? Во– первых, требования, которые мы предъявляем к близким, часто либо непонятны им, либо неосуществимы, либо нет договоренности и выработки общей точки зрения. Значит, то, что мешает взаимопониманию – это непонимание или нежелание понять друг друга, неприятие чужой точки зрения, излишняя авторитарность, безразличие и неумение высказаться. Самой распространенной причиной непонимания является то, что нам трудно учесть психологические особенности близкого человека, нам трудно понять, что врожденные качества нервной системы другого человека могут быть не такими, как наши.

# Внутреннее пространство личности

Врожденные характеристики и свойства человека и их значение – это тот каркас, на который наслаиваются все позднейшие приобретения – воспитание, жизненный опыт, социальная среда.

*Темперамент, как отражение особенностей нервной системы – один из инструментов восприятия и реакции.*

В психологии темперамент подразделяют на четыре типа: холерический, сангвинический, флегматический и меланхолический. Кто же вы?

Люди, которые относятся к холерическому типу темперамента отличаются быстрой возбудимостью, импульсивной реакцией. Их движения и чувства отличаются стремительностью, речь – эмоциональностью, пылкостью.

Холерики прекрасные работники. Они умеют ставить перед собой ясную цель и добиваться её исполнения. Люди этого типа отличаются работоспособностью и инициативностью, они очень любят свою работу и готовы для достижения профессиональных целей пойти на все, преодолеть любые трудности. Они отличаются быстрой мыслительной деятельностью и быстрой сменой чувств и эмоций.

Холерики любят творчество, проявляют интерес ко всему новому и интересному. Они стремятся к самостоятельности,

в том числе и в работе.

Из за своей возбудимости холерики – несдержанные собеседники, они не прислушиваются к мнению других.

Люди сангвинического типа темперамента отличаются уравновешенностью, сдержанностью. Благодаря подвижности нервных процессов, сангвиники активно мыслят и чувствуют. Сангвиников отличает живая, эмоциональная речь, быстрая реакция.

В работе сангвиники не терпят монотонности и однообразия. Однако это не говорит о том, они плохие работники

Благодаря своей уравновешенности, легко восстанавливают свои силы после напряженной работы.

Флегматики спокойны, уравновешенны, работоспособны, медлительны. Люди флегматичного типа темперамента медлительны, предпочитают спокойную, привычную обстановку. Нервные процессы протекают медленно, поэтому у них длительная, но глубокая реакция.

У флегматиков все медленно, но верно; долго, но прочно. Может создаться впечатление, что они не способны на проявление чувств, бурных эмоций. Однако, несмотря на терпеливый характер, они способны на эмоциональные взрывы, и тогда их очень трудно успокоить. Поэтому всегда нужно стараться избегать конфликтных ситуаций с флегматиками.

Для меланхоликов характерен слабый тип нервной системы. Это люди эмоциональные, они плохо переносят нервные нагрузки, поэтому им необходимо оказывать постоян-

ную психологическую поддержку, давать возможность регулярно отдыхать.

На работе их активность и работоспособность зависит от настроения: то высокая, то низкая. При низкой работоспособности меланхолики быстро устают, нуждаются в регулярном отдыхе.

Меланхолики очень тонко чувствуют, они могут заметить хорошо завуалированную ложь, двуличие собеседника, его характер и привычки.

В чистом виде типы существуют очень редко, обычно в человеке сочетаются два или несколько типов. Как Вы думаете, кто Вы?

После того, как Вы сами себе ответили на этот вопрос, спросите своих близких, кем считают Вас они. Если их оценка не совпадает с Вашей, пусть это скажет Вам о том, что Вы играете роль, и отгораживаетесь от близких. Подумайте, зачем? Вы с ними в состоянии войны? И не является ли это причиной непонимания, от которого Вы так страдаете?

Разрешите себе быть собой, и доверьтесь доброму отношению близких людей. Может, это то, чего Вам не хватало.

Потом существуют интроверты и экстраверты. Первые живут больше своим внутренним миром, вторые – открыты и активно обращены во внешнее пространство.

Затем следует принять во внимание разницу в настройке биоритмов – у разных людей пик активности приходится на разное время суток.

Все эти особенности нельзя игнорировать. И, напротив, имея их в виду, только этим можно значительно улучшить качество и результативность общения. Какой смысл раздражаться на мужа, если он не прыгает от счастья из-за хороших оценок детей, если он флегматик? Ну не может он прыгать, хотя и безмерно горд, весь светится!

И что толку ругать сына за то, что он постоянно забывает книги и тетради. Повесьте ему над столом блокнот или научите собирать портфель вечером. Ищите выход, а не поводы для раздражения.

То же самое можно сказать и про себя.

*Отнеситесь к себе с пониманием и постарайтесь найти способ уменьшить свои трудности.*

# Роли и собственная пьеса

Все мы играем роли. Они разные дома, на улице, на службе и в обществе вообще. Нам удается играть их с разным успехом. Это зависит от того, насколько нам подходит та или иная роль, насколько мы талантливы, и насколько нам доверяет режиссер. Но талантливые исполнители всегда влияют на режиссуру, и часто сами становятся режиссерами.

Роли бывают *доминантными, подчиненными и нейтральными*.

*Доминантные* роли выбирают более активные люди для того, чтобы влиять, принимать решения, брать на себя ответственность или пользоваться плодами чужих трудов. Существует множество классификаций, серьезных и не очень. Смысл доминирования понятен, хотя может иметь различную окраску.

*Подчиненные* роли также имеют различия. Некоторые, всю жизнь прибедряясь, решают немало проблем и добиваются успеха. Некоторые все время ищут того, кто бы ими руководил, потому что боятся ответственности. Роль ученика, которых хочет учиться или ребенка, который доверяет родителям – это также примеры подчиненной роли. Условно-подчиненная роль – это положение подчиненного перед начальником. Она может не отражать истинных качеств человека, а навязана ему структурой общества, возрастом, опытом. Хо-

тя редко руководителем становится тот, кто в свое время не освоил роль подчиненного. Отсюда вывод – нужно уметь играть разные роли.

Рассмотрим, как это бывает в реальной жизни. Человек вообще редко играет одну роль. Речь не идет о лицемерии, когда человек выдает себя не за того, кто он есть. Хотя иногда человек иногда и пытается примерить на себя маску другой личности, чтобы произвести впечатление. Это желание свойственно всем людям – иногда, личностям творческим – часто, мошенникам – для достижения своих целей. Такие примеры мы видим каждый день. Понять это можно – кому хочется быть обычной Галиной Петровной, когда все сходят с ума по грешной Анхелике... Или наоборот: вон решительная с виду тётка притворяется жалкой и беспомощной, пытаясь вызвать снисхождение таможенника, подозрительно взирающего на её необъятные баулы; там здоровенный парень, кровь с молоком, успешно мимикрирует под немощного калеку перед грозными очами военкоматовских эскулапов; или вон – копия Кисы Воробьянинова в его знаменитом дебюте на Минеральных водах... Только по-французски товарищ даже «Же не марж па...» сказать не в состоянии... Начинаящий бизнесмен, изучив соответствующее пособие, пытается освоить психологию руководителя, это для него – жизненная необходимость.

Кто-то скажет – актёры. Клоуны или трагики – но актёры.

Видно же. Но ведь не мы! Уж конечно, мы не притворяемся в жизни. Ну, если только совсем немного. Ну, уж конечно, очень редко. Да и вообще – что это за дикая мысль – что все вокруг играют? Иногда, – может быть. Время от времени и в самом деле бывает необходимо подыграть кому-то, прикинуться кем-то, стать Кем-то. Не торопитесь и не путайте притворство с необходимостью считаться с многоплановостью жизни.

*Стоит нам повнимательнее отнестись к себе и окружающим, приложить немного терпения, и мы без особого труда заметим эту, в общем, достаточно забавную закономерность: в общении с себе подобными человек, в самом деле, играет.*

Играют все: малые дети, пытаясь скопировать серьёзное выражение лица папы или дяди Лёши, подростки, в общении со сверстниками процеживая сквозь зубы коронные фразы Гоши Куценко, вполне благопристойные тёти и дяди «в полном расцвете сил», играя роли, простите за тавтологию, именно благопристойных тёт и дядь. Бабушки и дедушки тоже играют свои роли – стариковские роли Добрых бабушек или Сердитых дедушек, или Заслуженных Пенсионеров, или Бог весть ещё кого.

На самом деле играть разные роли для человека естественно. Для каждого человека из своего окружения мы выступаем в разном качестве, а, следовательно, в разных ролях. Для своих детей мы – родители, для начальства – подчинен-

ные, для подчиненных – начальство, для супругов и друзей ... Эти роли нам раздает жизнь, а то, насколько они нам удаются, зависит от трех причин – от желания играть данную роль, от того, насколько нам данная роль подходит, то есть от наших собственных качеств, и, наконец, от мастерства, или от того, насколько мы владеем средствами выражения. Вот об этом и разговор. Об этом, и еще о том, что каждый актер раскрывает свою роль по-своему, в зависимости от таланта и своего мировоззрения. Талантливый же актер всегда играет свою роль убедительно, вкладывает личность в своего героя. То же самое делаем мы в жизни. Ни один психолог не сможет научить быть хорошим родителем, руководителем, матерью или сыном. Это вопрос мировоззрения, и для того, чтобы получить ответ – как, нужно задать вопрос – что. И хотя сегодня много литературы на тему как общаться, как жить в семье, как воспитывать детей, часто вопрос номер один как бы оговаривается между прочим.

Но можно прочесть массу литературы на эту тему, знать, как нужно, все понимать – и не достигнуть никакого результата. Почему? Потому что:

*Главное для человека, который желает упорядочить жизнь и отношения вокруг себя – это получить возможность на них влиять. А это можно сделать только в одном случае – если научиться играть главные роли.*

Не обольщайтесь тем, что если Вас что-то не устраивает,

и Вы, собравшись с силами, сможете сквозь смущение высказать свое мнение, и с этого момента все изменится. Этого не произойдет. Ведь Вы и раньше просили, объясняли, и что – Вас кто-то послушал? Ведь не зря Вы открыли эту книгу. Наверное, она для тех, кто знает, что сказать, но не знает, как сделать, чтобы выслушали.

Некоторые могут сказать, что нельзя учить воздействию на других. Никто и не собирается этого делать. Любой разумный человек понимает, что на давлении не построишь семью. Но как освободиться от давления самому? Как получить право голоса?

В животном мире все просто. Там есть охотники и жертвы, доминирующие особи и те, кто подчиняются. У вас есть собака? Даже если вы не можете похвастаться наличием в доме этого замечательного существа, наверняка собаку вы видели. Причём в различных ситуациях. И даже в ситуациях, когда собака пыталась установить контакт с другой собакой. Зрелище это довольно любопытное: эти четвероногие достаточно быстро выясняют, «кто есть ху», и устанавливают между собой чёткую иерархию: более сильная и авторитетная собака смотрит на свою собеседницу (или собеседника?) свысока, несколько небрежно, занимает более высокую позицию (например, на ступеньках крыльца), рычание у неё более низкое. Собака-аутсайдер, напротив, старается заглядывать в глаза более авторитетной шавке снизу вверх, с подобострастием и подчёркнутым вниманием, позицию зани-

мает пониже, рычать, естественно, не осмеливается.

Практичные американцы, подметив такую особенность общения наших четвероногих друзей, с удивлением отметили некоторые соответствия такого положения с отношениями между людьми. Кто с кого скопировал данную модель поведения – люди ли с собак, собаки ли с людей – неизвестно. Сами американские психологи, видимо, придерживаются мнения, что первоисточником служили всё-таки отношения животных, ибо ситуацию эту окрестили ситуацией «собака сверху» или «собака снизу». Что же, пусть такие сравнения останутся на их совести, мы же попробуем разобраться, что же это за «собака такая».

Хотя читатель, видимо, уже сам догадался, что «собака сверху» это, собственно, ситуация доминирования, когда более авторитетный индивид утверждает своё превосходство над менее авторитетным. «Собака снизу» подразумевает, естественно, ситуацию обратную.

Так вот, некоторые психологи утверждают, что в отношениях между людьми практически всегда возникают отношения доминирования: либо мы занимаем активную позицию («собака сверху»), либо, наоборот, пассивно подчиняемся («собака снизу»). Причём отследить такие ситуации довольно несложно. Признаки, собственно, практически те же, что и при общении, извините, представителей животного мира. Доминирующий персонаж держится несколько небрежно или подчёркнуто вежливо, смотрит вверху вниз – в самом

что ни на есть прямом смысле, даже если ростом он пониже своего собеседника. Но самый заметный признак, по которому можно практически всегда определить доминирование – это тембр голоса. У собеседника, занявшего подчинённую позицию, тембр голоса будет значительно выше, чем у доминирующего.

Вообще даже не видя человека, можно определить, какую позицию по отношению к вам он занял. Если его голос звучит более высоко и как бы вопросительно – понятно: вам предлагается активная доминирующая роль. И наоборот: низкий уверенный тембр независимо от содержания высказываний покажет, что говорящий считает себя главенствующей стороной. Наиболее проницательные, надеюсь, уже сделали, в общем, верный вывод – голосом вполне можно определить свою роль в ситуации общения. Попробуйте начать разговор низким, утверждающим тоном, и увидите, что как по мановению волшебной палочки партнёр перестроится на более высокий, подчинённый тон – активной стороной окажетесь вы. Просто? Как бы не так. Вся загвоздка в том, что этот утверждающий тон, как раз, и не даётся, если Вы чувствуете превосходство своего собеседника. Попробуйте продемонстрировать утвердительный тон в общении с вашим непосредственным начальником, коего боитесь, как огня – и вы убедитесь, что иногда поскандальить намного проще, чем сохранить уверенный, низкий тембр голоса. Подобные попытки могут продемонстрировать Вам Ваше пол-

ное бессилие что-либо изменить, и человек, не привыкший к трудностям, скорее всего, отступит в безопасную привычность. Получается, что роль так срастается с человеком, что практически становится его сутью.

Хотя это, конечно, не так. Роль есть роль. Ведь человек не всегда играет. Более того: раз есть возможность по своему усмотрению менять свои роли, значит, они не есть нечто изначальное, данное нам природой. Отец глубинного психоанализа называл роли Персонай, сущность же человека называл Самостью, то есть Личностью. Зачем нужна Персона? Да для защиты Самости от несанкционированных вторжений, для адаптации к окружающей среде. Мы не можем изменить Самость. Да и нет нужды её изменять – сущность любого человека прекрасна. Что касается собственного взгляд автора на предмет – своих близких тоже следует рассматривать как Персоны, ведь ломка их как личностей не входит в наши планы.

Как показывают исследования психологов, люди в домашней обстановке часто стараются возместить себе моральный ущерб от тех неприятных ощущений, которые они испытывают при общении на службе со слишком суровым начальством, во время общения с неприятными людьми в общественных местах. Это разрушает отношения в семье, и, кроме того, не приносит удовлетворения тому, кто допускает со своей стороны такое.

К сожалению, это типично для многих семей. Причем, как

со стороны супругов, так и со стороны детей. Конечно, мы все знаем, что это плохо. Но все же нередко кто-то срывает раздражение и гнев на домашних, прекрасно осознавая, что вместо этого можно было бы обратиться за сочувствием. Почему же мы предпочитаем сделать кому-то больно?

Объясняется это очень просто. Человеку невозможно постоянно находиться в униженном и подавленном состоянии. Тот, кого унизили, стремиться вырваться из разряда «собаки внизу», а семья, то есть люди, которые, возможно, из сострадания отнесутся снисходительно к этому – благодатный и безответный объект для такого сброса негативных ощущений. Но ведь при этом негатив остается в семье! Подумайте об этом. То, что Вы сбросили с себя в то место, где обитают Ваши близкие, обязательно вернется к Вам, рано или поздно. Ребенок вырастет и будет общаться с Вами таким же способом. Супругу наконец надоест это терпеть, и он (или она) наконец-то выскажет Вам все, что думает о таком общении. А, возможно, и найдет менее агрессивного партнера или партнершу. И Любовь, Согласие и Мир покинут Ваш дом.

*Не тащите в дом то, что следует оставлять за порогом. Берите только то, что хотели бы в нем видеть.*

А вот поработать над своей Персоной есть смысл. Тем более проработке она поддается очень хорошо. Начинать следует с самого простого – с самоутверждения вне дома. При контактах с людьми самое первое впечатление имеет боль-

шое значение. Лучший способ подчеркнуть свою значимость – это, собственно, твёрдо увериться в себе, что лидером как раз являетесь вы. А это может так сразу и не получиться. Но есть и другой путь: имитировать уверенность. И она... Придёт! Для этого нужно знать несколько волшебных приёмов. Они просты, но чрезвычайно действенны. Итак, внимайте:

– *не спешите с приветствием.* Если не вдаваться в этические дебри, то первым здоровается тот, кто чувствует себя подчинённым;

– *обмен взглядами должен быть коротким.* Если не уверены в силе своего взгляда, не смотрите в глаза – гипнотизёры советуют смотреть на точку между бровями собеседника, но в нашем случае вполне хватит и разглядывания его подбородка;

– *рукопожатие.* Важный момент – положение вашей ладони и сила пожатия. Слабое пожатие говорит само за себя. Но и тиснуть руку изо всей силы – хамство. Теперь о положении ладони. Не допускайте позиции «дай лапу» – когда ваша ладонь обращается тыльной стороной вниз – жест просящего. Если уж так получается – вам подают руку в таком положении – просто при пожатии поверните её в положение вертикальное – «ни вам, ни нам», или даже немного разверните в «подчинённое положение»;

– *самое сложное – тон голоса.* Чтобы не сбиться на высокий, подчинённый тембр – старайтесь поменьше спрашивать. Больше утвердительных фраз. Пусть спрашивают вас –

тон собеседника измениться, вот увидите. Для этого можно применить маленькие недоговорённости, неконкретности – тут уж широкое поле для творчества.

Получилось? Вот и хорошо. Нет? Получится. А в целом наиболее важный момент – это начало контакта. Входя, например, в кабинет чиновника, опытный манипулятор решительно хлопнет дверью и усядется на лучшее место без приглашения. И обязательно выдержит паузу после формального приветствия – пусть его спросят о цели визита. Теперь, когда в роли просящего оказался не он, а чиновник, «сверху» оказывается как раз манипулятор, а дальше, как говорил незабываемый Лёлик, «дело техники». Это метод освоения доминантной роли.

Не всегда доминантная роль уместна. Например, подросток, играющий роль взрослого, вернее, только примеряющий ее на себя, иногда пожинает плоды собственного безрассудства и неопытности. Но такое поведение свойственно и взрослым. Иногда мы ведем себя настолько неразумно и нелогично, что подобны им в своем желании во что бы то ни стало настоять на своем. Одной из внутренних причин ссор является следующее:

*Голос разума подсказывает нам, что разумнее было бы не бороться за главенство, а достичь согласия, но мы просто не умеем выступить в роли ведомого с достоинством.*

Между тем, стоит вспомнить, что когда-то, будучи

детьми, мы вполне справлялись с этим, не испытывая досады или зависти по поводу того, что приходится подчиняться. Но человеческое общество построено так, что у каждого есть тот, кто им управляет, хотим мы этого или нет. Принять условия этой игры, не теряя самоуважения, вполне возможно и даже необходимо. Главное – понять, что таковы правила. А наши человеческие качества – это наше личное дело. Та же несложная схема – подчинённый или подчинивший – присутствует и у знаменитого американского психоаналитика Эрика Берна. Читали его «Люди, играющие в игры»? Активная роль – Родитель, Пассивная роль – Ребёнок. Но есть ещё одно положение, положение нейтральное. Это когда люди общаются на равных. Положение Взрослого. Причём «на равных» мы общаемся далеко не так часто, как нам хотелось бы. Не верите? Давайте протестируем себя. Выберите человека, с которым, по вашему мнению, вы общаетесь на одном уровне. Друг? Прекрасно. Вы болтаете о пустяках. Хорошо. Пока всё в норме. Вот погодите... У него неприятности? Он жалуется вам? В вашем голосе нотки сочувствия? Можно сказать, что роли в этот момент поменялись: теперь вы напоминаете мудрого папашу, утешающего своего сына, который ушиб коленку. Вы вспомнили, что хотели взять у него новый CD с последними антивирусными базами – и ваш тон меняется. Теперь просите вы, соответственно Ребёнок – вы. Потом вы снова болтаете о пустяках, вы опять – два Взрослых человека.

*Распределение ролей в семье – это такая задача, которая не имеет конкретного однозначного решения.*

Сказать, что в семье должен обязательно быть глава, который решает ВСЕ вопросы, мы бы не рискнули. Хотя, вероятно, есть такие семьи, в которых такой вариант является наиболее правильным. Но это таит в себе опасности разного рода. Как правило, подрастающее поколение не согласно с этим и бунт детей против диктата неизбежен. Последствия такого бунта однозначно негативны. Побеждает молодежь – и начинает отвергать все, чему их учили, только потому, что это мнение исходит от диктатора. Как результат – пропадает, остается невостребованным опыт целого поколения. Побеждает тот, кто доминировал и раньше – и у молодежи может сформироваться полная инфантильность и отсутствие интереса к решению всех проблем, ребенок навсегда остается ведомым и уже никогда не сможет, да и вряд ли захочет стать самостоятельным и взрослым.

Но в основном, в нормальной семье все вопросы решаются коллегиально, и доминирует тот, кто более компетентен в конкретных проблемах. Со скандалом или без, все равно так и происходит. Если мы примем это как должное, и периодически будем принимать то доминантные роли, то роли ведомых, и при этом научимся делать это одинаково талантливо и с добрым сердцем, то многие проблемы в семье отпадут

сами собой.

Плохо ли это? Ни в коем разе. Все роли хороши, если они не приносят вреда вам и окружающим, не мешают Вашей свободе самоопределения. Что плохого в том, если взрослая девушка станет вдруг утешать свою расстроенную неудавшимся свиданием подругу? Да, теперь она выступает в роли Родителя (точнее – Матери), но ведь человеку становится лучше, так в чём дело? Да, роль Ребёнка подразумевает, что о нас позаботятся, нам что-то подарят, нас пожалеют, нам не придётся принимать решения самим. Но разве наша жизнь станет лучше, если всё это исчезнет? Если отношения будут строиться только в рамках концепции Взрослого – «Ты мне – я тебе?» Многим доставляет истинное удовольствие заботиться о ком-то, выступать в роли опекуна, казаться меценатом. Почему бы не предоставить ему эту возможность? Пусть это лишь роли, но в этих ролях люди проводят жизнь. «Что наша жизнь? Игра!». Совсем другое дело, когда вам навязывают несвойственную вам роль, роль, играть которую вам неприятно. В таком случае можно либо сменить ее, либо отказаться играть вовсе (что со стороны смотрится, в общем, несколько искусственно), либо переделать сценарий.

Главное, чтобы существовала некая договоренность о том, что каждый член семьи лучше и продуктивней решает какой-то круг вопросов, а остальные согласны с этим.

У семейного человека, в общем, есть только два возможных варианта существования: либо постоянно работать над

собой, карабкаясь вверх по эволюционной лестнице, либо постепенно скатываться вниз. Семья является сильнейшим катализатором этих процессов, так как *ничто так не изменяет человека, как ответственность.*

Особенно хочется сказать о мужчинах, которые поддаются тому, что, женившись, получают соблазнительную возможность воспользоваться материнским инстинктом своей супруги.

Катиться вниз, конечно, проще, а на первых порах и приятнее. Пусть всё делают за нас жена, тёща, дети (муж, свёкр, добрый дядя), я вот пока полежу на диванчике да погадаю кроссвордик. Если они меня любят, то пусть заботятся, не так ли? Кстати, иногда подобные мёртворожденные семьи являются очень устойчивыми. Особенно когда один из супругов играет роль Родителя. Ну не мыслит он жизни без того, чтобы не волочь кого-то по жизни на своих плечах. При таком супруге и самому не грех оказаться Ребёнком. Поступиться придётся немногим: своим личностным развитием и свободой. Впрочем, многие считают, что с обретением семьи человек всё равно свободу теряет, так что с такой потерей, видимо, можно мириться. Но вот незадача: уж слишком редко попадаются люди, готовые связать свою жизнь с инфантильным существом, желающим беззаботно порхать за его широкими плечами (не обязательно мужскими). Да и жизнь, образно выражаясь, трутня несколько... Наскучивает, что ли?

*Хорошая, крепкая и процветающая семья должна*

*иметь, как минимум, две мощные опоры. И опорами этими должны быть сами супруги,*

а не их пусть и самые лучшие заместители в виде свекрови, тёщи, «дяди Коли» или собеса. Семья – это не статическое образование. Это сосуществование близких индивидов, перед которыми стоят общие задачи выживания и процветания (слово затёртое, однако хорошее). И чтобы эффективно выполнить наказ самого Всевышнего (помните – «Плодитесь и размножайтесь»?) придётся приложить немало усилий. А как же? С созданием семьи человек заботится не только о своём «я». Теперь этих «Я» у него много (может быть и семь, как предполагает само звучание слова «семья», а может быть и гораздо больше). А как же иначе? «И прилепится жена к мужу, и будут два – одна плоть». К жене следует присовокупить её родственников, потом «прилепятся» дети, внуки... В общем, нужно крутиться. Муж должен всё уметь, Отец должен всё знать, Зять должен любить Тёщу, Хозяин семьи должен... Жена должна обеспечивать быт, воспитывать детей... Прямо как в «Белом солнце пустыни»: «И всё одна?» Ну а если я этого пока не умею, этого – не знаю, к этому вопросу и подойти боюсь... Научит сама жизнь. Если мы захотим учиться. И согласимся приложить для этого усилия. Вот эти усилия и будут нашей работой над собой, нашим личностным ростом.

На пути личностного развития нам придётся преодолеть немало терний. В их числе будут и такие крайне неприятные

явления, как стресс и депрессия, обиды, комплексы, непонимание...

Как же «вычислить» сценарий в своей жизни? Да, в общем-то, несложно. Сценарий – это предполагаемое развитие событий, то, чего мы ожидаем или планируем. Это не жёсткая структура: любой сценарий предполагает гибкое его применение, творческую обработку и импровизацию. Но лишь в его достаточно жёстких рамках. В рамках самого сценария...

Откуда они берутся, эти сценарии? Первый, неосознанный сценарий, мы получаем в детстве. Отношения в семье, пример родителей, даже сказки, в которых мы примеряем на себя роли любимых героев. Затем, когда приходит время осмысления и анализа, то мы черпаем сюжеты таких сценариев буквально отовсюду. Из книг, фильмов, повседневной жизни. Сценарии внушаются нам воспитателями, телевидением, мы впитываем их с молоком матери и подмечаем у самых дорогих и близких людей, нам навязывают их окружающее общество, коллектив, государство, наши дети, друзья, враги...

*Напишите собственный сценарий – сценарий семьи, карьеры, жизни, рискните. Еще лучше, если это будет сценарий, который напишете Вы вместе со своей семьей. Умейте играть разные роли, менять их, оставаясь при этом одним и тем же человеком – и это значительно облегчит Вашу жизнь.*

# Ваши собственные проблемы

Один, весьма сведущий в делах самопознания человек сказал: «Проблемы делятся на те, которые решаются сами собой, и те, которые не решаются вовсе». Соглашаться ли нам с данным утверждением – дело сугубо личное, но задуматься над этим стоит.

*Наши собственные проблемы – это проблемы нашего состояния и отношений с окружающими.*

Наше состояние – это результат того, как мы уживаемся с внешним миром. Обстоятельства не делают человека. Скорее, человек сам организует атмосферу вокруг себя, так или иначе реагируя на обстоятельства. Некоторые люди постоянно находятся в состоянии недовольства и стресса. Они постоянно генерируют вокруг себя проблемы. С ними очень трудно общаться и часто таких людей избегают. Это естественно. В чем секрет? Люди нужны друг другу, как бы некоторые в этом не сомневались. Мы живем среди людей, с людьми и нам всем очень важно, что о нас думают, как к нам относятся, что мы значим для окружающих. Одиночество, депрессии, обиды, комплексы – это чаще всего результат нарушения связи с окружающими людьми, проблемы в общении, и неумение найти выход из таких ситуаций. Как известно, любые горькие события или трудности переносятся легче, когда рядом те, кто поддержит или хотя бы выслушает.

Даже молчаливое одобрение или сочувствие лучше, чем безразличие или изоляция.

Но к кому относятся безразлично? Либо к тем, кто сам ни на кого не обращает внимания, либо к тем, кто создает слишком много проблем.

*Старый принцип, простой и правильный – Ваше отношение к людям должно быть таким, какого Вы ожидаете к себе.*

Да, только один из десяти поблагодарит Вас, но и этому следует радоваться.

Но это не значит, что нужно приставать ко всем с предложением своих услуг, рассказывая при этом истории о своем великодушии и всеобщей неблагодарности. Не нужно выяснять отношения, сводить счеты – на это уходят драгоценные нервные клетки и прекрасные мгновения жизни. Наибольший урон нам наносят обиды, которые накапливаются и разъедают нас изнутри, выплескиваясь наружу вспышками агрессии часто на совсем не виноватых людей.

# Обиды

Часто ли мы обижаемся на других? Наверное, достаточно часто. Настолько часто, что сами по себе обиды вскоре превращаются в новые проблемы. Нет, конечно, я вовсе не утверждаю, что людей, которые обижаются крайне редко, нет. Они есть. Но их так мало, кроме того, кто сказал, что все рассказывают о своих обидах? Так что же с ними делать? Есть замечательный совет, который как нельзя лучше подсказывает нам верный путь действий: «Не бери в голову». В самом деле – самое простое – это «не брать в голову» проблему, просто игнорировать её как информацию. Нет человека – нет проблемы, говорил товарищ Сталин, и видимо, эта аксиома вполне применима и к информации. Но вот беда: человеческая психика устроена таким коварным образом, что, получив не слишком позитивную информацию, «не брать её в голову» не удаётся. Не слишком-то просто и «выбросить её из головы». То есть мы можем вполне сознательно стараться забыть негатив, досадную, обидную для нас ситуацию, однако какой-то внутренний чёртик постоянно напоминает нам о ней. И что характерно – чем старательнее мы пытаемся стереть из памяти досадный эпизод, тем нахальнее он в этой самой памяти прописывается.

Наверное, Вы попадали в ситуацию, когда Вам, к примеру, здорово нахамили в общественном месте. К примеру, в оче-

реди. Практика показывает, что если человек вовремя среагировал («Не извиняйтесь, молодой человек, я Вам уже на спину плюнула») и «вернул» обидчику причитающееся ему по праву, ситуация в общем может завершиться очень даже спокойно. Всплеск негативной энергии с обеих сторон, конечно, может лишь обострить конфликт, но в целом агрессор, как правило, ожидает адекватной реакции, а жертва, приняв вызов и соответственно отреагировав на него, вряд ли получит серьёзную психологическую травму.

Иное дело если Вы растерялись, «проглотили» обиду и лишь выйдя из очереди, осознали, что в Вашем сердце поселилась тяжёлая чёрная змея. Обидчик скрылся, ответить некому. Остаётся лишь горько сожалеть о том, что Вы вовремя не собрались, не высказали ему всё, не вызвали милицию, не... Что делать? «Не брать в голову?» Прекрасно. Мы, в общем, и не стараемся... Да вот оно как-то само берётся. И сцена нашего унижения прокручивается в голове десятки, сотни раз, принося в сердце боль и унижение.

Конечно, есть чудесный способ избавиться от такого пакостного состояния. Это называется «передать дальше» – найти себе жертву, и, в свою очередь, излить своё раздражение на неё. Говорят, от такой комбинации на душе может здорово полегчать. По крайней мере, в данном случае мы избавляемся от весьма неприятной роли жертвы, заменяя её ролью агрессора.

Но вряд ли такой путь можно назвать конструктивным.

Тем более что нам может повести меньше, чем нашему обидчику, и в результате мы снова можем оказаться жертвой. Да и портить отношения с другим человеком только потому, что у нас сегодня паршивое настроение, не стоит. Как говорить, не плюй в колодец...

Существуют другие способы нейтрализации обиды. И с некоторыми из них не грех было бы познакомиться поближе.

*Итак, способ для высокодуховных и незлопамятных граждан. Простой и чрезвычайно эффективный. Заключается в том, что вы просто прощаете своего обидчика.*

К недостаткам данного метода можно отнести то, что по-настоящему простить не так уж и просто. Не так уж много среди нас истинных христиан, которые могли бы молиться за здоровье врагов своих и благословлять проклинающих их. В таком случае полезно было бы вспомнить о неоспоримых достоинствах данного решения: во-первых, вы лишаетесь весьма сомнительного удовольствия мстить обидчику, что само по себе уже хорошо; во-вторых, в глазах окружающих (да и своих глазах также) прощающий всегда остаётся на высоте и вызывает явную симпатию, что еще лучше; в третьих, как утверждают эзотерические учения, если человек, в самом деле, сумел простить обидчика, то ситуация, подобная этой, не повторится. Ну как, хватит позитива? Ещё? Хорошо. Как правило, человек, несправедливо обидевший другого, мучается известной болезнью, вызываемой совестью. Скорее всего,

если Вы не станете ему отвечать, он сам станет искать вас, дабы покаяться в своём прегрешении. И случается это не так редко, как кажется. Вот только зависит всё от полноты и искренности нашего прощения.

Однако, повторюсь, просто искренне простить человека вовсе не так просто, как казалось бы. Нас постоянно точит червь неудовлетворенности, и даже, казалось бы, практически простив обидчика, иногда чувство обиды возвращается с новой силой, поглощая нас с головой. Ну не в состоянии мы простить, по крайней мере, пока! Что делать? Есть один неплохой способ гармонизировать ситуацию.

*Попробуйте представить себя на месте своего обидчика.*

Вот те же пенсионеры, которые толпятся в поликлиниках, а у тебя ребенок болен, и печать нужно поставить на рецепт, с работы отпросилась на полчаса, больничные сегодня не в чести, а тут они заполнили все коридоры. Но попробуйте представить одинокую пожилую женщину, которая с трудом встает утром, чтобы в той же поликлинике поставить на тот же рецепт печать, а на рынке она зарабатывает гроши, которые отдает детям и внукам, как тебе твоя мама. Да и мой ответный взгляд на возмущённый ропот также нельзя назвать дружелюбным и исполненным уважения к собратьям по очереди. Скорее, его можно было интерпретировать как презрение. Ладно... Все мы грешны. Что ж – ты мне, я тебе. Кажется, в расчёте. И вправду полегчало...

Есть категория людей, которые оценивают жизнь в категориях «выгодно – невыгодно». Если Вы причисляете себя к ним, можно смело предложить вам ещё один совет. В психологии эта штука называется рационализацией, мы же можем предложить следующее:

*Просто посчитаем, в чём возвращение обиды может быть нам выгодно, а в чём – невыгодно.*

Выгоды, в общем, не слишком очевидны: ну вот хожу я с этой обидой, ну и что? На обиженных воду носят. Разве что, потрясённый глубиной моего состояния, мой обидчик вдруг прибежит ко мне каяться. Я бы прибежала? Вряд ли. Ну что тогда ещё? Может быть, вынашивание планов мести принесёт мне удовлетворение? Но ведь для этого не обязательно ещё и обижаться. В минусе: сама себя же гублю. Нервы же не восстанавливаются. С другими отношения портятся: ну не могу я свободно общаться в таком состоянии. Сон вот потеряла... Ну так стоит ли обижаться? Вывод очевиден.

Однако повторюсь – способ этот не для всех, а для истинных рационалистов. Так же как и прощать полно и искренне могут не все. Каждому – свой путь.

Вот людям с чувством юмора легче всего: выйдя из кратковременной депрессии, они могут заняться вот чем:

*Представьте происшедшее с Вами в виде забавной истории, которой можно будет потешить знакомых, в коей самыми смешными персонажами будут, конечно,*

*Вы и ваш обидчик.*

А осмеянная многими (и Вами в том числе!) ситуация перестаёт быть пугающей и давить на Вас. В скором времени она станет просто забавным анекдотом.

# Депрессии и стресс

О стрессах мы, конечно, не раз слышали. Наверняка слышали и такую крылатую фразу: «Вся наша жизнь – стресс». Конечно, это чьё-то творческое преувеличение, однако в любой байке есть доля правды.

Как всегда, для начала неплохо было бы разобраться, что мы понимаем под понятием «стресс». Очень возможно, что в голову приходит нечто вроде взбалмошного хомяка Дейла, с торчащей дыбом шерстью и огромными глазами, с открытым ртом да ещё в состоянии ступора. Нет, такое также бывает. Но, в общем, подобные симптомы стресса – скорее исключение, чем правило. Скорее наоборот: внешне спокойный человек, разве что немного рассеянный с виду, явно думает о чём-то не относящемся к теме беседы, да разве мы не все такие? А у него стресс, и значит мы... Ну, умирать от стресса вовсе не обязательно. Хотя жизнь стрессы укорачивают, это факт.

Так всё же что понимают под стрессом знающие люди? Как правило, под *стрессом* психологи и медики понимают *сильное эмоциональное (психическое) напряжение, вызванное различными причинами.*

Кроме этого, стресс – это ещё и защитная реакция организма на различные неблагоприятные воздействия.

Как говорить, два в одном: и атака на психику, и защита

от данной атаки нарекается стрессом.

*Так что ещё рано утверждать, что стресс – это однозначно негативное явление. Скорее наоборот.*

Как-то на семинаре одного известного минского психолога в аудитории принесли рекламу какого-то практического психолога, утверждающего, что он поможет избавить жизнь от стрессов и проблем. Константин Владимирович, руководитель семинара, прочитавши сие наглое утверждение, возмущённо воскликнул: «Как же так? Что это за жизнь такая будет – без стрессов и проблем? Тоска одна...» Впрочем, за точность цитаты не поручусь, но смысл, надеюсь, передан правильно.

В самом деле: попробуйте устроить себе «жизнь без стрессов» в одиночной камере, на казённом обеспечении и без всяких раздражающих внешних факторов. Много протянете? На стену лезть не захочется?

Отключите телефон, отсоедините компьютер, не покупайте газет, не читайте книг, не ходите в гости, отправьте на отдых детей... и будете сходить с ума уже после нескольких дней такого «отдыха в четырех стенах».

Мы, жители городов, живём в состоянии хронического стресса, и нам он необходим. Как необходимо большое давление глубоководной рыбе. Иначе её просто разорвёт.

Помните, у Саши Васильева:

Те же знакомые люди,

Те же портреты на фоне.  
А мне хочется новых прелюдий,  
Хочется новых симфоний.  
Хочется выпить по двести  
С любым случайным прохожим.  
А в сводках последних известий  
Те же знакомые рожи...  
А ты катись, колесо...

Знакомо, правда? Иногда и правда хочется отдать «полцарства за коня», потому что ничто так не утомляет человека, как отсутствие интересных событий.

Кстати, радость – это ведь тоже стресс. Только стресс приятный, позитивный. Неожиданно, правда? Как-то не задумываешься об этом, когда читаешь объявления типа «Жизнь без стрессов. Быстро, надёжно, качественно. Пожизненная гарантия».

Но большей частью, как это не грустно, стресс является для нас негативным состоянием. И над тем, что делать с этим «нехорошим» стрессом, я и предлагаю поразмышлять вместе. Но пока, как это уже практиковалось ранее, я вновь немного отвлекусь от основной темы:

Однажды, наблюдая молитву одного старого мудреца, ученики попросили научить их его странной молитве. Старик не стал ломаться и стал молиться вслух: «Дай мне силы, Господи, изменить то, что я могу изменить; терпения вынести то, что я изменить не могу; и мудрости, чтобы отличить

одно от другого». Не станем пока комментировать это высказывание. Просто запомним его – прекрасный афоризм, не так ли?

Итак, случилась беда. Конкретные обстоятельства не суть важны. Для нас более интересен результат: голова до отказа забита чем-то большим и горьким, понять кое мы не в состоянии; «выбросить из головы» тоже никак не выходит, да и куда выбросишь-то? Проблема налицо, нужно решать, а времени, как всегда... Полное ощущение, что нас поджаривают на сковородке, выпрыгнуть с которой мы не в состоянии.

В общем-то, существуют «пожарные» методы борьбы с таким состоянием, которые в некоторой степени позволяют минимизировать наши душевные потери. Что делать?

Что угодно. Невмоготу – выйдите на улицу, пробежите марафон. Поможет, ещё как поможет. Проблемы со здоровьем? Хорошо: возьмите магнитофон, врубите погромче, и мигом на кухню делать уборку. Идеально помогает мытьё посуды или иное похожее занудство. В состоянии напряжённого труда человеческий мозг переключается на контроль рук, и часто сверлящие нервную систему проблемы просто временно выключаются.

*Астролог сказал бы, что во время труда включается великий утешитель – Дева, а Дева страдает только в бездействии.*

Для людей со стальными нервами и крепкими ушами пригодится такой совет: найдите мощные колонки и хороший

усилитель, подберите подходящую музыку – дальше, понятно, да? Очень здорово помогает. Смените обстановку: пойдите в баню, в спортзал, выложите пару баксов за разовое занятие в тренажёрном зале. Главное теперь – передать напряжение «от головы» к мышцам. Пояснить?

Типично «женский» рецепт снятия стресса – затеять генеральную уборку или вообще ремонт.

Наши четвероногие собраты также испытывают стресс. Только хронический стресс у животного может быть разве что в зоопарке. Хотя вроде там причин для этого меньше – еду принесут, всегда вовремя, не нужно носиться за добычей да убегать от врагов. (Не напоминает вашу семейную жизнь? Нет? Тогда «пациент скорее жив, чем мёртв»). Опять же, крыша над головой. И, тем не менее, именно животные в зоопарках болеют такими нетипичными для животных заболеваниями, как заболевания психики. Стресс, стресс. Но главное не это. Главное, что стресс этот никак не «отрабатывается». Вольное животное всегда адекватно реагирует на стресс. Увидел добычу – пошёл адреналин, напряглись мышцы, обострилось восприятие, глаза – оптика, мышцы – пружины, всё тело – в один кулак. Напряжение может длиться секунды или даже часы, но оно всегда имеет выход: настал удобный момент – и стремительный бросок, яростная борьба и, наконец, финал. Всё. Теперь нет ни сил, ни напряжения. Стресс пришёл, привёл организм в боевую готовность, получил в ответ правильную реакцию и испарился, как отрабо-

таннный бензин. Сгорел дотла. Теперь его нет. Причём совершенно неважно: удачной была охота или нет. Пусть погоня и сорвалась, но она была! Зверь полностью выкладывается, у него просто нет сил расстраиваться.

Похожая ситуация не только в мире хищников, но и в мире травоядных.

Представим себе теперь животное в зоопарке. Волнений много: вон там, напротив львиной клетки, бегают антилопа, его основная пища. Но как вонзить в неё свои когти, когда вокруг – решётки? Как познакомиться с такой близкой, но недосягаемой львицей из соседней клетки? Остаётся только лежать, лежать... Острые стрессы, не находя выхода, становятся хроническими и тяжким грузом лежаться на психику.

В мире людей нормальная реакция на стресс часто затруднена. Орёт на тебя начальник – не станешь же ты на него кидаться с кулаками. Чревато. Умер близкий родственник – некогда голосили в полную силу, глаза выплакивали. Сегодня – будь добр, обязан отстоять долгие и мучительные часы у гроба, сохраняя каменное лицо. Пришла удача – не смей на людях радоваться, не возбуждай зависть, а то сглазят. Да и просто улыбаться на улице опасно, – за идиота сочтут либо за маньяка, а у кого-то обязательно зачесутся руки ваше настроение подпортить. Как тут реагировать? Лучше уж позже, чем никогда.

Говорят, что в японских фирмах для снятия нервного напряжения в спортзалах вешают боксёрские груши, украшен-

ные портретами начальников. Подчинённые, измученные тяготами рабочего дня, на перерывах либо после работы идут в такой спортзальчик, выбирают особенно дорогую сердцу физиономию, и «отрываются» по полной программе. Благо, там они повально если не каратисты, то мастера сумо. Это в Японии, стране, где различные психологические практики разработаны с древнейших времён. Возможно, это противовес традиционной японской сдержанности.

У нас на предприятиях такого, к сожалению, не практикуется, однако дома в подвале или в гараже можно вполне устроить нечто подобное. Рисуйте и молотите от души, освобождайте голову, занимайте руки.

Конечно, можно ничего не рисовать, а отыграть на вполне реальных персонажах – на своих родных (что, впрочем, нередко практикуется во многих семьях). Всё же легче, когда кому-то рядом так же плохо, как и Вам. Но легче – это пока.

*Оттолкнув от себя близких людей, настраивая их негативно по отношению к себе, мы просто рубим сук, на котором сидим. Вместо мощных тылов, коими, по сути, и является семья, мы готовим себе судьбу оккупанта – рано или поздно нам дадут понять, что у нас нет дома...*

Так что, выходит, груша всё – же лучше?

Однако и груша относится к методам «пожарным». То есть огонь уже есть, кое-чего он уже успел натворить, однако может наделать бед гораздо больших. А нет ли таких секре-

тов, которые не допустили бы «пожаров» вовсе?

Жизни без стрессов не бывает. Позволю себе такое достаточно смелое предположение. Оставим, впрочем, в стороне индийских йогов и тибетских мистиков. Пока разговор о нас, о людях семейных (либо тех, кто планирует завести семью). Семья – это сам по себе сильный фактор стресса, причём стресса хронического (напоминаем, что стресс – это всего лишь состояние «повышенной боевой готовности» нашей психики). Но в тоже время это и мощная защита против стресса. Не зря же, согласно статистическим данным, холостяки живут меньше, да и болеют чаще семейных людей.

*Бежать от стресса практически то же самое, что бежать от самой жизни.*

При жизни такое удавалось разве что буддийским монахам. Однако, даже не будучи последователем Совершенного, мы можем во многом нейтрализовать последствия стрессов или свести к минимуму количество негативных, разрушительных стрессов.

Вот сделать это уже гораздо сложнее, чем просто временно погасить огонь стресса.

Помните то маленькое отступление, которое мы предложили вниманию читателя в начале нашего разговора? Молитву одного мудрого старца о ниспослании ему сил для изменения того, что он изменить в силах; о терпении для того, чтобы пережить то, чего он изменить не в силах и для разумения, чтобы отличить одно от другого.

Это означает, собственно, что не всё находится в наших руках (что бы там не утверждали жизнерадостные американцы). Есть вещи, которые мы изменить не в состоянии. А раз в такой ситуации мы ничего не можем сделать, то волноваться просто нет смысла. Пропадает сама почва для стресса – ведь стресс отчасти предназначен природой для «ускорения» человеком принятия решения. Когда решать, собственно, нечего (всё уже решено «наверху»), человек, как правило, вовсе не волнуется.

Другое дело, что существуют ситуации, когда наше решение всё же может существенно повлиять на наше положение. В таком случае волноваться также смысла нет, потому что в подобной ситуации нужно просто быстро действовать. Но вот как быть в случае, когда мы просто не в состоянии решить, есть ли смысл «барахтаться» или же ситуация фатальна? Как раз в такой ситуации стресс и проявляет своё разрушительное действие на психику. Человек растерян, мечется, не может собраться с мыслями, нервная система начинает перегреваться и давать сбой... Какая уж тут мудрость. Дай Бог просто глупостей не наделать.

Наверное, о таком знаменитом животном, как Буридановом осле, слышали все. Не сумев сделать выбор между двумя идентичными стогами сена, которые находились на равноудалённом расстоянии от его пасти, сие непарнокопытное просто сдохло с голоду.

# Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.