

Арбайтен,
Ольга Викторовна!



ОЛЬГА БЕРМАНТ-ПОЛЯКОВА

Ольга Бермант-Полякова

**Арбайтен, Ольга
Викторовна! Избранные
страницы сайта olga.co.il**

«Издательские решения»

Бермант-Полякова О. В.

Арбайтен, Ольга Викторовна! Избранные страницы сайта olga.co.il
/ О. В. Бермант-Полякова — «Издательские решения»,

ISBN 978-5-44-749122-2

Интересная, живая и полемичная книга из-под пера автора, ещё в юности связавшего свою жизнь с психологией. В ней представлен широкий круг интересов специалиста XXI века: эссе, исследования, психотерапия, судебная психология, психодиагностика, научные статьи. Для всех, кто интересуется современной психологией или хочет сделать психологию своей профессией. Изображение на обложке предоставлено художником Машей Орлович.

ISBN 978-5-44-749122-2

© Бермант-Полякова О. В.
© Издательские решения

Содержание

Об этой книге	6
Предисловие издателя	6
Честное интервью с психологом	7
Обо мне	10
Профессия	10
Консультации онлайн	10
Супервизия	10
Эссе	12
Как я первый раз в жизни бежала спринт в Шереметьево	12
Событийный лимит	14
Девайсы и книги	18
Самосохранение руководителя	21
Хроники семейной смуты	23
Родительский синтаксис	26
Конец ознакомительного фрагмента.	27

Арбайтен, Ольга Викторовна! Избранные страницы сайта olga.co.il

Ольга Викторовна Бермант-Полякова

Дизайнер обложки Вера Филатова

Иллюстрация на обложке Masha Orlovich

© Ольга Викторовна Бермант-Полякова, 2017

© Вера Филатова, дизайн обложки, 2017

ISBN 978-5-4474-9122-2

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

Об этой книге

Предисловие издателя

Официальный сайт психолога, психотерапевта Ольги Викторовны Бермант-Поляковой olga.co.il это увлекательное чтение. Нам повезло, в рамках «Русского проекта Илоны Романовой» автор прилетела вести семинар в Екатеринбурге, и мы встретились.

– Вы мне поработать на вас предлагаете, что ли? – не сразу поняла она наше предложение, превратить тексты из Интернета в Избранное под обложкой.

– Арбайтен, Ольга Викторовна, и так сто тысяч пятьсот раз? Тексты и так в Интернете, доступны любому читателю, на вижу смысла второй раз работу по публикации делать.

– Смысл – держать книгу в руках, читать и давать другим посмотреть, дарить хорошим людям в подарок. Тексты с сайта подруге не подаришь почитать, а книгу – легко. Тем более вашу книгу. Психологи, кто больше двадцати лет практикует и пишет о своей работе, вообще наперечёт.

– Книга – дело хорошее, не спору, а где время взять на вёрстку, макетирование, корректуру, редактуру?

– Мы всё сделаем за вас, и составительскую, и редакционную работу, – пообещали мы и добавили:

– Но создать аккаунт на Ridero.ru вы должны сами.

В книге, которую читатель держит в руках, составители следовали структуре сайта, хотя построили сборник с учётом пожеланий читателей. Открывается том интервью ноября 2015 года и лаконичными формулировками *Обо мне*.

Первыми читателя встречают тексты легкомысленных и не очень *Эссе*, затем идёт раздел *Знания*. В нём автор рассказывает о ментальности «Что само собой разумеется и его все и так знают», о психологических защитах «Словарь психологических защит» и своём опыте лечения страдающих хроническим посттравматическим расстройством «Как пережить свою трагедию. О сокрушённых, повергнутых в прах и восставших из пепла людях». Мы поместили в *Знания* полемические заметки судебного психолога о разводах «Развод и мир», а также интереснейший рассказ для родителей, как рисуют человека все дети и трудные дети, «Дети рисуют семью». Он подробно иллюстрирован примерами рисунков.

После *Знаний* читателя ждёт автобиографический раздел *Люди*, где взгляд отдохнёт от глубоких текстов на профессиональные темы. Из двух десятков рассказов о людях на сайте мы выбрали три: историю про университетские годы в России «Клаудиа Бахман-Гросс», историю «Рождение клинициста» на границе двух миров, российского и израильского, и историю «Двадцать лет на Ближнем Востоке». Все они иллюстрированы фотографиями.

Завершают сборник самые сложные тексты. В разделе *Статьи и доклады* читатель встретится с научной прозой Ольги Викторовны. Из трёх десятков опубликованных работ ею выбраны как лучшие четыре статьи, увидевшие свет в московских и Санкт-Петербургских журналах и сборниках. Список всех статей автора дан полностью в разделе *Послесловие*.

Надеемся, читатель порадуетя вместе с нами, что десятилетие жизни и творчества автора теперь – под одной обложкой.

Честное интервью с психологом

В Живом Журнале есть блоггер soullaway, который публикует честные интервью с людьми разных профессий. В ноябре 2015 года он задал свои вопросы человеку, известному как m-d-n, Бермант-Поляковой Ольге Викторовне.

– Почему вы решили стать именно психологом?

– Я не решила, я захотела. Поступила в университет (тогда на всю страну было только пять факультетов, и конкурс был 19 человек на место), написала диссертацию по социальной психологии, отучилась в ординатуре по клинической психологии в лучших госпиталях Ближнего Востока (клиническая психология здесь вся психоаналитического направления) и ушла в частную практику. В сорок лет сделала специализацию по судебной психологии и стала экспертом национального уровня в теме. В этом году была в Москве в Институте Философии РАН на научной конференции «Человек перед выбором в современном мире», общалась с интеллектуальной элитой страны. Словом, человек свободной профессии, как и мечтала в юности.

– Как я понимаю, психиатр лечит, а психолог даже не ставит диагнозы. Расскажите, пожалуйста, для чего же тогда вообще нужны психологи?

– Как гласят официальные документы, психолог может выполнять следующие виды деятельности: диагностическую и коррекционную; экспертную и консультативную; учебно-воспитательную; научно-исследовательскую; культурно-просветительную.

Мне больше нравится определение «смягчитель трения с жизнью».

– Поясните, пожалуйста, на каких проблемах специализируетесь именно вы.

– Предразводная ситуация, неприятности с полицией или в суде, трудные дети и всё, что связано с ОСР и ПТСР (острым стрессовым расстройством и посттравматическим стрессовым расстройством).

– С какими проблемами к вам обращаются чаще всего?

– Если называть суть, то обращаются с неумением поладить с самим собой и с другими людьми. Обычно идут или по направлению врача-психиатра или семейного врача (депрессии, тревоги, расстройства сна, психогенная импотенция, страхи – это у взрослых; у детей эмоциональные проблемы и поведение дома и в школе) или «самотёком», ещё есть направления от адвокатов, и медицинский туризм из России.

– Вы работали и в России и в Израиле, можно ли сказать, что пациенты этих двух стран схожи? Или же разница в менталитетах чувствуется?

– Разница в менталитетах чувствуется, и очень сильно. В Израиле смотрят на США, как колхозники на громкоговоритель, передающий Москву, с благоговением. В профессиональном мире моды задают психоаналитики, у Фрейда кабинет был с коврами и в красном, и здесь хороший тон клиника по законам жанра. У меня такая же, положение обязывает.

Стереотипы восприятия здесь замешаны на родо-племенных различиях, при знакомстве так прямо и спрашивают «какого ты рода-племени». Я учила иврит у преподавательницы из Аргентины и говорю с певучим аргентинским акцентом, это в первое время сбивает собеседников с толку.

Про выходцев из России бытует стереотип «русская жена будет кормить тебя бесцветной и пресной едой», «русская рождает одного ребёнка и заводит собаку», «русская жена холодная и дистантная, будет в семье держаться особняком». Есть стереотипы и про американских, и про марокканских, и про йеменских, и про тунисских, и про иракских, и про иранских выходцев. Жители Средиземноморья действительно иначе относятся к приправам в еде, многодетности в семье и желанию общаться с многочисленной роднёй.

В плане страдания, которое приводит к психологу, разница в менталитете ощущается на другом уровне. В Израиле девушки служат на обязательной военной службе без малого

два года, а юноши без малого три. В армии действует своя психологическая служба, поэтому обращаясь к психологу, местные уроженцы находят тебя и платят за консультацию, а русские (что местные, что туристы) «приходят сдаваться» психологу, после того как много лет пытались сами и не помогло.

– По вашим оценкам, в России люди не любят обращаться к психологам? Если да, то почему?

– В ЖЖ есть сообщество ru-psiholog, где я одна из зрителей. Десять обновлений каждый день, второе место в рейтинге ЖЖ по посещаемости, – а если бы подзамочные посты были все открытыми, было бы в ТОПе ежедневно. Обращаться любят, не обольщайтесь. Не любят деньги за работу психолога отдавать, когда свободных денег нет, это правда. В такой ситуации терапия у психолога борется с покупкой зимних сапог и побеждают, как правило, сапоги.

– Вам приходилось работать с наркоманами? Впоследствии им удавалось вернуться к обычной жизни?

– Да, приходилось. Не по всем есть катамнез (данные после лечения спустя несколько лет), но есть и ремиссии, и рецидивы. Панацеи в наркологии нет. В сети есть книга «Всё проще, чем кажется», автор Ина Тундра. Она пишет о своём опыте наркомании и о соответствующей субкультуре столицы. Клиенты были оттуда.

В Израиле наркология действует по американскому образцу. Для героиновых наркоманов есть заместительная метадонная терапия, а для онкологических больных и людей с хроническим ПТСР врач выписывает рецепт на медицинскую марихуану, – аэрозоль из баллончика в аптеке можно купить. Курение марихуаны преследуется по закону. Психостимуляторы, – такие, как запрещённый в РФ риталин, – здесь назначают детям начиная со второго класса. Так что здесь «живи с наркотиками и не напрягай окружающих» скорее принцип.

– Кто, на ваш взгляд, никогда не сможет стать психологом?

– Тот, кто не может стать психологом, становится дрессировщиком. Либо ты понимаешь других людей, либо муштруешь их.

– Что недопустимо в работе психолога?

– Глупость.

– Хороший руководитель должен уметь разбираться в людях и быть хотя бы немного психологом?

– Есть такая идея, её автор Говард Гарднер, что интеллект человека состоит из нескольких (музыкально-ритмический, логико-математический, вербально-лингвистический, натуралистический, телесно-кинестетический, внутриличностный, межличностный, визуально-пространственный). Работа руководителя требует хорошего межличностного интеллекта, как и работа дипломата, продавца, переговорщика, разведчика.

– Что самое сложное в вашей работе?

– Если говорить о работе, то современные психодиагностические методы с их профилями, стандартными отклонениями, вычислением индексов, – не самая простая сторона профессии.

Если говорить обо мне, то самое сложное – это найти баланс, сколько душевных сил уделять работе, сколько собственным детям. Я приняла решение, что буду отвечать на письма и телефонные звонки клиентов между сессиями, – это был сознательный выбор.

– Обращались ли вы сами когда-нибудь к психологу?

– Да, несколько раз в трудных жизненных ситуациях. Одна голова хорошо, а две – лучше.

– Можно ли утверждать, что психология это наука?

– Да, можно. Психология – наука университетского уровня с конца XIX века. Сейчас, в XXI, когда научные издания учитываются в одной базе данных (Scopus), среди наиболее авторитетных изданий в этой базе более 250 журналов по психологии. Российских из них два, израильских ноль. Подавляющее большинство – американские.

- Дайте сами себе совет.
- Помнить о том, что мужчина без недостатков – это ангел. Беспольный.
- Что такое роскошь для психолога?
- Собственные иллюзии.
- У психологов есть какие-то профессиональные суеверия?
- Суеверий нет, есть этический кодекс и запреты, налагаемые этикой в дополнение к законодательству страны, где практикуешь.
- Вы как психолог, исходя из моих вопросов, можете составить какие-то выводы обо мне?
- Могу. Вы хотите, чтобы я публично разгласила эти выводы на всю читательскую аудиторию?
- Может быть, есть нечто такое, о чём бы вы хотели рассказать, а я не догадался спросить?
- Да, про «Дубраву». Это фантастическая история, в которой всё правда, про любовь и предательство. Она опубликована и любима читателями.

Обо мне

В светлом холле Азриэли-центра, среди праздных людей и детей, уставших от суматохи развлечений, мы встретились глазами и улыбнулись друг другу. Он хорошо выглядел, посвежел, пободрел, сменил причёску... Только его ироничный взгляд остался прежним. Мы глазами сказали друг другу, что помним, ценим, храним.

Когда работаешь психотерапевтом в одном и том же месте много лет, к этому привыкаешь. Мужчины и женщины, каждый, кто решился однажды довериться мне и позвонил, чтобы назначить приём, когда-то был моим гостем. Приходил, говорил, пил чай, плакал о своём горе, удивлялся своей жизни, понимал что-то важное о себе, а потом возвращался в большой мир, к полноте счастья, радостям взаимности, свободе от тревог.

Меня попросили рассказать, как психолог помогает людям, что такое психотерапия и проективная психодиагностика. Казалось, сделать это легко, а выяснилось – невозможно. Настолько личным было увиденное и пережитое, настолько откровенным обсуждение, настолько пронзительным понимание. Надеюсь, читатель поймёт и простит сдержанность, с которой я пишу о любимом деле – в научных статьях и эссе.

Профессия

Кандидат психологических наук по специальности социальная психология (1995—1998), ординатура по клинической психологии (2001—2005), специализация по судебной психологии (2013—14).

В сферу моих профессиональных интересов входят:

- психодиагностика,
- консультирование по психологическим проблемам,
- психологическое просвещение и психообразование,
- краткосрочные вмешательства в случае эмоциональных и поведенческих расстройств у детей и взрослых.

Приём по предварительной записи.

Подробности на сайте olga.co.il

Консультации онлайн

Что можно успеть за часовой разговор? Можно задать психологу заранее подготовленные вопросы. Можно отсканировать и прислать детские рисунки, чтобы обсудить их с профессионалом. Можно решиться рассказать о том, что мучит, чтобы покончить с этим раз и навсегда.

Практика по Скайпу придерживается тех же принципов, что и работа «в реале».

Практика по Скайпу придерживается тех же принципов: конфиденциальности обращения, встреч по расписанию и добровольного информированного согласия на занятия с психологом, что и работа «в реале».

Вам понадобятся аккаунт в Skype, работающий Интернет и предварительная договорённость с психологом, в какой день и час одновременно «выходить на связь».

Супервизия

Работа на приёме – с конкретным взрослым, ребёнком, супружеской парой или семьёй, – это погружение в мир переживаний, жизненно важных решений, сокрушённых надежд, сожалений о случившемся и неслучившемся.

Это работа ума и работа сердца, и, чтобы делать её уверенно и хорошо, психологу приходится задавать себе непростые вопросы, оценивать свою работу. Время, когда психолог размышлял о том, что и как он делал, – рефлексия, или обсуждал свою работу с коллегами, – интервизия, или обсуждал свою работу с много повидавшими на своём веку профессионалами, – супервизия, это часть еженедельного распорядка дня.

О сложностях и дилеммах в работе с людьми мне легче размышляется, когда я пишу. Каждому периоду жизни и увлечённостью той или иной темой в психологической практике – своя книга, по такому принципу.

Онлайн супервизия – это живой диалог.

Если вам мало написанного в книгах и вы хотите обсуждать любимое дело в живом диалоге, если вам нравится «думать об кого-то» о том, что можно улучшить в своей работе психолога, за что браться в первую очередь, а что само исчезнет со временем, – организуйте группу, и мы побеседуем полтора часа по Скайпу. Любой психолог может стать лучше.

Скайп предоставляет возможность групповой видеоконференции так, что в одном разговоре могут участвовать до 9 собеседников из разных городов или стран.

Онлайн супервизия предоплачивается.

Эссе

Как я первый раз в жизни бежала спринт в Шереметьево

Бежала резво, технично, выполняя норматив забега в верхней одежде и зимних сапогах. День 29 октября 2015 года не предвещал вечерних спортивных эксцессов, но компьютеры на всех стойках регистрации терминала D в Шереметьево повисли в 17.50 и регистрация на все рейсы всех внутренних и международных линий прекратилась.

Групповая медитация длилась с час, – три сотни пассажиров сгрузили пальто на багаж и созерцали сотрудников стоек регистрации, два десятка сотрудников созерцали экраны мониторов. Милая девушка в форме на русском и английском выкликала города: пассажиров на Рим, потом на Хельсинки, потом на Лондон и Барселону. Их регистрировали «вручную» в надежде на то, что Феникс вот-вот передаст компьютерам свою чудесную способность восстанавливаться из пепла по собственной воле.

Новые авиасчастливчики не иссякали. Наоборот, бодрым шагом толпы людей прибывали к стойкам регистрации в зале D. Наша часовая медитация отстоявших в почётном карауле у сумок и коробок закончилась. Внимание переключилось на новоприбывших, чья богатая мимическая игра, – новички не сразу задавались вопросом, кто все эти люди в полутысячной очереди перед ними и почему люди в форме играют в лото, держа в руках прямоугольные бумажки и выкликая «готовимся Франкфурт и Ханой», – доставляла ценителям жанра подлинное эстетическое наслаждение.

Через полтора часа стойки регистрации поделили между рейсами и люди в огромном зале перегруппировались. Ереван, Тель-Авив, Берлин, Токио, Сеул и Астану отправили на регистрацию в терминал E.

Жёлтенькая вывеска любезно сообщила, что ходу до E 14 минут. Часы на табло подсказали, что до вылета самолёта осталось 20. «Успею за десять», – решила я и взяла с места в карьер в направлении D-E, мысленно вознося хвалы тому, кто изобрёл чемоданы на колёсиках.

Успела за девять.

Стойки 104—116 были в нашем распоряжении. Несколько из них манили баловней судьбы словами Astana Airlines. Остальные анонимствовали, все рейсы подходили вперемешку. Люди стояли в очереди и рассказывали друг другу, что кто-то, чьего имени они не знают, и кто мимо проходил, зато в форме, пообещал им, что без них не улетят. В этот момент у меня зазвонил телефон.

Звонили с работы, пожелать счастливого пути перед вылетом из Москвы, и напомнить, что завтра с 9.30 приём и кто записанные люди. Это значило, что опция переночевать в гостинице и улететь завтра днём другим рейсом отпала в полуфинале. Рывок к стойке регистрации, и рука с паспортом легла на барьер.

– Регистрация на ваш рейс уже закрыта, – удивилась девушка Вера в терминале E. – Вы опоздавшая пассажирка, надо на центральную звонить, чтобы для вас её открыли.

Центральная как раз в это время вошла в роль сфинкса. Призвали девушку Катю. Центральная хранила молчание и в диалоге с ней. Очередь широкими мазками, не жалея выразительных средств, в красках живописала нижайший культурный уровень некоторых женщин, которые лезут без очереди. Призвали к трубке на проводе молодого человека с бейджем на шее. Он постукивал пальцами по кнопкам и воззвал. Центральная проигнорировала и его зов.

– Вы опоздавшая пассажирка? – начал уточнять приятный молодой человек, по-видимому, готовя меня к примирению с неизбежным. Молодость хороша всем, кроме отсутствия жизненного опыта. Он недооценил, с кем имеет дело. Я повернулась к очереди и закричала.

– Поднимите руки, кто летит на Тель-Авив, нам закрыли регистрацию на рейс!

– Мы летим на Тель-Авив, – грянула половина толпы у анонимных стоек, поднимая вверх руки.

Молодой человек вздрогнул и обратился к центральной со своего личного телефона. Нас начали регистрировать.

– Не волнуйся, я получила посадочный и сдала багаж, – отчитывалась я, пройдя расслабленных таможенников. – Правда, открыты только половина кабин, но зато...

– Компьютер показывает, что твой самолёт уже летит, с тобой всё в порядке?

В посадочном талоне пассажиров любезно приглашали к выходу 29 в терминале D. Это значит, что мне предстояло преодолеть 15 минут в обратную сторону E-D, – по-прежнему в полной зимней экипировке с сумкой, но уже с одной сумкой вместо двух. На пути к старту на повторной дистанции у меня были граница, проверка документов и безопасности.

Церемонные японцы в числе двух десятков кротко ждали своего часа на погранконтроль. Токио улетел в 20, наш в 20.10, время на часах было 20.30.

– Самолёт если улетел ваш, возвращаться вам тоже через E надо будет, – сочувственно сказал симпатичный пограничник, ставя штамп.

Я морально готовилась к спринту.

– Мой самолёт улетает, – сказала я людям в очереди на проверку документов.

Очередь расступилась.

– Можно я разденусь первая? – спросила я мужчин в очереди на проверку безопасности.

Мужчины не возражали.

Путь вперёд был свободен. 38-й выход на посадку, – не порадовала взгляд жёлтая табличка, и я побежала полкилометра к 29-му. Первый раз в жизни я неслась мимо магазинов дьюти-фри и кафе из любви к искусству бега в зимней одежде в закрытых помещениях. По расписанию самолёт улетел двадцать пять минут назад.

– Есть кто-нибудь на Вену? – раздавались крики за поворотом.

В конце поворота, как награда на финишной прямой, стояли три стюарда, выкрикнув прощальное:

– Все прошли на Тель-Авив?

Они не услышали бы мой голос. Они не различили бы мой крик. Единственное средство дать им знать, что нас таких ещё минимум дюжина, просто не все так резво бегают, было – завопить. Простите меня, люди. Я вопила в тихом пристойном зале международных вылетов аэропорта Шереметьево первый раз в жизни. Но мне надо было вылететь этим рейсом, сегодня вечером.

– Тель-Авив! – хорошо поставленным голосом взвыла я, размахивая рукой. – Мы тут!! Нас регистрировали на терминале E!! Мы стоим на границе в огромной толпе!!!

– Совсем покказались, – сказала стюардесса коллеге, отрывая посадочный, и уточнила у меня, за каким лядом нас в E вообще понесло.

Боинг трипл севен (777) рейса SU 504 задержали с вылетом на час. Пассажирам стюарды объявили, что задерживают рейс из-за транзитных пассажиров, и сотни пассажиров терпеливо дождались нас всех. Спасибо вам, люди.

Московский рейс благополучно приземлился и получает багаж на 6-й ленте, пока я пишу этот текст.

СОБЫТИЙНЫЙ ЛИМИТ

«Надо же как-то жить эту жизнь» – цикл эссе, в котором идея швейцарского психиатра Германа Роршаха объясняется простыми словами. О тесте Роршаха здесь в сборнике есть статья «Современные тенденции в психодиагностике на примере Роршах-теста». Роршах обнаружил, что у каждого человека есть «тип переживания». Это значит, что когда человек задумывается над своей жизнью, он опирается на одну из своих сильных сторон: или на восприятие (устные люди), или на мышление (письменные люди), или на эмоции (визуально-медийные люди). Или на две высших психических функции из трёх, – и тогда это «двойственные» по типу переживания люди.

По мнению автора, трёхпоколенная семья всегда устроена так, что в ней есть все три типа. Отдел Комбинаторики, как шутливо называется данный принцип, собирает людей в семью, чтобы части бессознательно схватывались в единое целое. Если в семье не рождаются дети, приносящие в неё недостающие сильные стороны по закону кровного родства, такие люди станут членами семьи по законам родства духовного, войдут в семью через крепкие браки или дружбы. Вот почему «в одной суме да разные денежки, в одной семье да разные детушки», столкновения разных характеров внутри семьи – закон жизни.

Надо же как-то жить эту жизнь

Отдел Комбинаторики комплектует каждого человека руками, ногами, головой (рога, крылья и хвосты закончились до того, как приступили к сборке человека) и чувством юмора. Супружество – жизненный этап, когда чувство юмора из задатков становится способностью видеть и создавать смешное. Дети придуманы для проверки чувства юмора на прочность.

Все люди полагают окружающих их людей устроенными точно так же, как и они. Устные думают, что их окружают устные, письменные верят, что живут в окружении письменных, визуально-медийные полагают, что живут в окружении визуально-медийных. Благодаря встроенному умению отрицать очевидное люди не замечают различий между собой и другими, хотя все особенности других обычно доступны прямому наблюдению. Благодаря чувству юмора людям удаётся принимать различия. Чувство юмора пропадает, когда исчерпывается событийный лимит.

Лимит – это предел, самое большое, сколько можешь. Есть временной лимит, как пример, человек не может проспать дольше N часов подряд или прожить дольше N лет. Есть суставно-мышечный лимит, как пример, человек не может поднять больше N килограммов или пробежать больше N километров за день. Есть лимит оперативной памяти, как пример, человек не может одновременно держать в уме больше N вещей или больше N этапов действия. Есть событийный лимит: сколько событий подряд может выдержать человек, пока не почувствует упадок духа жить эту жизнь.

Возьмём для примера рабочий день трёх сотрудниц одного офиса. Время от пробуждения и до прихода на работу у них заполнено действиями, которые идут гладко, словно по накапанной дороге, – без сюрпризов. На утреннем совещании выясняется, что недоделанное срочно понадобилось и его до вечера нужно будет доделать, – неприятный сюрприз, придётся перекрыть планы. Сразу после совещания телефонный звонок сообщает, что в обеденный перерыв приедет сотрудник с полномочиями, и желательно быть в это время на рабочем месте, – неожиданность, придётся перекрыть планы. Приступив к работе, каждая из сотрудниц обнаруживает в почте письмо, что фирма оплачивает курсы повышения квалификации, и нужно выбрать даты, в которые удобно поехать на три дня на учёбу, – приятный сюрприз, придётся переформатировать рабочую неделю. В процессе работы, в офисе появляется курьер с кипой документов, на которые нужно было дать ответ ещё вчера, – неожиданность, придётся перекрыть планы и делать в первую очередь то, что потребовала ситуация. В обеденный перерыв

появляется уполномоченный, и после формальностей представления можно наконец-то пойти на обед. После обеда каждая из сотрудниц получает телефонный звонок «из мира частной жизни».

Первая от няни, что у ребёнка поднялась температура, и она просит появиться дома прямо сейчас.

Вторая от мужа, что машина не завелась и он сейчас решает дела с автосервисом.

Третья от мамы, с просьбой заехать к ней после работы, – она купила дочери и зятю путёвки на отдых, сюрприз.

Первая сотрудница относилась к людям, чей событийный лимит от семи до девяти событий-сюрпризов за световой день. Звонок няни это пятый сюрприз, в границах возможного для неё, никакого упадка духа, рабочий момент.

Вторая сотрудница относилась к людям, чей событийный лимит от двух до трёх событий-сюрпризов за световой день. После совещания и предупреждения, чтобы не отлучались в обеденный перерыв с работы, она почувствовала себя истощённой, а узнав из письма о курсах, «зависла» и только и могла, что «сидеть тупить», а не заниматься делами. Её событийный лимит на сегодня исчерпал себя, единственное, на что она способна в таком состоянии – лечь спать. Возможно, часа через три, в идеальном мире, где офисным работникам позволена полуденная сиеста, она выспалась бы, восстановилась и была готова как-то жить эту жизнь (жизнь умеет удивлять). В реальном мире ей позвонил муж, – который ни сном ни духом не ведал о событиях на офисной работе жены, исчерпавших её событийный лимит, – с известием, что машина в ремонте. Муж слышит в ответ раздражённо-плаксивое «я так больше не могу-у-у» и честно пытается понять, что он сделал не так и отчего она разрыдалась.

Третья сотрудница относилась к людям, чей событийный лимит ограничен одним событием-сюрпризом за световой день, и работу в офисе она получила как родственница директора. После утреннего совещания она почувствовала себя разбитой, три часа собиралась с духом, чтобы взяться за дело. Предупреждение про обед пропустила мимо ушей, мэйл про курсы просмотрела, не вчитываясь в смысл, курьеру предложила сделать кофе, ибо сама шла по дороге к кофейной машине, на кипу документов не обратив внимания, уполномоченному её представили в вестибюле, она как раз возвращалась с обеденного перерыва. Её событийный лимит исчерпал себя ещё в первой половине дня, и в ответ на звонок мамы с требованием дать ответ, во сколько они сегодня вечером к ней зайдут, она, по-простому говоря, разоралась на тему «достала» и «не мешай мне работать».

Как бессловесные дети спят «два дневных сна», подрощенные дети спят «один дневной сон», рослые дети обходятся без дневного сна и рано идут спать, а взрослые обходятся без дневного сна и идут спать позже детей, так люди с разным событийным лимитом, разные, – кому-то надо «отключиться» дважды на полтора часа за световой день. Кому-то нужен один «уход в беспробудный сон» за световой день, кому-то ранний отход ко сну, – они по-разному исчерпывают свой событийный лимит и теряют чувство юмора в разном темпе.

Бессобытийная жизнь

Люди чувствуют голод, насыщение и переедание. И переест, на уровне не тела, а психики, – это пережить в течение дня больше, чем позволяет событийный лимит, – так же неприятно, как и проголодаться. Недоедание на уровне психики – это бессобытийная жизнь, такая, в которой один день неотличим от другого в своей предсказуемости. Это жизнь, в которой ничего нового не происходит. О том, что человек «переел событий» и превысил событийный лимит, догадываются по фразам «Отстаньте от меня!», «Оставьте меня в покое!» или по отталкивающим окружающих поступкам. О том, что человек «недоел событий», узнают по излюбленным паттернам поведения – знакомым повадкам.

– А куда ходили? А что тебе сказали? А когда это было? – наседает с расспросами «несытый» событийными переживаниями «устный» член семьи.

– Он всегда звонит мне, как только добирается до места командировки! Раз не звонит, значит с ним что-то случилось! Дождь на дороге, авария, и никто не сообщит семье, что он без сознания в больнице! – накручивает себя мыслями «несытый» эмоциональными переживаниями, новизной или удивлением «письменный», так он «подкармливает драматическими перипетиями» самоё себя.

– Попробуй, отбери! – поднимает выше нужную вещь «визуальномедийный». – А, не так-то просто взять! Ну чего ты? – удивляется он, видя досаду партнёра. – Я же пошутить хотел, чтобы нам было весело, – сначала делает, потом думает «несытый» «визуальномедийный».

Узнали кого-то в описаниях?

Люди уставшие, изнурённые и упавшие духом

Чтобы помогать людям справляться со стрессом, нужно знать не только «тип переживания», но и вид его утомления. Физическое утомление – физиологическое состояние организма, возникающее после длительной или напряжённой мышечной или статической нагрузки и выражающееся во временном понижении работоспособности. Сопровождается субъективным чувством усталости. Работоспособность восстанавливается после периода отдыха. Если не отдыхать, наступит переутомление.

Умственное истощение – снижение продуктивности познавательной и творческой деятельности, возникающее после длительной и напряжённой умственной нагрузки. Выражается в длительной латентности при включении в деятельность, относительно коротком периоде продуктивного выполнения, повышенной отвлекаемости, сужении объёма психической активности, слабости запоминания и феномене ON – OFF (непроизвольные перерывы в процессе выполнения задачи). Иногда сопровождается вторичным перевозбуждением нервной системы. Способность к умственному труду восстанавливается благодаря медитативному расседоточению. Если не соблюдать психогигиену, наступит умственное изнурение.

Упадок духа – упадок дисциплины, морального духа, способности действовать, возникающий как результат сильнейшего или часто повторяющихся эмоциональных выплесков в ответ на череду событий. Именно про стойкость духа, – в научной литературе её называют стрессоустойчивость, – событийный лимит нам и говорит. Бодрость духа восстанавливается после периода сна. Не спать человек не может.

В работе с людьми упадок духа может принимать формы эмоционального сторания или эмоционального выгорания. У человека словно иссякает способность эмоционально откликаться на события и других людей. Пример из русской классической литературы, князь Андрей Болконский возвращается с театра военных действий в имение и смотрит на мир глазами деморализованного человека: «На краю дороги стоял дуб. Вероятно в десять раз старше берёз, составлявших лес, он был в десять раз толще и в два раза выше каждой берёзы. Это был огромный в два обхвата дуб с обломанными, давно видно, суками и с обломанной корой, заросшей старыми болячками. С огромными своими неуклюжими, несимметрично-растопыренными, корявыми руками и пальцами, он старым, сердитым и презрительным уродом стоял между улыбающимися берёзами. Только он один не хотел подчиняться обаянию весны и не хотел видеть ни весны, ни солнца.

«Весна, и любовь, и счастье! – как будто говорил этот дуб, – и как не надоест вам всё один и тот же глупый и бессмысленный обман. Всё одно и то же, и всё обман! Нет ни весны, ни солнца, ни счастья. Вон смотрите, сидят задавленные мертвые ели, всегда одинакие, и вон и я растопырил свои обломанные, ободранные пальцы, где ни выросли они – из спины, из боков; как выросли – так и стою, и не верю вашим надеждам и обманам».

«Да, он прав, тысячу раз прав этот дуб, – думал князь Андрей, – пускай другие, молодые, вновь поддаются на этот обман, а мы знаем жизнь, – наша жизнь кончена!» (Л. Толстой «Война и мир», 1869)»

В медицинской диагностике, различие между расстройством адаптации, острым стрессовым расстройством и хроническим посттравматическим расстройством проходит не только по симптоматике, но и по чувству агеусу, ощущению «я могу». Человеку, бодрому духом, стресс не страшен.

Социум уставший, изнурённый и упавший духом

Общественное сознание и общество в целом можно описать, используя те же конструкты про умонастроение и любимый способ жить эту жизнь. В советский период истории двадцатого века идеология предписывала всеобщее равенство и прямолинейный путь вперёд без усталости. Жизнь социума, его событийная ткань сохранялась в искусстве: рождение нового, угасание, социальную мумификацию или окостенение социальных форм наблюдали на примере театральных коллективов. Сегодня мы снова участвуем в диалоге разных поколений, разных возрастных и культурных групп в одном большом социуме. Нашему поколению выпало на долю увидеть Бессмертный полк и воспрявший духом социум.

И это прекрасно.

P.S. Хипстер и пневмония

Интернет-басня

*Один аполитичный хипстер – заболел.
Промёрз до глубины костей,
Когда промок в воде студёной
Да так, что чуть не околел.
Температура, кашель, слабость,
Ни свет не мил, ни жизнь не в радость.*

*Явился к нему врач.
Был сделан нужный снимок
И вынесен вердикт
Про хипстера недуг. И вдруг,
Сомненье в душу хипстера закралось.*

*Транслируют идеологию врачей
Наживы ради
Фармацевты, всем известно.
Война с болезнью! В нашем веке!
Какой абсурд!*

*Довольно мыслить чёрно-бело! Диалог
Вести способны все живые организмы!
И стафилококк, и стрептококк, —
Не враг, а Друг!
И ближний друг, не дальний!*

Исход летальный.

Девайсы и книги

Прототипом социума, где живут только по законам письменного мира, где есть один и тот же, всем известный и потому единственно верный способ жить эту жизнь, является школа. Устный мир живёт по погоде, визуальномедийный – по настроению, письменный – по плану.

В основе школьного образа жизни лежит рас-план. Первого сентября вы знаете, что вас ждёт, на девять месяцев вперёд, потому что школьники живут по расписанию: доподлинно известно, что проверочные и контрольные работы будут, у вас в руках учебник, поэтому вам известно наверняка, по какому именно материалу вас станут проверять. При любой погоде и независимо от настроения. Школьник наперёд знает, какие последствия будут у проверки: всех выстроят в одну линию от лучших до худших, отличников похвалят, двоечников поругают, а спустя некоторое время станут составлять табель о рангах заново.

В школе никогда не следуют за любопытством человека, а только за распланом, в школе не ранжируют по уровню добронравия и готовности придти на выручку, в школе не хвалят за мастерское владение ремеслом плетения кружев, вышивки, выделки мехов, резьбы по дереву, кузнечного дела и т. д. В школе смотрят на умение обращаться со знаками: буквами и цифрами, умение читать и считать, выделять главное и второстепенное, запоминать алгоритм решения задачи, составлять обзор источников знания, записывать обдуманное грамотно и в стилистически безупречной форме. Как устный мир немислим без земли, так письменный немислим без книг.

«Письменный человек» структурирует свою жизнь в виде прямой, а не кольца. Он нацелен в будущее и знает биографический расплан на десятилетия вперёд: после первого класса второй, после второго – третий, после школы – институт, после самостоятельной работы – машина, после машины – свадьба, после свадьбы – ребёнок, после съёмной квартиры – своя, после работы похуже – работа получше, после первого ребёнка – второй, после своей квартиры – свой дом. Отклонение от расписания жизни воспринимается как провал и позор, «всех перевели в следующий класс, а ты второгодник», у всех сверстников уже «давно есть своя машина» или «давно есть работа получше», а ты двоечник и не ответил урок, который они выучили. Есть и варианты, например, материнский расплан для ребёнка: после подготовки к беременности беременность, после беременности в соответствии с современным знанием, почерпнутым из книг – подготовка к родам, после родов – грудное вскармливание, после грудного вскармливания – формирование безопасной привязанности и развивающие игры, после подготовки к детсаду – детсад, после подготовки к школе – школа, в школе – кружки, чтобы раскрыть многогранность личности, поступление в вуз, который идеально соответствует талантам и способностям, учёба на востребованного специалиста, повышение квалификации. Отклонение ребёнка от рас-плана воспринимается матерью «чистого письменного типа» как провал и позор жизни. Ребёнок привычку матери рас-планировать и ранжировать его жизнь воспринимает как нелюбовь.

Спросите современную городскую женщину, есть ли у неё диплом о высшем образовании и должны ли её дети получить высшее образование. Та, которая однозначно и с удовольствием посвящает время обучению детей на дополнительных занятиях, чтобы они смогли поступить в школу поэлитней и в вуз попрестижней да лучше, ответит вам, что «должны», будет примером «письменного мира», а та, кто заявит, что не в дипломе счастье, а в семье, или заявит, что у каждого своя дорога в жизни, поэтому диплом получать не обязательно, – примером устного или визуальномедийного мира.

В предыдущем веке каждый «письменный» мальчик и девочка с детства был записан в библиотеку, ныне девайс даёт возможность читать что угодно, не выходя из дома. Живой

Журнал – изобретение письменных людей, которые мечтали обмениваться мыслями. Потом создавать аккаунт смогли все желающие, и устный мир получил возможность показывать друг другу свои пироги, кофточки и котов и писать комментарии «Классный кот!!» (На обложке кот Маши Орлович. Каюсь, не смогла устоять.) На экспансию устного мира в ЖЖ ответили предсказуемо: каждому человеку и сообществу приписали балл «социального капитала», а табель о рангах для всех участников поместили на Доске почёта в правом углу главной страницы.

Если вы в самом деле убеждены, что жить эту жизнь – значит идти вперёд по заранее известной дороге к заранее известному отличному результату, который зависит исключительно от вашей старательности за жизненной партой и усердия – вы чистый «письменный» человек, школьник по прототипу и концентрация в вашем окружении устных и визуальномедийных людей выше средней. Они дополняют вам извне то, чего нет внутри, по задумке Отдела Комбинаторики.

Ирония судьбы в том, что «идти вперёд» становится повторяющимся действием, стереотипом и поэтому «внутри головы» обустраивается «дом и двор», который устные люди строят руками в реальной жизни. Даже такая социальная практика, как наука, оплот и твердыня письменного мира, ведёт рейтинги, подсчитывает индексы цитирования и предпочитает воссоздавать тот же самый «школьный социум» на уровне университетов и научно-исследовательских институтов, то есть новые идеи облекает в рутинные формы, воссоздавая снова и снова школу с её классным журналом. Подлинно «письменный» человек оторван и от быта, и от рутины. Он ищет точку разрыва, размыкающую круг, его новые идеи требуют новых форм и новых носителей знания.

Событием в письменном мире является Авторство. Сказать своё слово, свою мысль, написать свою книгу. Приращение знания, пополнение «интеллектуальных закромов человечества» они ставят во главу угла. Если устному человеку интересно констатировать, и его интересует «что это?» и как это называется, то письменному интересно, «почему это?» и как это появилось. Когда в деревне двое сидят на одном и том же крыльце, у одного мурлычет на коленях кот, и мысли его «эк вызвездило», а другой хочет знать, каким образом мурлыкают кошки и как появились звёзды на небе, их разделяют не сантиметры расстояния, а бездна. Устные люди действуют и наблюдают, письменные – обдумывают действия и наблюдения.

Непосредственное окружение могло показать и назвать, и мир идей дошкольника ограничивался наглядно-ситуативным мышлением, благодаря обучению в начальной школе ребёнок узнаёт, что есть и другие слова, обозначающие не только конкретные предметы, но и понятия. Это значит, что можно думать не про яблоки и сливы, а про фрукты вообще и сезонность в появлении фруктов. Потрогать рукой «фрукт вообще» и «сезон вообще» невозможно, это понятия, обобщающие класс конкретных предметов. Школьников учат не только пересказывать опыт, повторяя одно и то же, но и обдумывать его, обобщать с разной степенью широты.

Письменные люди создали математику, астрономию, физику, философию, нотную запись для музыки и много других вещей, о которых «ни в сказке сказать, ни пером описать», то есть ни констатировать, ни назвать, потому что они придумали искать отношения между действиями и идеями: причина-следствие, частное-общее, сначала-потом. Отношения идей нельзя ни потрогать, ни понюхать, они не конкретны, поэтому «после этого – не значит вследствие этого» и «у одной причины может быть несколько следствий, а у одного следствия – несколько причин» для «чисто устного типа» людей «то, чего на этом свете вообще не может быть».

Диалоги письменных людей с устными родственниками выглядят следующим образом:

Внук – дедушке: У меня вышла публикация в ведущем журнале.

Дедушка – внуку: А денег много платят?

Бабушка – внуку: Вот, академиком тебя выбрали. А квартиру служебную дадут?

Отец – сыну: Показал твою книгу на работе. А почему обложка не твёрдая, а бумажная? Твёрдая обложка лучше.

Мать – дочке: Твои говорили про индекс цитирования, это хвалили или ругали?

Родственники – родственникам: Всё то же самое у неё, статьи сидит пишет.

Значимым событием в письменном мире является создание авторского текста. В науке это оригинальные идеи, в художественной литературе – манера, которая становится образцом. Ей подражают, её пародируют и цитируют. Устный мир не интересуется авторское, его интересуется массово востребованное. Каждый новый бестселлер пишется по заранее известному предсказуемому шаблону, ориентируясь на вкусы устного мира.

В двадцатом веке книги Лидии Чарской (1875—1937) пользовались у школьников исключительной популярностью. В двадцать первом книги Джоан Роулинг выполняют ту же задачу, рассказывают о жизни детей в школе. Истории про Гарри Поттера были заранее распланированы и появлялись на бумажном носителе и как экранизация строго по расписанию. Если вы думали, что письменная ментальность «на ладан дышит», вы ошибались. Сотни страниц текста читали миллионы детей во всём мире. В книге воссоздан письменный мир, где герою нужно преодолевать испытания-экзамены и добывать знания. Это история для письменных людей (в сказках необходимо устанавливать взаимные отношения и думать о последствиях своих поступков, «не убивай меня, я тебе пригожусь», в серии про Гарри Поттера необходимо узнавать всё новое и новое, чтобы выжить). Новация, прорыв за пределы стереотипа «роман воспитания», в двадцать первом веке была следующей: визуальномедийным людям историю переложили на видеоряд, каждая книга была немедленно экранизирована, а устным людям подарили чудо «жить по соседству» с книжным героем, возможность наблюдать вживую за взрослением школьников-актёров, обсуждать события в частной жизни исполнителей и их гонорары, «небывалые урожаи», в жёлтой прессе и в Интернете. Герои поттерианы сумели стать «своими» для всех.

Другие эссе из цикла «Надо же как-то жить эту жизнь» можно прочесть здесь <http://m-d-n.livejournal.com/364196.html>

Самосохранение руководителя

Не деньги нас, а мы их нажили. Полагаю, вы, как многие руководители, согласитесь с мыслью, которую пословица выражает ясно и коротко. И, возможно, вам, как и мне, знакомы люди, которые умудряются любую простую мысль расширить до размеров книги, призвав в помощь психологическую тарбарщину или маркетинговый жаргон.

Хороша и честь и слава, а лучшие того каравай сала. «Новая миссия менеджера по персоналу в современных условиях – находить и выращивать транспрофессионалов, формировать из них разнопрофильные команды и обеспечивать успешное решение ими комплексных проблем» (цитата из книги Т. Ю. Базарова и Б. Ерёмкина «Управление персоналом»). Если ваши менеджеры не вдохновлённые миссионеры или талантливые педагоги, вы отстали от века. Хорошо, если вы не отстали от жизни, и помните, что на работу приходят работать. Чувство самосохранения подсказывает руководителю, что за идеей «транспрофессионала» ничего особенного не стоит, но редко кто осмеливается показать себя ретроградом.

Ретроград думает, что люди делятся на нищих, работников и богатеев. Это не сумма годового дохода, это состояние души. Нищий ждёт подаяния, задачи его прокорма и одевания решают другие люди. Он просит деньги. Успех нищего – найти наконец место, где хорошо подают.

Работник деньги не просит, а зарабатывает. Ищет он, кому что нужно сработать, сделать. Ты за дело, а дело за тебя, успех работника измеряется уровнем мастерства, при котором работа ищет его, а не он работу.

Богач придумывает, куда направить деньги и как их сделать, он ищет идеи и возможности. Сейчас такого человека назвали бы предпринимателем. У богатого и пожар к деньгам, лучше не скажешь.

Заведение для неспособных к труду называлось раньше богадельня, а объединение мастеров обозначалось понятием артель. И богадельня, и артель, говоря сегодняшним языком, – это команда профессионалов. Одни умело обхаживали благодетеля, другие угождали заказчику или хозяину. Жаль, некому было рассказать им о миссии и самосовершенствовании.

Среди людей психологи – это калики перехожие. Каликами назывались паломники по святым местам, распеваящие духовные песни, прося подаяние. Современные калики были на интересных семинарах, учились у самого (имярек), и учат вас, как достичь личностного роста и развить лидерские качества. Вы захотели послушать, вам пропели, и вы, конечно, дадите, сколько попросят. Если просят больше, чем можете дать, не огорчайтесь. Вам споют штатные психологи в госучреждениях.

Калики потому и перехожие, потому что одни и те же песни быстро надоедают. Люди готовы платить, чтобы узнать что-нибудь новое и интересное, а психологи как раз и живут тем, что удовлетворяют любопытство. Труднее всего каликам на окладе. Святых мест не так уж много, ладов, на который петь, и того меньше: дефицит и конфликт. Вот и приходится пускать в ход новое словцо. Про архетип консолидации, например.

Черны ручки, да бела копеечка. Говорят, что психологи берут арендную плату с воздушных замков, в которых живут их клиенты. Это мнение складывается, по-видимому, по фильмам. На практике богатых клиентов, готовых нести психологу деньги, чтобы поговорить о своих воздушных замках, редко бывает больше десяти. Людям нужно втолковать, что они владеют замком, и нуждаются в услугах психолога, чтобы содержать или ремонтировать его (кажется, это называется красивым словом индустрия wellness). По справедливому замечанию, прожить-то и дома проживём, а наживать в люди пойдём. Психологи не являются исключением. Здесь как нигде уместны семинары, выступления с лекциями, ответы на вопросы читателей в газете и другие способы рассказать о своём существовании. Часть людей после знаком-

ства с психологом обязательно идёт на частный приём. И это хорошо. Каждый зарабатывает, как умеет и делает то, к чему у него душа лежит. Только одни пошли в народ, а другие к руководителям.

Слава тетереву, что ноги мохнаты. Времена нынче такие, что руководителю приходится отражать рать изобретателей из консалтинговых и коучинговых организаций. Иные «изобретения» полезны лишь умозрительно, а в практической сфере напоминают славословия той или иной идее. Хороша и честь, и слава, и «промоушн», и «ребрендинг», и общественный резонанс по поводу нового рекамого ролика вашей компании. Но лучше того – каравай сала, прибыль от продаж или привлечения новых клиентов.

Слово, слава, слыть и слух – это слова одного корня. Пуская в оборот новые слова, легче привлечь внимание людей. Число коучей, бизнес-консультантов и психологов, которые продают людям дела красивые словечки, постоянно увеличивается.

Руководителя искушают новаторство и оригинальность, отрицающие порой традиции и здравый смысл. Увы, реальность такова, что людей не удивишь, хоть себя и уморишь. Возможно, эта мысль приходила вам в голову, когда подводились итоги неудавшихся проектов. Они сумели удивить только один раз – когда вы подсчитали, сколько прибыли компании съел рекламный бюджет.

Умение разбираться в людях и опираться на здравый смысл – главное качество хорошего руководителя. Чувство самосохранения защищает его от сладких грёз и духовных песнопений про новую миссию менеджера. И оно же подсказывает ему, что психологи умеют говорить словами о том, что известно ему безотчётно, по интуитивному знанию людей. Психологи оттачивают свою наблюдательность и проницательность. Взгляд человека со стороны помогает вам увидеть ситуацию в ином свете. Разговор с психологом может направить ход ваших мыслей в неожиданном направлении, где вы найдёте свежие идеи. И психологи, и руководители знают жизнь, каждый со своей стороны. Хороший психолог знает людей. Если вам нравится управлять, продавать или придумывать, что полюбят люди и что они с удовольствием купят, у обеих сторон есть тема для разговора. Рука руку моет – обе белы живут.

Впервые опубликовано на сайте «Психология и бизнес» <http://www.psycho.ru/library/archive/1865>

Хроники семейной смуты

В литературе под хроникой понимается произведение повествовательного или драматического рода, в котором события изображаются в хронологическом порядке, в той последовательности, в какой они происходили в жизни. В медицине хроническое заболевание – такое, от которого полностью излечиться чаще всего невозможно. Человек, страдающий хронической болезнью, является постоянным пациентом врачей и называется хроник. В психологии двадцать первого века «хроника» и «хроник» нашли друг друга.

Хроники семейной смуты – это дети, которые оказались на линии фронта, между двух огней. В конфликте привязанностей, который им не по силам, они нашли укрытие и залегли в убежище, чтобы залечить душевные раны. Многие из них, повзрослев, отважились на союзы и коалиции, отчаянно пытаясь жить без разногласий: во всём руководить партнёром или во всём подстраиваться под партнёра, и им удалось продержаться так довольно долго. Глубоко внутри они остались страдающими от непонимания.

Они могут сказать вам, что не желают вспоминать детский выбор, на чью сторону встать в битве матери с отцом. Или что выбрали быть верным только своим интересам, и больше никому. Или что у них не получается доверять людям. Или что им надоело рассказывать *хроники* смутного времени в одной, отдельно взятой семье, первому, второму, третьему психологу.

Надоедает оттого, что рассказчик и слушатель по-разному ощущают ход времени. Слушателю не дано чувствовать жизнь отмеренными десятилетиями. Пережившие семейную смуту обретают способность видеть, как жёрнов справедливости поворачивается, – медленно, еле движется, да тонко мелет. Каждый из детей, переживших семейную смуту, по умонастроению – мельник, живущий особняком от других. У него свои отношения с мельницей, сокрушающей невзгоды.

Люди, имеющие опыт жизни меж двух огней, неважно, после развода или в предразводной ситуации родителей, слышат от окружающих, что они сами виноваты, у них плохой характер и они не справились с опытом смутного семейного времени, который надо было бы уже давно пережить и идти дальше. Сегодня на тысячу зарегистрированных браков приходится около пятисот зарегистрированных разводов. Общий коэффициент разводов в СССР в 1950-е годы составлял 0,4‰. После изменения законодательства в 1965 году он вырос десятикратно и сохраняет стабильность на одном уровне. Доля зарегистрированных разводов с общими детьми в 1988 году составляла 61,1%, а в 2013 году составляет 39,3%, что в абсолютном выражении составляет 333 тысячи детей¹ в год. Вдумайтесь, каждый год в стране рождается почти два миллиона детей. Третью миллиона в год, каждый шестой, а с учётом числа незарегистрированных браков в РФ, вполне вероятно, что и каждый пятый ребёнок, проходит в раннем детстве через семейную смуту – предразводную ситуацию или развод своих родителей. Отрицание массовости явления, наблюдаемого все 1980-е, 90-е, нулевые, 10-е годы по-прежнему владеет общественным сознанием. Почему?

Расскажу вам историю, – изменив некоторые обстоятельства места и времени действия, – о мальчике, который оказался между двух огней в родительском противостоянии.

Муж, жена, четверо детей за десятилетие брака. И тут она, – молодая, интересная, зовёт начать жизнь с новой страницы. Он уходит к ней, она остаётся выживать в нищете, в прямом смысле этого слова. Чем-то помогают знакомые и соседи, что-то дают из благотворительности, поддерживает учительница в школе. О чувствах детей к отцу говорить не будем, – и жену, и детей пьяный отец бил.

¹ <http://www.demoscope.ru/weekly/2015/0625/tema04.php>

Родители мужа предлагают ей жить одним хозяйством, но женщина отказывается, настаивает на разделе хозяйства. Она сыта семьёй мужа по горло. Мужчина тем временем попадает на взяточничестве и попадает под компанию борьбы с коррупцией.

Следствие, обыски, часть поборов найдена дома у женщины, допросы членов семьи, суд. Жена дала показания, – сообщила правду, – против экс-мужа. Ребёнка по причине малолетства допрашивают в присутствии матери и учительницы, и он подтверждает показания матери. Отца сажают на пять лет.

Любит ли сын папу? Ненавидит ли его за то, что бил и бросил в нищете? Жалеет ли маму? Учили ли его говорить правду и сказал ли он на допросе всё как есть? Или учили не выдавать своих ни за что? Считает ли он папу «своим», которого нельзя выдавать?

В отместку дед по отцу планирует расправу: родная бабушка приглашает ребёнка туда, где нет матери и знакомых, а дед зовёт с собой брата, чтобы вдвоём погубить мальчика. Бессмысленная, тупая жестокость, – данных снохой показаний уже не отменить, никакого смысла устранение ребёнка как свидетеля не имеет. Двигет дедом-палачом, скорее всего, чувство мести. По трагической случайности, мальчик приходит вместе с младшим братом, так что дед и дядя приканчивают ножом обоих.

Общественное мнение до сих пор полагает, что мальчик плохой и поделом его убили. Имя ребёнка прецедентное для нашей культуры и хорошо известно: Павлик. Морозов.

Был ли дед привязан к Павлику? Был ли у него конфликт между привязанностью к внуку и лояльностью идее «отомстить за предательство это мой долг»? Было ли его жене жалко сноху? Привязалась ли она к невестке за те десять лет, что были одной семьёй? Был ли у неё конфликт, какой идее во внутреннем мире быть лояльным, «жена должна горой стоять за мужа» или «женщины друг другу сёстры и спасёт их только женская солидарность»? Почему не отвела беду, не предупредила? Она сделала выбор и стала соучастницей преступления мужа.

Значительно важнее разобраться, почему общественное мнение не задаёт таких вопросов. Идеология то превозносила пионера-героя, разоблачившего «кулаков», то презирует «доносчика».

Никаких доказательств, что сын донёс на отца, предал отца, сказал о служебном корыстном жульничестве отца работнику райкома или милиции нет. И нет ни слова о доносе в материалах как суда над отцом Павлика, Трофимом Морозовым с его подельниками по обвинению их в выдаче справок для спецпоселенцев за взятки, так и суда над убийцами братьев, – ни в показаниях подсудимых и свидетелей, ни в других приобщенных документах².

Зато есть заявления такого рода: «Сергей Морозов был сердит на внука, ругал его за то, что он давал показания против отца на суде...», «На суде сын Трофима Морозова, Павел, подтвердил, что видел в доме чужие вещи...», «Мой свёкор «ненавидел нас с Павликом за то, что он на суде дал показания против Трофима...» и т. д. В конфликте привязанностей (если он был) ребёнок выбрал мать. В конфликте лояльностей (если он был) выбрал сказать правду. Общественное мнение его заклеило.

Убийц Павлика и Феде расстреляли. Мать с оставшимися в живых детьми уехала из деревни. Идея, что родители могут мстить детям и внукам, выскользнула из массового сознания, так и не став ментефактом.

Каждый из детей, переживших семейную смуту, познал и месть. Именно поэтому он по умунастроению – мельник и живёт особняком от других. Люди не могут дать ему сочувствия, это он узнал на себе. От тебя отшатнутся, от тебя потребуют сделать что-то с этим конфликтом самому, твои мучительные переживания и выборы истолкуют превратно.

Детская писательница 1982 года рождения, Аннабель Питчер, в 2011 году написала «Моя сестра живёт на каминной полке» – книгу, которая рассказывает о чувствах детей внутри кон-

² Подробности приводятся в книге В. С. Бушина «Гении и прохиндеи», 2003 года издания.

фликта привязанностей. Она про смерть семьи, если не боитесь – прочтите. Появление такой книги означает, что общество наконец-то готово о конфликтах привязанности говорить.

Академическая психология, предметом которой является психика, полагает её отражением действительности и за единицу анализа берёт абстрактный психический процесс, а не семью. Эту картину научного поиска, живописующую бессемейную реальность, стоило бы назвать «Путь слепого вдоль обрыва». У нас ведь даже психодиагностики семьи в современной психологии нет. Эх...

Психодиагностика семьи требует принципиально нового диагностического подхода, смены парадигмы. В двадцатом веке ни психометрическая психология, ни проективная психология такой парадигмы предложить не смогли. Неклассическая сондиана предпринимает попытку дать новый ответ на поставленные вопросы. В книге «Люди и судьбы. Сондиана в психологическом консультировании», подготовленной к печати в соавторстве с И. Е. Романовой в 2016 году по материалам стенограммы семинара для профессиональных психологов и психотерапевтов, речь идёт о том, что близко касается каждого из нас, – о жизни в семье.

Родительский синтаксис

В аэропорту, ожидая выхода на посадку в самолёт, услышала разговор двух хорошо одетых людей.

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.