

Сборник психологических эссе

# НЕВРОЗ ОТЛОЖЕННОЙ ЖИЗНИ

---

И ДРУГИЕ ИСТОРИИ



ЕЛЕНА МАРТЫНОВА

12+

# **Елена Мартынова**

## **Невроз отложенной**

### **жизни и другие истории...**

*[http://www.litres.ru/pages/biblio\\_book/?art=67320341](http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=67320341)*

*SelfPub; 2022*

#### **Аннотация**

В книге собраны статьи и эссе разных лет (2004 – 2021) практикующего психолога. Елена Владимировна Мартынова, кандидат психологических наук, директор Высшей Школы психологического консультирования, опытный практик, педагог, женщина, мать, бабушка, своим мудрым взглядом поможет всмотреться в причины человеческих проблем, объяснит трудности в отношениях, даст полезный совет. Человеческие истории, которыми наполнена книга, напомнят, что мы не одиноки в своих проблемах, что в жизни всегда можно найти пути решения и что понимание причин делает нашу жизнь легче и свободнее. Сквозь каждую строку автора сквозит её человеческая теплота, мудрость, любовь к людям, широкая образованность и профессиональная компетентность. В своих размышлениях автору удается легко и понятно объяснить сложные психологические термины и феномены, опираясь при этом на научные данные. Это делает книгу полезной для

специалистов помогающих профессий и всех, кто увлекается психологией, самопознанием и саморазвитием.

# Содержание

Невроз отложенной жизни	5
О привычке чувствовать...	18
О женственности, фальшивой и подлинной	26
О «пиджаке» психотерапевта или имеет ли право сапожник быть без сапог ?	39
Психология автомобильных пробок	51
Чем ты живешь, человек?	63
Гуляя по развалинам своего «Я»...	71
Конец ознакомительного фрагмента.	82

# **Елена Мартынова**

## **Невроз отложенной жизни и другие истории...**

### **Невроз отложенной жизни**

Передо мной сидит молодая девушка. Она горько плачет о том, что в ее жизни всё складывается не так, как ей хотелось бы. Не хватает любви и тепла в отношениях с людьми, трудные отношения с родителями, нет возможности реализовывать собственные способности и таланты, нет НИЧЕГО, что было бы интересно и значимо для неё! Я смотрю на неё внимательно и тепло:

– Правильно ли я понимаю, что твоя жизнь, которую ты проживаешь, тебе не нравится?

– Да! – она шмыгает носом. – Совсем не нравится! – и снова всхлипывает.

– А когда ты начнешь жить так, как ты хочешь? Так, как тебе нравится? – спрашиваю я.

Она задумывается, глаза ее просыхают:

– Вот будет у меня своё жильё, и тогда всё в моей жизни будет по-другому, – восклицает моя клиентка, радуясь найденному ответу.

Она смотрит на меня, ища в моем лице одобрение и подтверждение того, что эта сложная жизненная задачка решена верно. Но я молчу. Нет смысла скрывать разочарование! Теперь я знаю, что и у этой моей клиентки «синдром отложенной жизни».

Сколько раз я слышала подобные фразы от людей, мечтающих об изменениях в своей жизни! Фразы, в которых настоящая жизнь должна начаться потом, при определенных условиях, а нынешняя, та, которой живет человек, является только подготовкой к той, настоящей! У некоторых условия новой жизни зависят от самого человека: «Вот уволюсь с этой работы...», «Вот напишу диплом...», «Вот заработаю кучу денег...», «Вот буду жить отдельно...» Во второй половине случаев условия начала новой жизни должны обеспечить другие: партнеры, родители или родственники, а иногда и совершенно чужие! люди: «Вот перестанет пить муж...», «Вот закончит сын университет...», «Вот выйдет замуж дочь...», «Вот съедут из соседней квартиры ненавистные соседи...», «Вот переедем в другой город...»

И живет человек, из года в год **откладывая на «потом»** не просто новую и интересную работу, увлечения и хобби, отдых и путешествия, а **собственное личное счастье и хорошее настроение**. Так может пройти несколько лет, а иногда и десятилетий. Еще в 20 и даже в 30 лет кажется, что все задуманные условия обязательно реализуются. Вот-вот! Стоит только еще капельку подождать! Но в 40 и 50 человек

уже начинает понимать, что жизнь проходит, а долгожданные изменения так и не наступают. Человек впадает в депрессию, убегает в зависимости, заболевает тяжелой неизлечимой болезнью, пытается покончить с жизнью. Так проявляется *«невроз отложенной жизни»*.

Этот термин придумал доктор психологических наук Владимир Серкин, автор интереснейшей книги «Хохот шамана». По его мнению, главное отличие невротика от нормального человека состоит в том, что нормальные люди проблемы решают, а невротик наоборот – их постоянно откладывает, объясняя, почему это необходимо сделать.

Вспоминаю, как я однажды приехала навестить своего знакомого. После развода он собирался продавать квартиру, так как решил переехать из этого города. Его жена уехала раньше и забрала почти все вещи. Квартира была пуста и запущенна. Видно было, что ремонта тут практически никогда не было. А ведь семья с двумя ребятишками прожила в этой квартире около 10 лет! Я зашла в туалет и увидела страшное старое сломанное сиденье на унитазе. Оно было настолько старое, что невозможно было даже угадать его цвет! Треснувшее до основания в нескольких местах, оно было любовно обмотано скотчем.

– Слушай, Алексей, неужели она (я имела в виду его бывшую жену) забрала с собой и сиденье от унитаза? – спросила я, подозревая бедную женщину в абсолютной меркантильности.

– Да нет, – запросто ответил он. – Это сиденье было здесь ещё тогда, когда мы купили эту квартиру у одной бабульки.

– Десять лет назад??? – выдохнула я.

– Да, – снова запросто ответил он.

– И вы десять лет садились на это сиденье??? – моему изумлению не было предела!!!

– Да! А что такого? – настала пора удивляться ему. – Ведь мы все время собирались уехать из этого города. Поэтому и ремонт не делали, и крышку эту не меняли.

– Но ведь крышка такая стоит копейки для твоей зарплаты!!! Неужели ты не мог купить новую крышку? – снова возмутилась я. Алексей лишь молча пожал плечами.

– Лёш! Ведь вы всей семьей – ты, жена, дети!!! – садились на это сиденье десять лет!!! – воскликнула я, потрясенная своим внезапным открытием.

Алексей рассердился:

– Я же говорю тебе, что мы собирались переезжать. Как ты не понимаешь?!

Я перестала спорить. Вид этой печальной пустой квартиры рассказал мне, что в этом доме, а значит, и в семье, было мало любви, мало радости, мало счастья. Здесь жило только постоянное его ожидание. Не дождавшись счастья, семья распалась...

Почему люди выбирают стратегию отложенной жизни? Кто наиболее подвержен подобному жизненному сценарию? В одной из элитных клиник Москвы «синдром отложенной

жизни» был назван в числе самых новых заболеваний, которыми страдает современный человек. Подобному неврозу подвержены женщины и мужчины, молодые, зрелые и пожилые люди, вне зависимости от уровня своего достатка и доходов, живущие в селах, небольших городах и мегаполисах, на островах, полуостровах или материке. Словом, каждый из нас может оказаться в похожей ловушке.

Что же заставляет человека откладывать свою жизнь? С моей точки зрения, есть как минимум две причины делать это. Первая причина скрыта в той жизни, которую ведет человек. Для того чтобы реальная жизнь была лишь подготовкой к той, настоящей, что когда-то наступит, нужно очень сильно отвергать существующую. Почему это может происходить? У каждого человека в детстве и юности складывается идеальный образ собственной жизни – как и где он будет жить, что будет чувствовать, чем заниматься, к чему стремиться, какой будет его семья и отношения в ней, каким будет его дом, каких жизненных высот достигнет, каков будет его материальный достаток и т.п. И вот приходит настоящее. Но оно не такое, каким было в мыслях и мечтах! Своего дома нет или не такой, какого хотелось, работа неинтересная и бесперспективная, профессия нелюбимая, партнер не такой и не так ведет себя, как ожидалось, машины либо вообще нет, либо она не той марки...

Можно еще долго перечислять все несовпадения с теми ожиданиями, которые мы когда-то намечтали себе в детстве

и юности. И чем больше таких несовпадений, тем тяжелее воспринимать реальность. Тогда человек просыпается утром и ощущает, что он как будто **живет чужой жизнью**, не своей! Его место в другом городе, в другой компании, рядом с другим человеком. Реальность становится непереносимой. Еще труднее осознавать, что **ТЫ сам** ошибся в выборе – в профессии, в партнере, в жизненной стратегии. А раз ошибся – значит плохой, глупый, неправильный. Как с этим жить? Если человек это понимает, у него есть три пути, три возможных решения.

Во-первых, начать менять свою жизнь. Менять работу, семью, партнера, профессию, место жительства... Но для того, чтобы начать изменения, нужна решимость, смелость, поддержка друзей и близких. А страх сковывает! Смелости не хватает! Друзья и близкие твердят: «Зачем тебе это надо? Ты с ума сошел! Все так живут! Тебе что – больше всех надо?» В голове кишат коварные мысли «Получится ли?», «Не станет ли еще хуже?», «А вдруг останусь один до конца жизни?», «Может лучше синица в руках, чем журавль в небе?» Человек принимается искать другие решения.

Второе возможное решение – отказаться от изменений. Это значит согласиться с той жизнью, которой живешь. Согласиться, что не удовлетворен жизнью с этим партнером, но остаешься с ним **НАВСЕГДА**. Согласиться, что неудачник, и **НИКОГДА** не добьешься успеха. Согласиться, что **НИКОГДА** не будешь счастлив. Признать это невыносимо больно!

Можно ли выдержать такую душевную боль? Такую муку? Такие страдания? Наверное, можно. Если в этих страданиях есть высокий смысл: любовь, вера, великая идея. А если нет? И человек снова отправляется на поиски решения.

В-третьих, изменения можно отложить. Человек вроде бы не отказывается изменять все в своей жизни в лучшую сторону. Наоборот, он хочет изменений, он говорит о них, он верит в них. Вот только либо не называет точного срока, либо осложняет его новыми условиями. Сначала «Я уволюсь с ненавистной работы в сентябре». Затем «Я уволюсь осенью». Потом «Я уволюсь, как только найду новую работу». Наконец, «Я слишком занят, когда работаю. Нет времени на поиски. Подожду до отпуска». Снова и снова откладываются изменения. Снова и снова отсрочивается другая, лучшая жизнь. Снова и снова откладывается успех, благополучие, счастье, радость...

Чем может помочь работа с психотерапевтом? Это прекрасно выражено в одной восточной мудрости. **Найти силы, чтобы изменить, то, что можно изменить. Принять то, чего нельзя изменить. И отличить одно от другого.** Нельзя поменять своих родителей, но можно изменить свое отношение к ним. Трудно изменить свой пол, тело, внешность, возраст, но можно поменять отношение к себе. Возможно изменить отношения с партнером, не изменяя самого партнера. Можно получить новую профессию, переехать в другой город. На самом-то деле, изменить можно

многое! Если рядом будет поддержка, придающая смелость и уверенность. Разумеется, важно, чтобы ваш психотерапевт тоже не боялся изменений, не только в вашей, но и в своей жизни.

Вспомните то, о чем мечталось в детстве и юности, какой вы представляли свою взрослую жизнь, какую семью, какого партнера, какую работу? Разберитесь в своих мечтах, отделите реальность от сказки. Проститесь с детскими сказками о принце на белом коне, о большой славе, о великих подвигах, о далеких космических путешествиях. Обратите внимание на свою реальную жизнь! Так ли уж она плоха? Что в ней особенно непереносимо? А что вам даже нравится и что менять вы и не собираетесь?

Вот одна показательная история. Как-то раз на терапевтической группе два дня подряд плакала одна женщина лет сорока. На все вопросы – о чем она плачет? что с ней? что чувствует? и т.п. – она не отвечала – просто не могла говорить. Как будто бы она забыла все слова, которые обозначают ее состояние, переживания и чувства. Алиса, назовем ее так, также отличалась слабым здоровьем. У нее было значительное количество всевозможных заболеваний: язва двенадцатиперстной кишки, мастопатия, вегетососудистая дистония, мигрень, варикозное расширение вен, гастрит, колит, куча гинекологических проблем. Хотя она постоянно лечилась, симптомы были ее постоянными спутниками. Было ясно, что ее абсолютно не удовлетворяет собственная жизнь.

Но что в ней не так? Я все время задавала себе этот вопрос, искала ответы в истории её жизни, ее семье, ее редких и ску-  
пых описаниях собственного мироощущения. И ничего не  
находила. У Алисы была прекрасная семья, любящий муж,  
две очаровательные дочки. Кроме того, она была единствен-  
ной и любимой дочерью своих еще живых родителей. В се-  
мье тоже все складывалось хорошо. Такому мужу могла бы  
позавидовать любая женщина. Высокий красавец, офицер с  
ученой степенью, мастер на все руки, он просто на руках но-  
сил свою Алису, не давая ей даже намека на повод для рев-  
ности. А она продолжала болеть и плакать. Не помню уже  
как, но мне вдруг в голову пришла эта версия.

– Алиса! – спросила я, озаренная догадкой. – Поправь ме-  
ня, если я ошибаюсь! Жизнь, которой ты живешь, не соот-  
ветствует твоим юношеским мечтам, не похожа на то, о чем  
ты мечтала!

Услышав мои слова, Алиса закивала и разрыдалась. А  
дальше началась наша работа про реальность. Про то, что  
в этой реальности не все так уж и плохо. А многое даже и  
очень хорошо. Выздоровела эта женщина довольно быстро.  
Сейчас живет активной насыщенной жизнью: много работа-  
ет, занимается спортом, путешествует. Сегодня в ней трудно  
узнать вялую и хлипкую Алису, с которой я когда-то позна-  
комилась.

Вторая причина постоянного «откладывания жизни» –  
стремление к результату и игнорирование процесса. Процесс

и результат – две стороны любого действия. Все, что происходит, имеет свой процесс и свой результат. К сожалению, мы в нашей жизни часто слишком преувеличиваем значение одного и преуменьшаем смысл другого. Стремясь к результату, забываем о процессе. Наслаждаемся процессом, игнорируя результат. На мой взгляд, обе эти стороны должны быть сбалансированы и гармонично дополнять друг друга.

Однажды в диалоге с одной клиенткой мы выяснили, что она направлена на результат и совершенно игнорирует процесс. Она с гордостью рассказывала, что в обеденный перерыв быстрее всех съедает обед и ей приходится определенное время ждать, когда ее спутники закончат трапезу.

– Чего так долго перебирают в тарелках?! – возмущалась она. – Для меня главное насытиться! И снова в бой! Снова на работу!

Я обратила её внимание на то, что процесс поглощения пищи тоже может приносить удовольствие. А дальше мы выяснили, что она проскакивает не только этот процесс. По сути, она проскакивала весь процесс жизни: всё время спешила, торопила дни – утром ждала вечера, вечером – утра. В свои 36 лет ждала пенсии, чтобы уехать жить к теплому морю. Мы еще поговорили о процессе и результате, и она отметила, что для неё действительно очень важен результат, она к нему постоянно стремится. Тогда я спросила её:

– А что, по-вашему, есть результат жизни?

Я выдержала паузу. Она тоже молчала.

– Не правда ли, результат жизни – есть смерть?! – заключила я.

Моя клиентка молча и растерянно смотрела на меня. Вот только другого ответа у меня не было.

Часто клиенты, первоначально игнорирующие процесс, пытаясь внести изменения в свою жизнь, бросаются в другую крайность: увлекаются процессом и совершенно забывают о результате. Это может выражаться в огромном количестве начатых и недоделанных дел, в завязанных отношениях, у которых нет ни прошлого, ни будущего, во взятых кредитах и занятых деньгах, возвращать которые было изначально нечем. Неразрешенные проблемы накапливаются, решение их отсрочивается на неопределенное будущее. Человеку становится страшно смотреть не только на своё настоящее, но и на своё будущее. Жизнь не просто откладывается. Она превращается в особый вид иллюзии, самообмана, когда человек живет исключительно собственными фантазиями, ибо только они безопасны для него. Эти иллюзии сопровождаются разного рода зависимостями: алкогольными и наркотическими, игровыми и эмоциональными. В психиатрии уже давно говорят о синдроме Мюнхгаузена. Этот диагноз ставят пациентам, демонстрирующим несуществующие заболевания. Но рядом с нами живут люди, которые показывают свою несуществующую жизнь: выдуманную карьеру, призрачный статус, мнимый достаток, воображаемое семейное благополучие – всё, чего на самом деле у них нет и что

в действительности должно быть у нормального человека! А в это время их реальность на самом деле заполнена алкоголем, виртуальными отношениями, онлайн играми, пустым времяпровождением. Осознание собственной никчемности, пустоты может привести человека к трагедии.

Если вы обнаружили, что процесс и результат в вашей жизни не сбалансированы, то не спешите отчаиваться и впасть в депрессию. Попробуйте начать со структурирования собственного времени, дел и планов. Определите, сколько реально вы успеваете сделать. Выделите приоритеты, запишите свои цели. Поисследуйте – ваши ли это цели? Действительно ли вы этого хотите? В чем смысл этих целей? Не есть ли на самом деле это завуалированные потребности? Помните, что потребности не насыщаемы, в отличие от целей, которые можно реализовать. Разобраться в этом, спланировать свою жизнь и приступить к реализации планов вам поможет опытный психотерапевт или коуч. Не пренебрегайте профессиональной помощью. Консультанты для того и обучаются, чтобы помогать людям в решении проблем. Ваш собственный взгляд на себя может быть, говоря профессиональным языком, «замылен». Вы сами можете не увидеть собственных иллюзий, ибо нет ничего слаще самообмана!

Многие философы и ученые на склоне лет, уже умудренные собственным жизненным опытом, замечали: **люди считают, что больше всего боятся смерти, на самом же деле, они боятся ЖИЗНИ.** Об этом писал Кант, А. Эйн-

штейн, С.Л. Рубинштейн и многие другие. Так давайте же ЖИТЬ! Жить в самом полном значении этого слова – чувствовать, переживать, рисковать, совершать ошибки, падать и снова вставать, любить и верить. Давайте перестанем откладывать собственное счастье, радость и любовь на неопределенное будущее.

Давайте начнем ЖИТЬ СЕГОДНЯ! СЕЙЧАС!

## О привычке чувствовать...

С самого раннего детства мы обучаемся чувствовать. Некоторые исследователи, считают, что основное чувство новорожденного – это гнев. Именно гнев помогает ребенку выжить. Сообщая родителям криком о своем дискомфорте, малыш борется за выживание. Не будет кричать – не будет услышан, а значит, его потребности останутся неудовлетворенными.

Вторым в нашей чувственной жизни появляется страх. Как только малыша покидает мать, его охватывает ужас. Для того чтобы понять, какую силу он имеет, представьте, что вы проснулись утром и обнаружили, что у вас нет, например, руки! Сначала страхов у малышек немного. Но растет ребенок, и количество страхов растет вместе с ним. Конечно, большая часть из них – это страхи мамы! Но ведь для маленького человека он и мама – одно целое! Чтобы научить своего ребенка бояться, родители тратят значительное количество времени и сил.

В некоторых семьях ребенок очень рано научается печалиться. Как правило, это чувство возникает, если малыш вынужден расставаться с самыми любимыми людьми – мамой, папой, бабушкой. У детей долго нет чувства времени, и слова о том, что мама вернется через час, день, неделю, – для малыша просто пустой звук! Если мама уходит, то значит

уходит навсегда! Так ощущают дети и именно поэтому так горько плачут.

Вскоре появляется стыд. Дети не сразу овладевают этим чувством. Им трудно понять, почему и чего они должны стыдиться. Почему грязные руки или мокрые штанишки повод для стыда? Ведь это так весело – играть в мокром песке или земле, лепить из грязи куличики и кидаться ими друг в друга! Вот только родители чаще всего не разделяют этой ребячьей радости и ругают детей, обучая бояться и стыдиться.

Диапазон чувств маленького человека постепенно расширяется – от гнева и агрессии, печали и страха до раздражения и стыда. К сожалению, в этом перечне очень мало места остается для позитивных чувств – для радости, восторга, восхищения, удовольствия. И на самом деле, редкий родитель обучает своего ребенка радоваться красоте окружающего мира, восхищаться необычным, удивляться привычному.

И вот к 5–6 годам у каждого из нас формируется **привычка чувствовать**. Привычка чувствовать складывается из переживаний, возникающих у ребенка в обычной семейной ситуации, в которой он живет. Эта привычка у каждого своя, как, впрочем, и любые другие привычки. Кто-то привык печалиться и бояться. Другой привык бояться и гневаться. Третий привык бояться и стыдиться. Но самое интересное, что эти привычки закрепляются и на биохимическом уровне. Образно говоря, организм запоминает типичные химические реакции и начинает их самостоятельно воспроиз-

водить даже тогда, когда поводов для этого нет!

Уже никто не пугает мальчика и нет самой причины бояться, а школьник испытывает леденящий душу страх, боится выйти один на улицу, боится остаться один дома, боится собак, незнакомых людей, воды, электричества, переходить дорогу, вирусов, бандитов, террористов... У девочки-подростка нет причины плакать: все живы и здоровы, родители ее не обижают, сама она хорошо учится и ведет активную насыщенную различными интересами жизнь. Но каждое ее утро начинается со слез, и каждую ночь, ложась в постель, она засыпает на мокрой от слез подушке... Молодая девушка не может выйти на улицу. Ей стыдно. Ей кажется, что с ней все время что-то не так. Не та одежда, не та обувь, что-то с лицом и фигурой, что от нее исходит неприятный запах, что с ней в любой момент может что-то произойти, что-то стыдное, неприличное...

Эти истории я услышала от своих клиентов, взрослых мужчин и зрелых женщин. Общим в этих историях был процесс возникновения и развития привычного чувства. Чувство возникает как бы само, ты не понимаешь его причины. Оно охватывает тебя полностью, и ты как бы проваливаешься в него. Из него трудно выбираться, ты как будто погружаешься на самое дно своего стыда, или страха, или печали, или тоски. Это похоже на приступы, и ты никогда не знаешь, когда будет следующий... Это непереносимо, это больно, это ужасно. С этим невозможно больше жить и срочно надо что-

то сделать!

Услышав подобные истории, я рассказываю своим клиентам придуманную мной метафору, которая как нельзя лучше объясняет, что с ними происходит и что с этим можно предпринять.

Представьте себе, что вы молочный комбинат! С момента работы комбината (т.е. вашего рождения) на нем начинают производить молочные продукты (ваши эмоции). Например, решают выпускать молоко и кефир (у вас, например, это страх и печаль). Из года в год, из года в год молоко и кефир, молоко и кефир, молоко и кефир... А значит в вашей жизни – страх и печаль, страх и печаль, страх и печаль... Идут годы, а вы живете и думаете, что никаких других молочных продуктов, кроме молока и кефира, просто не существует!

Наконец, вы вырастаете, выходите в большой мир и с удивлением обнаруживаете, что есть масса других разнообразных продуктов из молока. Есть сыр, творог, ряженка, йогурты, глазированные сырки, сметана... (Для вас это другие эмоции – радость, удивление, восхищение, нежность, любовь...) Но ничего из этих понравившихся продуктов вы просто не можете произвести! Ваше производство под их выпуск не приспособлено! Единственный возможный способ получить новые продукты – менять производство!

– Легко говорить, – скажете вы. – А как это сделать? И что значит – менять производство? Неужели возможно изменить то, что вырабатывалось годами?!

Не отчаивайтесь! Если вы решили изменить привычку чувствовать, то полшага к изменению себя вы уже сделали.

Итак, решение изменить – это **начало**.

**Второй шаг** – и самый сложный и самый простой! Вам нужно осознать, что ваши привычные сильные переживания, от которых вы пытаетесь убежать и не можете – не что иное, как **дурная привычка**! То есть ваши приступы страха, тоски, душевной боли, гнева не больше, чем, например, дурная привычка грызть ногти, ковырять в носу, полоскать чаем рот и т.п. От многих дурных привычек человек умеет избавляться. Возможно, у вас уже тоже есть подобный опыт. Если вы начнете во время сильных эмоциональных переживаний, не имеющих под собой никаких оснований, говорить себе, что **это привычка**, уверяю вас – через некоторое время это срабатывает!

Станьте более внимательны к себе. Научитесь замечать своей рациональной частью, что вы влетели в свой так называемый **эмоциональный паттерн**. И это **третий шаг** к избавлению от привычки чувствовать. Научиться замечать его – это значит в какой-то момент осознать, что вы сейчас страдаете. Это значит обнаружить себя в своих страданиях. Это осознание сопровождается примерно такими словами: «О! Кажется, я сейчас испытываю свои привычные переживания!»

Сначала вы будете замечать эмоциональный паттерн, когда он уже отцвел во всей своей красоте и силе! Например,

когда уже заканчиваете рыдать от тоски, которая напала на вас неизвестно от чего. Потом вы научитесь замечать свой паттерн в самом сердце его расцвета, на пике слез, страха, тоски. Затем в самом начале, когда вы только-только погрузились в свои переживания. Наконец, наступит день, когда вы вдруг обнаружите себя, собирающимся погрузиться в свою тоску, или печаль, или страх...

**Четвертый шаг** – непростой, но очень важный. Он совершается в тот момент, когда вы обнаруживаете себя страдающим (боящимся, тоскующим, гневающимся). Вот в этот самый момент, остановившись, скажите себе:

– А что это я? Или Да что это я? Что это я впадаю в тоску (гнев, страх, печаль)?! Разве есть у меня повод считать себя самым несчастным?!

Обнаружив себя страдающим, поддержите себя! С моей точки зрения, хорошо работает система самоподдержки, основанная на уважении к себе. Задайте себе вопрос – **за что я себя уважаю?** Обязательно ответьте! Не меньше десяти раз! Закрепите каждый ответ за пальцами на руках. Помните, что уважают себя за настоящие достоинства, за свои достижения. Вспомните то, что вам особенно удалось – успешную учебу, ваши дипломы и сертификаты, знание языков, спортивные успехи и достижения, искорененные дурные привычки и зависимости и т.п. Лучше, если эти достижения все-таки будут социально окрашены.

Перечисляйте каждое свое достижение, загибая пальцы на

руках. Поверьте – к последнему пальчику ваше настроение заметно улучшится, слезы просохнут, а на губах появится улыбка.

По своей сути эти шаги представляют собой не что иное, как вытаскивание себя за волосы из болота! Помните, как это делал Барон Мюнхгаузен? Кстати, в его истории ему это удалось! Мало того, таким способом он спас еще и свою лошадь!

Если каждый раз, осознавая себя впавшим в эмоциональный паттерн, вы начнете делать эти несколько шагов, то каждое следующее осознание будет происходить немного раньше, чем в прошлый раз! В моем собственном опыте и опыте моих клиентов выполнение этого, в общем нехитрого, упражнения приводило к тому, что уже через пару-тройку месяцев дурная привычка чувствовать исчезала. Причем исчезала так незаметно для своего владельца, что лишь спустя некоторое время человек замечал, что он уже забыл, когда в последний раз с ним случался приступ тоски (страха, печали, гнева).

Подумайте и вспомните свои привычные эмоциональные состояния. Действительно ли они разнообразны? Есть очень простой способ это проверить. Возьмите любой предмет, который сейчас рядом с вами. Если вокруг ничего нет, выберите кусок стены, на который падает взгляд. А теперь попробуйте погневаться или пораздражаться в связи с этим предметом. Ну, например, что обои уже грязные, что наклеены

плохо, что... Посчитайте, сколько поводов для гнева вы нашли. Теперь найдите повод для страха в этом же предмете. Получается? Например, в рисунке обоев можно разглядеть ужасное чудовище и т.п. Затем для стыда. Вдруг другие люди увидят грязь на обоях в этом месте? Найдите повод поплакаться, глядя на обои! А сможете ли вы найти повод для радости, глядя на тот же кусочек стены? Если – да, то это прекрасно!

Сравните – поводов для каких чувств у вас было больше? Для страха? Стыда? Печали? Гнева? Это и есть ваши привычные переживания. Будьте уверены – каждый человек видит в одном и том же предмете свои поводы для чувств. И если вы обнаружили у себя *привычку чувствовать*, начните менять «оборудование на своем молочном комбинате». В мире человеческих чувств и переживаний огромное разнообразие «молочных продуктов»! Я, например, очень люблю глазированные сырки!

# О женственности, фальшивой и подлинной

Смотрю в зеркало... Сегодня, в свои 45 так же, как когда-то в 20. Вглядываюсь в свое лицо, глаза, рассматриваю фигуру, оцениваю грудь, бедра, располневшую талию. «Я женщина». Вот уже четверть века я повторяю себе эти слова, то с восторгом и радостью, то с печалью или ненавистью, иногда со стыдом. Кажется, что 25 лет женской жизни должны были научить меня пониманию того, **какая она – настоящая женщина?** Как она живет, как она выглядит, как она говорит, где и кем работает, какая она мать и жена, или наоборот – какая она жена и мать? Но до сих пор я не могу определенно ответить на этот вопрос. Внимательно рассматриваю женщин на улицах города, в общественном транспорте, в магазинах, на психотерапевтических группах. Они очень разные. Очень. Худые и полные, красивые и обычные, стильные и неряшливые, умные и недалёкие...

Я уверена, что этот вопрос задают себе многие из нас, женщин, спрашивают... и не могут ответить. Каждый уважающий себя психологический центр непременно проводит тренинги, так или иначе связанные с темой женщины и женственности. «Быть женщиной», «Стать женщиной», «Что

значит женственность?», «Современная женщина», «Учусь быть женщиной»... Такие и подобные названия встречаются то там, то тут, в каждую их этих групп собираются не менее десятка женщин. Но количество тренингов только увеличивается. Выходит, что ответ на этот вопрос так и не найден?

Моя подруга рассказывает о таком тренинге, на котором побывали ее студентки. Одна из них хвастается преподавательнице: «Тренинг был такой эффективный! Такой эффективный! После него у меня появилось 16 разных губных помад! Какой эффект!» Подруга моя улыбается: «А у меня и без тренинга их 24 штуки». Я слушаю эту историю и начинаю стыдиться, потому что у меня всегда была одна помада и редко-редко две. Выходит, я не женщина? Всю последнюю зиму проходила только с гигиенической. Еще одно подтверждение, что я не женщина? Рассказываю своим знакомым женщинам эту историю, заканчивая ее вопросом: сколько разных тюбиков с губной помадой должно быть у настоящей женщины? Вопрос вызывает улыбку и часто остается без ответа.

Я вдруг вспомнила сказку о принцессе на горошине. Горошина, спрятанная под двумя десятками перин, была для королевы, мечтающей о настоящей принцессе для своего сына – принца, тем критерием, по которому можно было определить уровень **настоящести**. Наверное, нет еще такого слова в русском языке. Но просится на язык, простите за каламбур! Так есть ли критерии, по которым можно узнать под-

линность женщины? Как отличить подлинную женщину от ложной? Неужели по количеству тюбиков губных помад? Не хочется мне в это верить. Ой, как не хочется.

А вокруг книги, газеты, телевизионные передачи пестрят, заманивают обещаниями сделать из меня, из сотен и тысяч простых женщин самых привлекательных, сексуальных, обворожительных, самых-самых... К нашим услугам косметические салоны и тренажерные залы, стилисты и визажисты, косметологи и тренеры по фитнесу, наконец, пластические хирурги, готовые за кругленькую сумму прибавить и убавить в любых местах нашего несовершенного тела. На разных каналах есть несколько телевизионных передач, в которых ведущие заботятся о сохранении отношений в паре. Вы заметили интересный факт? Там переодевают, причесывают, красят, нагружают физическими упражнениями и ведут психотерапевтические беседы **исключительно с женщинами!** И вот измененные внешне и внутренне женщины выходят к своим мужчинам! И те решают – хороши ли превращения, подходят ли им измененные подруги или надо поискать кого-то другого... Вот бы увидеть передачу, где переодевают, причесывают и нагружают в тренажерном зале мужчин! Где женщина-ведущая будет критически оглядывать пивной животик, вялые бицепсы, небритую шею, грязные ботинки доморощенного мачо и рассказывать, как надо себя вести и что надевать, чтобы понравиться женщине!..

Стоп! Не подумайте, что я радикальная феминистка! Я

твердо убеждена, что люди должны жить парами! Я уверена в том, что мужчины и женщины созданы друг для друга! Вот только вопрос, зачем мы друг другу в современном мире, – для многих остается открытым!

«Зачем мне мужчина? – рассуждает на консультации уверенная в себе, самодостаточная, финансово независимая женщина. – Деньги я зарабатываю сама и вполне хорошие. Починить что-то дома могу нанять специалиста. Даже сексуальные удовольствия давно доступны для женщин, можно за деньги, а можно и бесплатно. Благо в интернете куча сайтов с предложениями от неудовлетворенных мужчин». «Правильно ли я поняла, – переспрашиваю я, – что мужчина вам нужен, во-первых, для заработка, во-вторых, для ремонта, а в-третьих, для секса?» «А для чего же еще?» – искренне удивляется она.

Представляю подобный ответ мужчины на вопрос «Зачем ему женщина?» «Женщина мне нужна, чтобы готовила, чтобы стирала, чтобы со мной спала!» Скажите, женщины, кто хочет ради этого вступать в отношения с мужчинами?! Я думаю, что и мужчины не хотят вступать в отношения с женщинами, чтобы только зарабатывать и ремонтировать. А женская сексуальная доступность, к сожалению, настолько высока, что женское тело давно превратилось не столько в объект поклонения и вождения, сколько в дешевый и зачастую низкокачественный товар.

Так зачем же мы нужны друг другу? Листаю свежеиздан-

ную книжку о женственности, написанную двумя психологинями. «Чтобы понять свое предназначение, давайте вернемся в пещеру, – предлагают авторы. – Мужчина должен был охотиться, а женщина сохранять очаг». Из этих основных функций, по мнению авторов, вытекают и характеры, и поступки мужчин и женщин. Но самое, на мой взгляд, непонятное то, что через всю книгу красной нитью проходит идея о том, что женщины должны во что бы то ни стало завлекать мужчин и пытаться удержать их возле себя. Сколько упражнений для развития в себе привлекательных для мужчин качеств приведено в этой книжке!

«Мужчины стремятся защищать женщин, поэтому будьте пугливы! – настойчиво советуют авторы. – Даже если вы не боитесь грома, молнии и еще чего-либо, то смело притворяйтесь! Ваш мужчина будет рад вас защитить!» Закрываю книгу и на обратной стороне обложки читаю о любимых увлечениях одной из авторов книги – горный туризм, вождение, горные лыжи. Ну очень женские занятия!

«Неужели мужчине способна понравиться только кисейная барышня? – недоумеваю я. – Неужели смелой и сильной женщине надо игриво повизгивать и кокетливо зажмуривать глазки, услышав раскаты грома?»

Почему-то я не верю в это. Но самое главное, во что я не хочу верить – это в то, что женское предназначение – завлекать и удерживать мужчин! Неужели смыслом моей жизни должна стать охота на мужчин? Неужели хорошая фигура,

стильная одежда, модная прическа и макияж предназначены не для меня самой, а для мужчины? Следовательно, нет его – и можно перестать за собой следить, ухаживать, заботиться? Одна моя знакомая рассказывала, как после её второго замужества мать, узнав, что та идет к стоматологу, недоуменно спросила: «А зачем тебе вставлять зубы? Ведь ты уже вышла замуж!»

Игорь Кон, много лет изучающий современных мужчин, в одной из своих книг отмечает, что в последние полвека взаимоотношения между мужчинами и женщинами, а следовательно, и их психология существенно изменились. **Впервые в истории человечества, утверждает Кон, мужчины и женщины начали открыто и жестко конкурировать друг с другом не только в семейно-бытовой сфере, но и на самом широком макросоциальном уровне.** Надо ли пугаться этой конкуренции?

Я думаю, что многочисленные попытки вернуть женщину к очагу или, как говорят немцы, к трем «К» – кухне, детям, церкви – как раз и вызваны страхом и даже ужасом перед этой конкуренцией. Боятся ее и мужчины, и сами женщины. Скорее всего, потому что конкуренция – это соперничество, борьба, могущие в итоге оказаться жестокими, даже непримиримыми. А вдруг в этой борьбе кто-то начнет побеждать? А если победит? Не приведет ли это к вымиранию людей, целых народов, наконец, к гибели цивилизации?

Но у конкуренции есть и множество положительных ка-

честв. Прежде всего, это не только соперничество, но и способ кооперации. Объединение? Да! Но зачем? Ради чего? В чем смысл женско-мужеских отношений? Для чего же Бог создал нас разными? Как две половинки, как два пазла, подходящих друг к другу?

И все же у меня есть ответ на этот вопрос.

Я много чего могу дать себе сама. Я хорошо зарабатываю, я умна, независима, самодостаточна. Я могу купить себе не только платье или туфли, но и машину. Я строю дом для своей семьи. Я кормилица, хранительница домашнего очага. И все же есть одна вещь, которую я не могу дать себе сама. И это не секс! Это **любовь**! К сожалению, а точнее, к счастью, я не могу дать себе самой той любви, которую мне может дать мужчина. Только мужчина, любящий меня, способен согреть меня своим теплом, поддержать меня в трудную минуту моей жизни, обнять меня со всей мужской силой и нежностью... И вот ради этого я и хочу вступать в отношения с мужчинами, строить их, укреплять, ценить.

В свою очередь я хочу и готова отдавать своему мужчине свое женское тепло, свою поддержку в сложные моменты его жизни, обнимать его со всей своей женской силой и нежностью, одним словом – **любить** его. В этом взаимообмене любви, нежности, тепла, поддержки я и вижу смысл отношений мужчины и женщины. В этом для меня их наивысшая ценность.

Однажды на одной из психотерапевтических групп шел

разговор об отношениях полов. Женщины мечтали вслух о надежных партнерах, за спину которых можно спрятаться. Грезили об успешных мужчинах, чей высокий социальный статус обеспечивал бы их материально и позволял им удовлетворять все возникающие у них потребности. Представляли, как по утрам мужчина подает им в постель кофе и завтрак, а по вечерам нежно массирует их тело. На пару минут в группе вдруг возникла тишина, во время которой, видимо, каждая из мечтавших женщин погрузилась в ласкающие её грезы. Тишину разорвал громкий мужской вопрос:

– А что вы, женщины, готовы давать нам, мужчинам?

Женщины очнулись, зашевелились, стали возмущаться.

– Мы же для вас готовим, стираем, убираем!

– Рожаем и воспитываем детей!

– Следим за домом!

– Ухаживаем за вами!

Тот же мужчина снова прервал их:

– За мной не надо ухаживать. Я сам могу себе готовить, стирать, убирать. И наконец, могу даже и ребенка вырастить.

**Тогда зачем вы мне???**

Помню, что в тот момент я подумала, что и мужчины, похоже, частенько задают себе этот вопрос. Тогда он так и повис в воздухе без ответа. Ни одна из женщин не ответила, что же такого она может дать мужчине, у которого полно денег, на которые в общем-то всё можно купить. Но самое страшное, на мой взгляд, то, что ни одна из женщин не сказала о

том, что **готова любить мужчину**, готова давать ему тепло и поддержку, нежность и ласку.

Позже на группах я еще не раз слышала от женщин не просто мечты, а даже требования к мужчинам, в которых то и дело звучало «он должен мне...», «он будет для меня...», «он обязан мне...» Особенно грешат подобными мыслями молоденькие девушки. Как-то раз совершенно обыкновенная, ничем не примечательная девушка, с гонором и высокими амбициями, в сильном возбуждении рассказывала на группе о том, как она готова соблазнять олигархов, как она будет требовать от них удовлетворения всех ее многочисленных и разнообразных потребностей, абсолютно уверенная в том, что, выйдя на улицу, она тут же обнаружит очередь из дорогих иномарок, хозяева которых наперебой будут пытаться завоевать ее и получить хоть каплю ее драгоценного внимания. Но что она сама могла дать мужчине? Думаю, что мысль о том, что это необходимое условие отношений, – даже не приходила ей в голову! Не блещущая красотой и фигурой, не особо умная, не обладающая широким кругозором и хорошим образованием и самое главное – безнадежно эмоционально холодная, эта девушка была абсолютно уверена в том, что ей есть **что** предложить мужчине взамен на финансовую обеспеченность! Какое заблуждение! И в этом печальном заблуждении пребывает огромное количество женщин.

Вот такую женственность, направленную исключительно на предъявление себя, своего тела, своей сексуальности, я и

называю **фальшивой**. Да! Есть смазливая мордашка, есть точёная фигурка, есть приятный макияж, есть грудь необходимого размера, но ко всему этому прилагается пустая, холодная душа...

Мужчины! Неужели вы хотите такую партнершу? Я не могу в это поверить! Это не может быть правдой.

Что же тогда **подлинная женственность**? Кларисса Пинкола Эстес в своей замечательной и волшебной книге «Бегущая с волками» не раз и не два, а в каждой главе, практически на каждой странице повторяет снова и снова, что настоящая женщина – это дикая женщина! И «дикая» здесь, прежде всего, означает верность собственной природе, чувственность, умение любить, умение отдавать, способность быть спонтанной, живой, творческой, верной собственному сердцу и духу. Настоящая женщина не должна быть эмоционально холодной! Просто не может такой быть! Я думаю, что сердце и душа подлинной женщины наполнены теплом, огнем. Любовью!

В блоге одного из отечественных олигархов, кстати, видимо, хорошего семьянина, Олега Тинькова, я прочитала очень интересные размышления о современной женщине. Так вот он тоже сетовал на то, что женщины очень много хотят от мужчин, ничего не предлагая взамен. Рассуждал о том, как яростно женщины борются за мужское внимание, как отчаянно стремятся завоевать любыми способами обеспеченных мужчин, как легко торгуют своим телом, своей дев-

ственностью. Пустые, холодные, бесчувственные женские тела! Как сложно найти среди них теплых, живых, эмоциональных, чувственных девушек и женщин! Способных не только брать, но, прежде, давать мужчине!

Может быть, поэтому не у всех обеспеченных мужчин складывается личная жизнь? Может быть, действительно, этот поиск труден и долог? А отношения и браки так скоротечны и драматичны? Может быть, поэтому среди самодостаточных людей, как мужчин, так и женщин, так много одиноких?

У этой проблемы есть и еще одна сторона. Тоже достаточно драматичная. Да, все мы хотим быть любимыми. Все мечтаем о человеческом тепле и поддержке. Все желаем получать нежность и ласку. Но умеем ли мы принимать их от своих партнеров? Мой консультативный опыт показывает, что чаще всего – нет!

Мне не раз приходилось видеть, как на психотерапевтической сессии или группе просто физически ломает клиентов в моменты, когда терапевт или другие участники группы оказывают им поддержку, говорят теплые слова, предъявляют свое доброе отношение, уважение, любовь. Многие в такие моменты горько плачут, отчаянно стыдятся, говоря о том, что такое отношение к ним (а если помните – речь идет о ЛЮБВИ!) для них НЕПЕРЕНОСИМО! Непереносимо и физически, и душевно!

Представляете? ЛЮБОВЬ для многих из нас НЕПЕРЕ-

НОСИМА! Вот что страшно и печально... Практически вся психотерапия об этом. Но это уже другая история...

Так вот, возвращаясь к конкуренции полов. Я уверена, что мы не можем остановить течение жизни. Точно также мы не можем остановить развитие цивилизации. И женщина, уже вышедшая за границы семьи, женщина, вкусившая социальную жизнь, вряд ли захочет вернуться обратно – к готовке, стирке, уборке. Об этом говорят все мои клиентки – женщины. Сегодня женщине мало семьи! Сегодня для женщины важно развиваться, творить, самореализовываться. Без этого она пропадает. Может болеть, пребывать в депрессии и даже умирать. Поэтому, с моей точки зрения, неправильно ориентировать женщину на возврат к законам пещерной жизни! Мир слишком изменился! Слишком! И было бы глупо не замечать этого!

Уважаемый мною Игорь Кон отмечает, что на этом новом этапе развития цивилизации отношения между полами тоже становятся другими. Сейчас, когда каждый может самостоятельно получить многие блага, когда можно научиться удовлетворять большую часть собственных потребностей, все равно остаются те, которые невозможно удовлетворить вне определённых условий, без других людей.

Нельзя удовлетворить потребность в безопасности без родителей или родительских фигур.

Невозможно удовлетворить потребность любить и быть любимым без партнера.

Неисполнима потребность в самоуважении и уважении без социума и социальных отношений.

Неосуществима потребность в самоактуализации без духовной связи с миром и Богом.

Что же значит для меня **быть подлинной женщиной?**

Это значит быть живой, чувственной, отдающей и отдающейся, т.е. доверяющей мужчине, верящей в него и ему, быть творческой, спонтанной в своих проявлениях, нежной, ласковой, заботливой, теплой.

Быть настоящей женщиной – значит быть любящей, готовой любить и отдавать любовь, несмотря ни на что.

Каждую минуту своей жизни...

# **О «пиджаке» психотерапевта или имеет ли право сапожник быть без сапог ?**

«Сапожник без сапог!» – хитро улыбаются или открыто усмеваются знакомые, если я вдруг решаю поделиться с ними своими жизненными проблемами. Мои попытки оправдаться, что мол «я тоже человек, и все человеческое мне не чуждо» успеха не имеют. И хотя время фраз «Какой же ты психолог!» в моей жизни давно прошло, тем не менее, я осознанно прекратила делиться своими переживаниями с людьми, далекими от психотерапии. К сожалению, среди них есть и мои родственники, и некоторые хорошие старые знакомые.

Да, мои уважаемые читатели! Не удивляйтесь! В жизни ваших психотерапевтов и консультантов тоже бывают черные дни! Дни, наполненные болью и слезами, гневом и разочарованием, усталостью и бессилием. Однако я совру, если скажу, что профессия никак не влияет на мою эмоциональную жизнь. Влияет, и очень сильно. Более того, я бесконечно благодарна Богу и судьбе, что пришла к психологическому консультированию, обучаю консультантов и психотерапевтов, а психотерапия стала моим **ЖИЗНЕННЫМ СТИЛЕМ**.

Стиль жизни. Жизненный стиль. Эти слова наполнены

для меня не просто определенным содержанием, которое можно найти в толковом, философском, психологическом словаре. За ними скрываются мировоззрение человека, его жизненные принципы, его ценности и смыслы, его жизненные стратегия и тактика, целеполагание, способы преодоления трудностей – словом, всё то, из чего складывается не событийная, а скорее, ментальная, духовная жизнь человека.

Перебираю приведенные в толковом словаре определения слова «**стиль**»: характерный вид, разновидность; метод, совокупность приемов; способ... Какое же из этих слов поможет мне наиболее точно охарактеризовать то, о чем я пытаюсь сказать? Наверное, ближе всего слово «способ». А что же обозначает оно? «Способ – это действие или система действий, применяемых при осуществлении чего-либо». Вот оно! Система действий, применяемых при осуществлении... жизни. Жизни? Именно ЖИЗНИ!

Итак, говоря о стиле жизни, я буду подразумевать особую организацию жизни, определенную систему действий, используемую в жизни, применяемую последовательно и планомерно. Наверное, количество стилей жизни человека огромно, и это число оправдано нашей личностной уникальностью. Но, как в любой классификации, все эти стили можно долго и упорно обобщать и обобщать до тех пор, пока не останется два – самых базовых и самых главных... Не рискну пока назвать их. Уж очень боязно в начале своих размышлений уже подвести им некоторый итог. Но кажется, их дей-

ствительно два...

Я надеюсь, что никто из моих читателей уже давно не сомневается в том, что человек – существо социальное. Это подтверждают многочисленные факты и исследования. Чего стоит, например, история об одном французском этнографе, изучавшем в дебрях Амазонки племена, находящиеся на первобытном уровне развития и до сих пор занимающиеся собирательством. Так вот, наблюдая однажды за племенем, француз заметил, как резко, как будто чего-то испугавшись, племя покинуло свою стоянку. Подойдя к стоянке, он обнаружил там брошенную годовалую девочку. Разумеется, не могло быть и речи о том, чтобы вернуть ее в племя. И тогда исследователь забрал ее к себе, увез во Францию, вырастил. Девочка, родившаяся в первобытном племени, выросла в Париже, закончила Университет, вместе с отцом – этнографом занималась изучением племен... Это лишнее подтверждение того, что человеческий мозг на протяжении развития нашей цивилизации не изменялся, не совершенствовался, а все, что человек способен воспринять, осмыслить, проанализировать, сотворить, Богом и природой уже заложено в нас. Единственное, чего Бог не заложил в человека, не смог, не сумел, а может, не захотел – это умения жить в социуме. Этому мы начали учиться сами.

С чего начинается наша социальная жизнь? Она начинается с освоения **ролей**. Сначала, роли сына или дочери, внука или внучки. Затем роли братьев, сестер, близких или даль-

них родственников. Словом, семейные роли. Гораздо позже к ним присоединяются роли мужа и жены, отца и матери, бабушки и дедушки. К нашей чести надо сказать, что роли мы выучиваем хорошо и чаще всего правильно. Ребенок с детства знает, что можно просить у мамы, а что у дедушки, с какой интонацией обратиться к бабушке, а с какой к отцу. Знает и почти никогда не ошибается.

Малыш подрастает, идет учиться и овладевает ролями детсадовца, школьника, выпускника, студента, солдата, аспиранта... Эти социальные роли в свою очередь делятся еще на значительное количество ролей – более узких. В классе школьник может быть клоуном или козлом отпущения, подающим надежды или глубоко отстающим. На улице тот же подросток легко разыгрывает другие роли – дворового хулигана или, наоборот, борца за справедливость, защитника слабых. В среде увлеченных, например, спортом пацанов, мальчик может быть лидером, командиром, или хорошей поддержкой для сильных в минуты их слабости. В разнополой компании каждый играет еще одну, свою, хорошо выученную роль: кокетки, коварной соблазнительницы, серой мышки, легко доступной девушки, крутого мачо, глуповатого очкарика, сексуального гиганта и т.д. и т.п.

А уж сколько ролей мы играем, будучи взрослыми и зрелыми! Особенно урожайна на роли наша профессиональная жизнь. И это не просто роли начальника или подчиненного, доброго или злого сослуживца, товарища по перекурам или

подружки, с кем можно обсудить подробности своей интимной жизни! Самые главные профессиональные роли – это собственно профессии.

Пройдемте по любому городу...

Вот играет в продавца молоденькая девочка. Она совсем недавно начала играть эту роль, поэтому ей еще не надоело улыбаться покупателям и заискивающе заглядывать им в глаза. «Чем я могу вам помочь?» – щебечет она и, смущенно улыбаясь, отходит, про себя обижаясь из-за своей ненужности. Дома эта милая девчушка легко превращается в скандалящую с матерью дочь, слезами и криком отстаивающую собственные потребности.

В соседнем магазине дородная женщина уже давно наигралась в продавца, поэтому ее роль вызывает у нее в основном раздражение и недовольство. Но вынужденная ее разыгрывать с 9 до 21 два дня через два, она с надеждой ищет бестолковых и глуповатых покупателей, чтобы вылить на них все свое недовольство личной и сексуальной жизнью, зарплатой и начальством, непослушными детьми и немощными родителями. Обязательно находит – и поток агрессии льется на головы ни в чем не повинных граждан, вся вина которых в том, что они глуховаты, подслеповаты, не особенно умны. Дома ее ждет огромная овчарка, ее любимая, самая лучшая на свете собака. Для нее наша продавщица подворовывает на рабочем месте косточки и обрезь. С какой любовью варит она своей любимице кашу, выгуливает ее по утрам и вече-

рам, как тщательно вычесывает ее, не уставая повторять, что собаки порой лучше иного человека!

Вот хирург. Он играет в доктора уже много лет. И надо сказать – плохо играет. Его характеризуют профессиональная неграмотность, безапелляционность («Только рЭзать, я сказал!»), неудачные операции, послеоперационные осложнения... Зато какой он дедушка рядом со своим внуком – добрый, заботливый, практически нежный!

А вот женщина, врач—гинеколог, знающая, опытная, много лет разыгрывающая из себя профессионала, любящего свою профессию, с уважением относящуюся к женщинам самых разных возрастов. Но это тоже роль. Потому что дома... Дома она совсем другая – жесткая и агрессивная по отношению к собственной дочери, тоже женщине и матери. Дома она настолько жестка, что однажды дочь решает уйти из жизни после разговора с матерью.

Вот курит в подъезде девочка-подросток. Ей кажется, что вот сейчас она играет такую взрослую, такую... такую... женщину. Она сама еще не знает, какую. А дома она послушная дочка, тихо проскальзывающая в свою комнату и закрывающая за собой дверь, чтобы не мешать отдыхать маме, которая «горбатится, чтобы у нее все было». И мама никогда не узнает, что делает ее дочь за закрытыми дверями – плачет или смеется, думает о хорошем или плохом, танцует или дергает своим телом, мечтая, как вечером в подъезде она спрячется в алкогольном забытии, чтобы уйти от силы подростковых

переживаний...

Вот играет свою роль психотерапевт. Он внимательный и эмпатийный рядом со своим клиентом. Он улыбается и готов дарить свое тепло нервной измученной созависимостью женщине, интеллигентному стеснительному очкарику, стыдливой прыщавой девушке. Благодарные клиенты и не представляют, что вне терапии они рискуют встретиться с совсем другим по характеру человеком – агрессивно настроенным, взбалмошным, высокомерным, завистливым...

Какие разные люди! Какие разные роли! Всех объединяет только одно – на рабочем месте они представляют собой одного человека, а дома – совсем другого. Вот это я и называю – **ИГРАТЬ РОЛЬ**. Это и есть первый стиль жизни. Его суть можно выразить хорошо известными словами Шекспира:

Вся жизнь – театр,  
А люди в нем – актеры.

Суть этого стиля жизни – **играть**. Играть, несмотря ни на что. Играть на работе или дома, на улице или в кафе, в магазине или на пикнике. Играть можно хорошо и не очень, более или менее реалистично, с яркими аффектами или без них. Каждый человек старается в меру своих артистических способностей. Многие играют годами, а некоторые всю свою жизнь! Я слышала истории о том, как на поминках за столом в разговорах о покойном люди вдруг неожиданно понимают, что говорят вроде бы об одном человеке, но как будто о совершенно разных.

Иногда человек вроде бы и не хочет играть роль, но по-другому у него не получается. Про такие ситуации люди говорят: «Я не могу быть самим собой, когда...» Продолжите это предложение, если хотите...

Что же заставляет нас играть роли? **Страх. Страх отвержения.** Мы боимся быть отвергнутыми, если кто-то увидит наши слабости, если неуместно засмеемся, когда спросим о чем-то другого человека, если невпопад ответим на чужой вопрос, если не успели накрасить глаза, забыли погладить рубашку и почистить ботинки, если выгядим не так презентабельно как другие, если просто кто-то вдруг обратит на нас свое внимание... Мы боимся, что о нас подумают плохо или не то, что нам хотелось бы, что негативно оценят, что посмеются над нами про себя, что... Мы боимся сказать «нет» и рвемся на части, чтобы выполнить ненужные нам обещания... Словом, мы хотим быть для всех хорошими. И можем так никогда и не узнать, что **ЭТО НЕВОЗМОЖНО.**

Но есть люди, правда их не так немного, кто по счастливой случайности с детства не боялся быть собой. Такие люди по характеру бывают очень разными – добрыми или сердитыми, нежными или тревожными, пессимистичными или оптимистичными. Главное же их отличие в том, что они **ВСЕГДА ОДИНАКОВЫЕ.**

Моя соседка и учительница по биологии, Голубева Людмила Васильевна, – самая добрая на свете женщина! Она с одинаковой добротой относилась ко всем детям в моем клас-

се, в своем классе, к каждому ребенку в школе. Доброта была ее сутью, ее натурой. Разумеется, ей трудно было работать в школе с авторитарным директором. Порой слишком трудно. Но ей всегда удавалось оставаться доброй. Иногда я встречаю ее на улице. Шурясь на меня из-за толстых линз своих очков, она неизменно восклицает: «Леночка! Милая! Какая же ты красивая! Как твои дела? Как детишки? Как Ирочка! Как Кирюша? Какие они у тебя красивые стали! Приходи ко мне чай пить! Посекретничаем. Поболтаем...»

Еще одна замечательная женщина из моей юности – руководительница нашего школьного драмкружка, Вакулина Ирина Федоровна. Мы все ее обожали! Обожали за энергичность, динамичность, прямоту, искренность, верность нашей общей страсти – театру, честность и умение отстаивать наши драмкружковские принципы перед школьной администрацией. Тогда я не понимала и не смогла бы сказать, чем ее отношение к нам отличалось от отношения других учителей. Мы только понимали, что оно другое. Сегодня я называю его уважением. Эта женщина навсегда стала для меня эталоном уважительного отношения к ученикам.

Перебираю в памяти учителей, преподавателей двух своих институтов, знакомых, приятелей, друзей, коллег по работе в разных школах и в вузе... И понимаю, что людей, не играющих роли, в моей жизни было не так уж и много. Они были разными – мягкими и жесткими, интеллигентными и не очень, авторитарными и добрыми. Они могли сердиться

и радоваться, ругаться и смеяться, плакать и стыдиться. Но они всегда при этом **ОСТАВАЛИСЬ СОБОЙ**. Всегда быть собой – вот второй стиль жизни, второй способ. Способ одновременно очень простой и очень сложный. Потому что нет ничего проще, чем быть собой. Потому что нет ничего сложнее, чем быть собой...

Особенно важно быть собой людям помогающих профессий и тем, чья служба и деятельность связана с человеческим общением. Среди них учителя, врачи, священники, психологи, социальные работники и, конечно, психотерапевты.

«Надеваешь пиджак психотерапевта!» – так говорю я своим студентам, если на стуле консультанта они перестают быть самими собой. Веселая, обаятельная девушка вдруг превращается в важную напыщенную даму, которая будто бы все знает и обладает огромным жизненным опытом. Пучая клиента, она не замечает, как перестает быть собой – молодой, неопытной, но очень открытой и наивной.

А вот женщина – сама доброта. Клиент обманывает ее, не скрывает своего презрения, обесценивает и самого терапевта, и всю ее работу. А она продолжает оставаться доброй! Где-то глубоко внутри себя она чувствует поднимающееся раздражение, но «психотерапевт должен оставаться принимающим!» – считает она и останавливает свой гнев, свою злость, разрушая себя при этом изнутри.

Есть и другие примеры. Я знаю людей, которые ушли от своих консультантов разочарованными – разочарованными

в них, как в людях, и из-за этого – в психотерапии, в помогающих профессиях вообще. Один из известных мне психотерапевтов транслировал своим клиентам необходимость уважения и честности по отношению к супругам, а сам не пропускал ни одного более-менее симпатичного клиента мимо своей постели... Другой открыто имел отношения в каждом городе, где проводил свои группы. Третий предавал друзей и общее дело, при этом рассказывая своим студентам о важности и ценности близких отношений. Четвертый был груб и не сдержан с коллегами, демонстрируя нарочитое уважение к клиентам. Пятый любил выпить и «по пьяни» мог натворить самых разнообразных проступков в стремлении удовлетворить свои потребности. Пол, статус, опыт, количество лет в терапии при этом не имели значения...

Вы можете мне возразить – каждый человек волен ошибаться! Все люди разные и в каждой профессии встречаются злые, агрессивные, тупые, озабоченные удовлетворением своих потребностей люди. Но как простить пьянство Президенту страны? Как простить жадность и сребролюбие священнику? Как простить тупость врачу? Как простить ненависть к детям учителю? Как простить предательство военачальнику? Как простить равнодушие психотерапевту?

Похоже, есть вещи, которые простить нельзя. Но сначала их нельзя допустить! Думаю, что есть ряд профессий, в которых осознание собственной ответственности за соответствие своей жизни транслируемым ценностям должно быть осно-

вополагающим. К таким профессиям я отношу и профессию психотерапевта.

Психотерапия как стиль жизни для меня обозначает всегда быть самой собой! Я могу быть веселой и грустной, могу радоваться и злиться, могу испытывать душевную боль и огромное счастье, могу шутить и плакать, словом – могу всё. И при этом я обязана, я ответственна за то, чтобы моя жизнь соответствовала моему мировоззрению, моим ценностям, моей миссии. Как обучать студентов быть самими собой, если сам играешь роли? Как создавать условия для выздоровления клиентов, если сам психологически не здоров? Как транслировать ценности, если ты раб своих потребностей? Уверена – это НЕВОЗМОЖНО. Поэтому сапожник, не имеющий сапог, – для меня плохой сапожник!

– Снимите «пиджак психотерапевта»! – говорю я своим студентам. – Снимите его и станьте самим собой!

– Снимите с себя костюмы своих ролей! – говорю я своим клиентам. – Станьте собой – разными и в то же время живыми. И тогда жизнь ваша окрасится совсем другими цветами и красками.

# Психология автомобильных пробок

Вы когда-нибудь задумывались, откуда берутся автомобильные пробки? Почему их не было раньше – лет тридцать – сорок назад? Почему их до сих пор нет в некоторых городах? Почему в некоторые дни наш «город стоит»? А в некоторые пуст? Почему самым аварийным считается вечер пятницы? И почему утром в понедельник всегда доедешь на работу быстрее?

Конечно, первая и очевидная причина – количество автомобилей. За те тридцать лет, о которых я вспомнила, количество автомобилей на душу населения возросло в несколько раз. При этом у кого-то есть несколько автомобилей на семью (в моей семье в том числе), а кто-то до сих пор пользуется общественным транспортом, не желая иметь собственное авто. И все же, размышляя о пробках, об авариях, о местах парковки, о поведении на дорогах, мы, с моей профессиональной точки зрения психотерапевта, незаслуженно мало вспоминаем о человеческом факторе – о том, что за рулем автомобиля всегда есть **ЧЕЛОВЕК!**

Итак, некоторые размышления о психологии **человека за рулем.**

Как-то раз я ехала в вечерней пробке по Велозаводской

улице Москвы, а точнее, практически толклась на одном месте. Дело было весенним вечером. Погода стояла прекрасная. Это был один из тех весенних дней, когда снег в городе уже сошел, асфальт чистый и сухой, а воздух напоен весной, свеж и ароматен. Тихо раздражаясь на злосчастную пробку, я вдруг неожиданно для себя заметила, что на улице, а было около 7-8 вечера, НЕТ ЛЮДЕЙ! Мое открытие потрясло меня. Я осмотрелась. Вдоль улицы по тротуарам действительно не шел ни один пешеход – ни по одной, ни по другой стороне. А улица тем временем, запруженная автомобилями, стояла в обе стороны. Стараясь не глядеть друг на друга, люди за рулем, кто-то более аккуратно, кто-то менее, протискивались по неширокой московской улице в сторону своего дома. В каждом автомобиле было по одному, реже по два человека. Уставшие от не прекращающихся в мегаполисе встреч, разговоров, коммуникаций, общения, люди прятались в своих автомобилях от невыносимости взглядов и оценок, необходимости дежурных улыбок и вежливых слов. «Так вот для чего в огромном городе нужна собственная машина! – осенило меня. – Чтобы спрятаться от него!» Я еще долго радовалась своей догадке, вспоминая дурно пахнущие вечерние электрички, с переполненными вагонами и тамбурами, холодные маршрутки с курящим водителем или молодым лихачом, устроившим гонки с напарником по январскому гололеду, таксующих приезжих разных национальностей на ржавых гремящих Жигулях, промерзшие трамваи и троллейбу-

сы...

Мельком, украдкой разглядывая из окна своего авто соседей по пробке, я поняла, что все мы, **ЛЮДИ ЗА РУЛЕМ**, делаем одно и то же и очень похоже живем. Каждый день мы вынужденно встречаемся с сотнями людей, встречаемся реально и виртуально, разговариваем, объясняем, спрашиваем, слушаем, продаем, покупаем, – словом, общаемся. И мы от этого устали. Мы **СТРАШНО** от этого **УСТАЛИ!** Мы хотим тишины, покоя, одиночества или хотя бы уединения. И всё это способен дать собственный автомобиль!

Если бы меня спросили, за что я люблю свою машину, я бы сказала...

Во-первых, за то, что она дает мне **свободу**. Уже несколько лет, что я за рулем, я могу не думать о том, что есть последняя электричка или маршрутка, и что если на нее опоздать, то придется ловить такси, а ночью – это очень дорого и немного страшно. Теперь я могу задержаться на работе, у подруги, в кафе настолько долго, насколько **ХОЧУ**, потому что когда я выйду откуда-нибудь, я сяду в свой автомобиль и поеду домой. Вечером, днем, поздно ночью или даже под утро. Не связанная расписанием общественного транспорта, свободно распоряжающаяся своим временем.

Во-вторых, я люблю свой автомобиль за то, что он обеспечивает мне **комфорт**. В нем хорошо пахнет, никто не толкается и не курит, в нем звучит музыка, которую **ХОЧУ** слушать Я, наконец, в нем тепло, если на улице холодно,

или прохладно, если за окном душно. Другая сторона моего комфорта заключается в том, что, как правило, я в своем автомобиле еду одна. И от этого мне очень хорошо. Моя работа психолога-консультанта, психотерапевта, преподавателя связана с постоянным общением с людьми. Я люблю людей. Но я устаю от них. Устаю говорить, объяснять, поддерживать, лечить, консультировать, советовать, наблюдать, внимать, слушать, слышать... Когда после длинного рабочего дня я усаживаюсь в водительское кресло, я начинаю наслаждаться уединением.

В-третьих, мой автомобиль дает мне **статус**. Я чувствую себя увереннее, успешнее, значимее. Временами, когда я мчусь по ночному шоссе, весной, летом или осенью, с открытым окном, с громко включенной любимой музыкой, я чувствую себя страшно «крутой»! Это особое ощущение «крутизны» дают мне всего несколько процессов, среди которых удачное объяснение студентам сложного учебного материала, наслаждение от перечитываемых написанных ранее строк, быстрая ночная езда по загородному шоссе.

Если попробовать сделать типологию современных водителей, то я бы разделила их на несколько групп. Отнесу к первой и, на мой взгляд, самой большой, и себя, ибо причисляю себя к тому самому среднему классу. Эти водители, как правило, вежливы и предупредительны на дороге. Они интеллигентны и образованны, поэтому и ездят они в целом спокойно и правильно, соблюдают правила и часто зна-

ют их, не наглеют на дороге, уступят и пропустят, если видят, как ты торопишься. Это они стоят в городских пробках, толкуются по утрам на въезде в Москву, а вечером на выезде из столицы. Они редко сигналият стоящей впереди неожиданно заглухшей машине, терпеливо ждут, когда заведется водитель-новичок. Они ездят осторожно, берегут свой автомобиль, потому что любят его и ценят. Многие из них купили свои машины в кредит, часть до сих пор платит за них, кстати, своевременно и аккуратно. В общем, это мое слово в защиту среднего класса.

Вторая группа водителей – это водители очень дорогих авто. Таких машин в городе меньше, но тоже достаточно. Эти водители ездят быстро, иногда слишком быстро. Вот кто никогда не уступит дороги! Вот кто, обгоняя, подрежет, прижмет к обочине, а на шоссе прилипнет сзади и будет ехать за тобой, даже если справа можно спокойно обойти. Именно эти водители в темное время суток будут за полкилометра сигналить дальним светом, чтобы ты не мешкая уступил им дорогу. Они горды и высокомерны, и на дороге я предпочитаю держаться от них подальше.

Еще от одной группы водителей тоже советую держаться подальше! Это пенсионеры, как правило, дедушки или пожилые мужчины. Они ездят на своих хорошо сохранившихся Жигулях, Волгах или подержанных иномарках. Эти не просто не уступают дороги, они всегда рискуют своим автомобилем! Они с готовностью подставят тебе свой бок под

удар, ибо терять им уже нечего! Въезжая в «бутылочное горлышко» на переезде, на мосту, на эстакаде, такие водители подъедут к твоей машине так близко, что ты сможешь разглядеть старую переводную картинку над бардачком, цвет истертого водительского кресла, висящие на зеркале заднего вида древние игрушки. Эти водители все еще ездят по советским дорогам. На их дорогах машины должны быть только советского производства, а чужакам – иномаркам на них нет места!

Ну и наконец, четвертая группа водителей гоняет по Москве и области на изъеденных коррозией Жигулях, в основном на классике, легко нарушает правила, пересекает двойную сплошную в любом удобном для них месте, таксует сутками, с готовностью везя пассажиров даже за пределы МКАДа. Водители – почти всегда приезжие из ближнего или дальнего зарубежья. Многие из них – бывшие или будущие водители маршруток, они изучают Москву по указателям, иногда плохо и неправильно выговаривая названия улиц, путая номера домов, ошибаясь в названиях станций метро. Они приехали сюда работать и работают в любых условиях: в дождь и снег, в жару и мороз, в старой истерзанной пробками и частыми остановками маршрутке и ржавеющих «копейках», сменивших уже, наверное, сотню хозяев... Их жены и дети, матери и братья остались где-то очень далеко... Кто-то в российской глубинке – в небольших поселках, где уже десятилетия нет никакой оплачиваемой работы,

где судьба мужчины предрешена с рождения, где пить надо, потому что иначе жить просто страшно, где можно выжить только в одном случае – если взять на себя ответственность за свою жизнь... А кто-то – в далеких теплых городах, где на улицах растут абрикосы, где жажду утоляют горячим чаем, где помидоры и картошку можно собирать два раза в год, но они этого почему-то не делают. Они предпочитают мерзнуть влажной московской зимой, в этом году особенно снежной и морозной, жить в пятиэтажках, предназначенных на снос, заваривая себе утром и вечером Ролтон – еду для нищих...

Вот такая типология водителей у меня получилась. Однако самое интересное, что в ней нет места гендерным различиям! Ну не видно их на дороге. Практически не видно! Конечно, я совру, если скажу, что никогда не видела тупоголовых аварий или аварийных ситуаций. Но, с моей точки зрения, женщин, участвующих в них или их спровоцировавших, не на много больше, чем мужчин. Скорее я склонна считать, что все аварии случаются от невнимательности водителя. И еще от того, что он не просчитывает вперед, не прогнозирует, т.е. не мыслит!

Моя знакомая, кстати, часто попадающая в аварии, рассказывает, как въехала на светофоре в чей-то «зад»:

– Стою на светофоре. Вторая. Горит «красный». Загорелся «зеленый», я и поехала. А эта машина впереди – нет! А ведь должна была поехать! «Зеленый-то» загорелся!!!

Какая причина у этой аварии? **Водитель не подумал, не**

**спрогнозировал** развитие ситуации.

Некоторое время назад я на дороге пробила колесо. Ехала по шоссе, слава Богу, на средней скорости. Слишком поздно заметила что-то валяющееся на дороге, то ли комок грязного снега, то ли мятую железную банку. Отвернуть не успела, а может, понадеялась, что это снег? Откуда, мол, такой кусок железяки на трассе валяется? Ан нет! Оказалось железяка! Колесо село напрочь!.. Все закончилось хорошо. Вот только в новой зимней шине у меня теперь есть баллон... А ведь могла бы подумать, предусмотреть, поосторожничать!

Слушая рассказы очевидцев и участников аварий, неоднократно убеждалась – в них всегда виноваты ЛЮДИ ЗА РУЛЕМ. Это они не успевают подумать, не просчитывают возможное развитие ситуации, самонадеянно рассчитывают успеть! Идут на обгон, выскакивают на встречную полосу, надеясь успеть проскочить перед приближающимся грузовиком... Иногда успевают, иногда нет... Это они на высокой скорости совершают рискованные маневры, забывая, что в их автомобиле едут и другие люди. Много на что надеются эти ЛЮДИ ЗА РУЛЕМ. Причем они надеются на русский «авось» не только за рулем автомобиле, но и в своей жизни. Авось повезет! Авось пронесет! В семье, на работе, в отношениях, в любви, на дороге...

Когда за моими водительскими плечами остались три десятка тысяч километров, я сделала простой и для меня гениальный вывод. **Люди ведут себя за рулем так же, как**

**ведут себя в жизни!** Интеллигентный и культурный человек будет таким же водителем. Бесшабашный, нагловатый молодчик точно так же будет водить машину. Агрессивный человек и за рулем найдет возможность проявлять агрессию. Терпеливый и в сложной ситуации останется сдержанным и толерантным.

Значит, не в правилах дело? Не в увеличивающихся штрафах? Не в страхе перед всевидящим оком гаишников? Дело в нас самих! В нашей культуре, в нашей образованности, в нашей этике и морали, наконец, в наших ценностях!

Человек за рулем сильнее пешехода, а значит – должен уступить ему дорогу. Я всегда останавливаюсь перед пешеходами. А будучи пешеходом, смело перехожу дорогу, давая возможность водителям уважать не только меня за мою слабость, но и самого себя за свою силу. Кстати, возвращаясь к типологии водителей, надо отметить, что чаще всех перед пешеходами останавливаются водители выделенной мной первой группы и почти никогда – третьей! Вот вам парадокс времени! В советское время не принято было тормозить из-за каких-то там пешеходов. Эти водители все еще живут там... Там, где автомобиль был роскошью.

Человек за рулем имеет больше ответственности, чем пешеход. Управляя тяжелой машиной, способной покалечить и даже убить, человек за рулем не имеет права не думать об этом. Он отвечает за жизнь других и отвечает за собственную жизнь. «Водитель! Будь осторожен! Тебя ждут дома!» –

так написано на плакатах вдоль всех российских дорог. Всегда помнить о том, что у каждого есть свой дом, где его любят и ждут, – обязанность водителя. Эта обязанность опирается на осознанную ответственность. Ответственный человек не понадеется на авось, он ценит и собственную жизнь и жизнь любого человека.

Я очень хотела бы, но не буду перечислять все те качества, которые, с моей точки зрения, должны быть присущи зрелым людям и ЛЮДЯМ ЗА РУЛЕМ в том числе. Я не хочу показаться поучающей и воспитывающей. Да и, наверное, не нужно это. Не воспитать уважительного отношения к другим людям статьей в журнале. Но задуматься о том, какой ты сейчас водитель и каким ты можешь быть водителем – статья заставить может.

Я хочу, чтобы вы об этом задумались.

Я прошу вас задуматься об этом!

Размышляя о будущем московских пробок, о случившемся осенью прошлого года транспортном коллапсе, о постоянных попытках руководителей города решить эту проблему, я задаю себе вопрос – пересяду ли я в скором времени со своего автомобиля на общественный транспорт?

Пока что я отвечаю – нет! Потому что автомобиль – это мой спасатель. Спасатель от всех проблем мегаполиса, от ненужных встреч и контактов, от чужих глаз и запахов. В моем маленьком поселке меня не надо от этого спасать. Я ухожу в лес с собаками и могу часами не встречать людей.

У себя дома я тоже обхожусь без спасателя, потому что могу не брать телефон и не выходить в интернет. Но в Москве без него, без своего автомобиля, я не могу! Это мои границы! Мой маленький домик на колесах, который можно украсить к Новому году мишурой и волшебными шарами, посадить в нем милых сердцу зверюшек, повесить вкусно пахнущие побрякушки.

Я не хочу лишаться дома. Поэтому я ищу способы ездить без пробок, стремлюсь обхитрить время и немножко свою жизнь, стараясь «убить несколько зайцев» одновременно. И я точно знаю, что таких нас – ЛЮДЕЙ ЗА РУЛЕМ много.

Мы нуждаемся в автомобиле и готовы на многое, ради того, чтобы иметь возможность им пользоваться. Прежде всего, быть ХОРОШИМИ водителями. Это, по-моему, самое главное.

Наверное, люди зрелого возраста вспомнят известную советскую пьесу Николая Погодина «Человек с ружьем». Не буду касаться идеологического содержания фильма о революции 1917 года. Центральная картина этой пьесы и фильма – встреча революционного солдата Ивана Шадрина с Лениным. Иван Шадрин – это и есть тот самый «человек с ружьем». Так вот одна из мыслей Ленина, – кстати, очень правильная и важная, – о том, что если кто-то вручил человеку ружье – то он должен как минимум позаботиться о том, чтобы этот человек осознавал, что в его руках оружие!

По аналогии хочу сказать: если кто-то доверил человеку руль автомобиля – то он как минимум должен позаботиться о том, чтобы человек понимал, ЧТО у него в руках, ЧЕМ он управляет, зачем и как, чем это может быть опасно для него самого и окружающих его людей. Вот только кто об этом должен и может позаботиться, кроме нас самих, – вопрос риторический! Управляя сложной машиной, я должна оставаться Человеком! Но более серьезным, более ответственным, более уважительным, более честным, более внимательным, более мыслящим, чем могу быть в остальное время своей жизни...

А это достаточно трудно...

# Чем ты живешь, человек?

Я долго думала, как начать статью о том, что волнует меня в последнее время, о том, чем я живу и как Человек, и как философ, и как психотерапевт... И вот произошло нечто, что и заставило меня наконец-то начать писать. Меня обманули в хлебном магазине. Уже второй раз. Обманули на три рубля. Просто продали булочки по цене 15 рублей за 18 рублей. Конечно, меня обманул не кто-то абстрактный, мне не известный. Продавщица, милая женщина средних лет, симпатичная, с не очень счастливым лицом, от которой я не ждала обмана. Некоторое время назад её напарница – пышная, крепкая лицом и телом – сразу вызвала у меня недоверие, уж больно напомнила продавщиц из моего детства! Она продала мне хлеб на 2 рубля дороже. И когда я спросила её: «Где же хлеб по 13? Разве это не он?» Она, не задумываясь, выпалила: «Хлеб по 13 темнее». Уже чуть позже, изучая прейскурант, я обнаружила, что такого хлеба, кирпичиком, пшеничного, по 15 руб, просто не существует. Но сказать об этом в магазине не смогла. Вот и сегодня на мой вопрос «А разве булочки «Люкс» не по 15 руб, как в прейскуранте?», моя героиня быстро, так же недолго думая, как и её напарница, проговорила: «А прейскурант-то давно уже старый! Мы его никак не перепечатаем!» ...Я опять ничего не сказала.

Разумеется, мои размышления не о правах потребителя и

ценах на хлеб. Я о другом. Я хорошо понимаю, что меня обманули. И также понимаю, что я теряюсь в ситуации такого явного обмана. Теряюсь от встречи с неприкрытой ложью, откровенной наглостью, отсутствием стыда. Но самое сложное – я никак не могу понять, ЗАЧЕМ ей МОИ три рубля?

Только не говорите, что с каждого по три, вот тебе и сотня в день, и несколько лишних тысяч в месяц. Нет, речь идет не о деньгах! Когда я спрашиваю себя ЗАЧЕМ, то хорошо понимаю, что речь идет о СМЫСЛЕ. В чем СМЫСЛ украсть у меня три рубля? Разве от того, что кто-то украл три рубля, а не три миллиона долларов в банке, он не считается воровом? Называет ли себя эта женщина воровкой? Считает ли она такой «мелкий» обман воровством? Что заставляет её обманывать? Меня, других людей, детей, стариков, ветеранов, тех, для кого когда-то был открыт этот магазин? Каково ей класть в карман ЧУЖИЕ деньги? Какие сказки читает она на ночь своим детям? Чему она учит их? Неужели тоже брать чужое? Как её дети и внуки будут жить в одном городе, в одной стране, на одной планете с моими детьми и внуками? Все эти вопросы кружатся в моей голове, не дают покоя, потому что ответа на них я не нахожу. Зато одно я знаю точно – этой женщине деньги нужны, чтобы *удовлетворить свои потребности.*

Каждую неделю в одном или нескольких репортажах криминальной хроники показывают людей, совершивших преступление. Практически все они говорят одну и ту же фра-

зу: «Потерял работу. Денег нет. Хотел есть. Пошел воровать (грабить, насиловать, убивать...). Другого выхода не было». Но правда ли это? Об этом я и хочу поразмышлять.

С самого рождения каждый из нас испытывает нужду в чем-либо, находящемся вне организма. Сначала это грудь матери, наполненная молоком, и её объятия, дающие ощущение абсолютной безопасности. Еще через некоторое время рука малыша тянется к пестрым и громким игрушкам. Ребенок подрастает, и ему требуется общение со взрослым, потом со сверстниками. Ему нужны тепло и любовь, уважение и признание. Наконец, наступает время, когда подрастающий человек начинает нуждаться в самоуважении и в самоактуализации. Так проявляют себя человеческие потребности.

Психологи давно и пристально изучают потребности, спорят об уровне их влияния на жизнь и поведение человека, строят их разнообразные иерархии. Сегодня наиболее известна так называемая **пирамида потребностей А. Маслоу**. Она представляет собой 5 – 7 пластов потребностей, начиная с базовых физиологических и заканчивая высшей потребностью в самоактуализации. Маслоу утверждал (и его за это вполне справедливо критиковали), что неудовлетворенные потребности низших слоев не позволяют человеку подниматься вверх по пирамиде. Это означает, что голодный человек не может стремиться к самоактуализации, т.е. максимальному развитию собственных способностей.

Мысль эта по сути своей очень и очень страшна. Нет пищи, воды, воздуха, секса, безопасности, любви и т.п. – и больше тебе в твоей жизни ничего не нужно... Ты становишься рабом своих базовых потребностей, ты должен во что бы то ни стало удовлетворить их. Ради их удовлетворения, человек способен на всё: преступить закон, предать близкого, взять или отобрать чужое, нанести увечья, изнасиловать, даже убить... Примеров, подтверждающих эту мысль, очень и очень много.

Однако все мы знаем огромное количество обратных примеров. Человек отказывается от последнего куса хлеба в пользу голодающего близкого, делится кислородом, обрекая себя на мучительную смерть без воздуха, ценой собственной жизни спасает другого... Что же заставляет одних людей поступать **согласно** теории Маслоу, а других **вопреки**? Говорят, что в конце жизни Маслоу, сам задавшись этим вопросом, признал, что в некоторых случаях его теория не работает. В каких же? Как человеку самому спрогнозировать собственное поведение в экстремальной ситуации?

Частью на все эти вопросы отвечает другая психологическая теория – логотерапия Виктора Франкла. Будучи заключенным в фашистском концлагере, Франкл смог убедиться, что никакие лишения и пытки не могут сломить человека, если у него есть СМЫСЛ. Терапия смыслом, созданная этим австрийским психологом, отчетливо показала, что есть и другая сторона человеческой жизни. Человек может от-

казаться от удовлетворения собственных потребностей, если ему есть РАДИ ЧЕГО отказываться. Например, ради собственной порядочности, честности, ради веры, любви, дружбы... Именно это я называю **ЦЕННОСТЯМИ**. **Ценности – это то, ради чего человек может отказаться от удовлетворения собственных потребностей**. Только этот критерий является для меня объективным!

Как вы думаете, если бы я спросила обманувшую меня продавщицу, есть ли честность среди ее ценностей, что бы она ответила? Я почему-то думаю, что «конечно, есть». Вокруг нас огромное количество людей, считающих честность важной для себя ценностью. Они возмущаются, когда обманывают их – в магазине, на рынке, в бухгалтерии, на отдыхе. Но замечают ли они, когда они обманывают других? Всегда ли покупают билеты в транспорте? Не пользуются ли чужими проездными? Говорят ли правду людям, пусть и нелицеприятную? А самому себе? Признаются ли самому себе в самообмане? Так можно ли считать, что человек имеет ценность честности, если в его жизни, в его поведении она не отражена, не присутствует? Я думаю, что нет!

Второй объективный критерий наличия ценности у человека, с моей точки зрения, **это присутствие ценности в его жизни и поведении**. Если один из супругов рассказывает всем, какой важной, ценной и необходимой является для него семья и другой супруг, а сам поглядывает на сторону, склонен к любовным приключениям и связям на стороне,

то на самом деле семья не является для него ценностью, ибо в своем поведении он обесценивает и её, и своего партнера. Если кто-то клянется в верной и вечной дружбе, а сам то и дело «кидает» своего товарища, то дружба не является для него ценностью, как бы часто он об этом ни говорил.

**И вот страшный для многих людей вывод. Если вы не способны отказаться ради чего бы то ни было от удовлетворения собственных потребностей, если декларируемые вами ценности не проявляются в вашем поведении, значит, у вас НЕТ ЦЕННОСТЕЙ. Значит, у вас есть только потребности. И в этом смысле вы – РАБ СВОИХ ПОТРЕБНОСТЕЙ, ибо они руководят вами, они определяют ваше поведение, они определяют вашу жизнь!**

Как различить потребности и ценности? Во-первых, *потребности не насыщаемы*. Возьмем, например, потребность в пище. Человек нуждается в пище ежедневно: утром, в обед, вечером. Сколько бы он ни съел, рано или поздно он снова захочет есть. Также он рано или поздно захочет спать, дышать, пить, заниматься сексом, любить, получать признание и даже самоактуализироваться! Лишь на некоторое время удовлетворенная потребность позволяет забыть о себе. Лишь на некоторое время. А потом, снова становясь актуальной, напоминает о себе и требует удовлетворения.

В отличие от потребности ценность не требует насыщения. Она просто существует. Я склонна думать, что ценно-

сти, как и смыслы, живут в особом ноэтическом измерении (об этом писал Франкл). Они не находятся во внутреннем мире человека. Они трансцендентны. Именно их трансцендентность позволяет быть им быть опорой для человека, своеобразными «костылями», позволяющими человеку опираться на них тогда, когда у него самого «отказывают ноги». Например, вам ценны отношения с супругом, вы любите его, счастливы с ним. Но если вдруг у вас появляется интерес к другим мужчинам, то вы справляетесь и со своим сексуальным влечением, и можете ограничивать или даже останавливать свое внимание к ним, начинаете осознанно уделять больше внимания дорогому для вас человеку, проводить с ним больше времени. Опираясь на ценность любви, близости, доверия, вы тем самым укрепляете ваши отношения с супругом. Только если они по-настоящему для вас ценны. А если для вас ценна любовь, то встретив новое чувство, вы не станете жить двойной жизнью, не станете обманывать супруга, вы найдете в себе силы разрешить треугольник, разорвать отношения, в которых нет чувств.

Мои размышления о том, какие существуют ценности, на этом жизненном этапе привели меня к пониманию, что есть ценности – процессы, о которых пишут В. Франкл, К. Обуховский, и ценности – нравственные категории, о которых говорят остальные исследователи. К первым относят творческий труд, переживания, отношения. Ко вторым – честность, веру, любовь, верность, дружбу, ответственность...

О потребностях мы говорим: «Я хочу!» Я хочу есть, пить, заниматься сексом, любить, творить... О ценностях так сказать нельзя. О них правильнее сказать: «Я учусь». Я учусь любить, дружить, творить, верить... Учусь честности, ответственности, верности... Это обучение связано с постоянной проверкой – соответствует ли мое поведение заявленной ценности? Нет ли противоречий между тем, что я говорю и что я делаю? Способен ли я ради этого отказаться от удовлетворения собственных потребностей? Только в том случае, если вы отвечаете на эти вопросы положительно, вы можете быть уверены в том, что ценности у вас есть.

Для чего нам нужны ценности? Их наличие позволяет чувствовать себя по-настоящему уверенным в себе. Эту уверенность правильнее назвать СИЛОЙ ДУХА. Именно сила духа позволяет человеку избавиться от зависимости, преодолеть соблазны, выстоять в борьбе за свои ценности и идеи, оставшись порядочным, уважающим себя человеком.

# Гуляя по развалинам своего «Я»...

Эта страшная картина наверняка есть в памяти или воображении каждого человека... Разрушенный до основания город. Улицы в пыли и грязи. Останки домов. Ни одного признака жизни – ни воды, ни зелени. И только ветер гуляет в разбитых окнах, порушенных стенах, поднимает мусор, пыль и в надежде гонит их куда-то вдаль...

Так город может выглядеть после войны и ожесточенных боев, после бомбежки или массированного артобстрела, – словом, после его полного разрушения... Подобные кадры мое поколение помнит по военной кинохронике, видит в кошмарных снах постстрессового синдрома, боясь представить их наяву.

Мне повезло. Я не видела этого ужаса в реальности. Думала, что не видела...

Как вы думаете? Какое отношение имеет эта картина к человеку? И имеет ли? Неужели на самом деле имеет?

Сегодня я хочу рассказать о том, что так может выглядеть внутренний мир человека. Человека с порушенными границами, разрушенным собственным Я, растоптанным и выжженным внутренним психологическим пространством.

«Что ты напаялила на себя? – кричит взбешенная мать дочери – младшей школьнице. – Посмотри на себя, корова! Переодевайся быстро! А то вообще из дома не выйдешь!..»

«Чтобы к моему приходу с работы ни одной игрушки на ковре не было! А иначе все они полетят в окно!» – угрожает отец своему четырехлетнему сыну, распиная по комнате маленькие машинки, кубики, разноцветные кусочки конструктора лего...

«Я тебе покажу длинные волосы!!! Будешь сейчас бритым налысо!!!» – надрывается отец, наматывая на одну руку отросшие волосы сына – подростка, а другой – доставая машинку для стрижки волос...

Что объединяет все эти и подобные ситуации? Только ли крики и гнев родителей, слезы и горе детей? Общим во всех похожих случаях является процесс разрушения психологического пространства личности ребенка. Уничтожая интересы ребенка, заменяя его личные потребности своими собственными, родители мерно, изо дня в день, разрушают Эго своих детей. Это действие может быть шумным и грозным, как описано выше, может быть тихим и малозаметным, может быть замаскировано под заботу и родительскую любовь.

Девочку – школьницу бабушка не пускает после обеда в школу. Нельзя ходить на кружки и на спортивные секции, нельзя гулять с подружками, нельзя кататься на лыжах по парку – так бабушка заботится о внучке, бережет от подстерегающих ее опасностей. «А что можно?» – спрашивает девочка. «Садись со мной на диванчик! Сейчас телевизор смотреть будем. 125 серию «Богатые тоже плачут». Бабушка достает мешок семечек и ставит его перед плачущей вместе с

богатыми внучкой. «Хочешь на лыжах покататься? Вон иди по огороду покатайся! На улице-то опасно. Можешь лыжи потерять, сломать! Не дай Бог – лыжи могут отобрать!»

«Коленька! Вставай! Тебе пора в детский садик!... В школу!... На работу!...» – такими словами на протяжении уже двадцати с лишним лет любящая бабушка будит своего внука. А внук не хочет вставать! Прячется под одеяло, закрывает лицо подушкой, то притворяется спящим мертвым сном, то огрызается и кричит на старушку. Он еще не успевает умыться, а бабушка уже стучится в ванную комнату, возвещая, что завтрак на столе, что мальчику нужно покушать, что ему нужно одеться потеплее, т.к. на улице сегодня прохладно и т.д. т.п. Этот мальчик, сегодня уже великовозрастный, никогда не хотел возвращаться домой – ни после детского сада, ни после уроков, ни после работы. Ведь дома его ждала бабушка, контролирующая его жизнь, удовлетворяющая как волшебница, любую его потребность, даже ту, о которой он не успевал подумать. Правда, делала это бабушка всегда так, как хотела именно она.

Мягкое разрушение. Но от этого оно не перестает быть РАЗРУШЕНИЕМ. Такой способ выстраивания отношений через разрушение психологического пространства партнера относится к одному из типов СОЗАВИСИМОГО поведения.

Елена Емельянова подробно описывает четыре типа со-зависимости в своей книге «Кризис в созависимых отношениях». Все эти типы отношений объединяет одно – в них

нет места реальному живому человеку: ни супругу, ни ребенку. Реальный человек, с его достоинствами и недостатками, отвергается. Вместо этого выращивается иллюзия о партнере, заполненная чужими представлениями о нем, порою совершенно не соответствующими реальности. Так строятся супружеские отношения. Что же касается детско-родительских, то для них обычным явлением становится разрушение Я собственного ребенка.

**«Он моя собственность. Я могу с ним делать всё, что захочу. Я лучше знаю, кем и каким ему быть. Я его властелин. Он мой раб. Он должен делать то, что я ему велю, приказываю, заставляю. Ибо только я знаю, как надо и что ему надо делать».**

Что греха таить? Такие мысли присущи многим родителям независимо от их возраста. Я слышала подобные фразы и от пожилых людей, и от своих ровесников, и от сверстников собственных детей. За этими страшными словами – разрушенные личности, покалеченные судьбы, растоптанные способности и таланты собственных детей. Уничтожая словами и действиями, физическими наказаниями и словесными оскорблениями внутренний мир ребенка, такой родитель пытается заполнить его Эго либо своими потребностями («Как это – ты этого не хочешь????!! Я же хочу! Значит и ты должен хотеть!!!»), либо собственными представлениями о своем идеальном Я («Ты должен достичь то, что у меня не вышло! Ты не имеешь права не достичь этого! Ты не имеешь

права не хотеть этого! Потому что ты МОЙ! А значит должен делать то, что я велю!»)

Ах, как же больно! Как больно, когда топчут твоё психологическое пространство! Как больно... Вот раздавили твои творческие способности: «На сцене выступают только дураки и проститутки! Не лезь на сцену, я сказала!» «Какой ещё школьный спектакль??? Быстро иди в магазин, картошки купи!» «Заткнись, кому говорю! Нечего глотку драть! Поёшь??? Да ты орешь, как поросенок резаный! Певица фигова!» «Танцевать хочешь? Да у тебя руки как грабли!» «Это что у тебя? Стишки??? Вот мы с отцом посмеялись!»

Вот валяется твоя первая любовь, раздавленная постоянными подозрениями и непрекращающимся стыдом. «Да у тебя таких саш будет еще миллион!» «Куда пошла? Опять к своему Сашке побежала? Чтобы я его здесь больше не видела!»

А вот лежат присыпанные грязью твои первые эротические чувства... «Как ты можешь это читать?! Это же одна грязь сплошная!» «Ах ты, скотина! Я видела, как ты с ним у подъезда целовалась! Проститутка! Убью, если в подоле принесешь!»

И вперемешку со всем этим растоптаны твоя общественная активность («Не назначайте ее Председателем Совета дружины, нечего ей! Пусть домом лучше занимается!»), твоё представление о себе, как о симпатичной девчонке («Какая разница, что на тебе надето?! Кто на тебя смотрит?!»), твой

вкус и стиль («Да ты всегда какую-то ерунду покупаешь! Ни одной приличной вещи еще ни разу не выбрала!»), твои интересы и склонности («Зачем тебе это нужно? Какой университет? Иди-ка лучше в пединститут! Он и к дому поближе, и учиться там полегче!»)

Вот они – руины твоего Я. Пустой, разрушенный город, в котором не осталось ни одной живой души. А точнее – в нем не осталась твоей собственной живой души...

Если в этом городе никто не поселится, человек умрет. Человек не может жить без Эго, главная функция которого – обеспечивать наше функционирование в социуме. Но кто сможет жить в таком городе? Можно, конечно, как в потемкинских деревнях, закрыть порушенные фасады цветастыми картинками с изображением сытой и счастливой жизни. Так обычно и происходит в жизни. Наверняка, вы встречали людей, презентующих себя глубокими и интеллектуальными, наполненными интересами и талантами. Но это первое впечатление. Даже при ближайшем рассмотрении оказывается, что на самом деле за душой эти люди ничего не имеют. Их основные жизненные дела – обеспечивать удовлетворение своих потребностей. Для этого обычно им требуются партнеры. В таких случаях очень скоро у партнеров возникает ощущение, что ими много пользуются и мало чего дают. В отношениях не хватает ни тепла, ни признания, ни любви, ни поддержки. Да и что можно получить от такого полуманного ЭГО?! Как может нищий оделить другого человека

деньгами, успехом, любовью к жизни?!

Возникающие жизненные проблемы легко, как сильный восточный ветер, срывают с порушенных стен цветастые плакаты. Вот тогда и обнажается вся внутренняя пустота человеческой личности. Бездонная, как глубокий колодец.

Чтобы не видеть разрухи, можно надеть специальные очки, искажающие действительность. Такими «волшебными очками» для человека становятся его зависимости, прежде всего, химические. Выпил спиртного, выкурил травки, ввел себе дозу наркотика – и мир сразу изменяет цвет, объем, фактуру. То, что казалось, серым и страшным, становится ярким и радостным. Исчезает страх жить, с которым невозможно справиться. Трусость превращается в смелость и браваду. Привычная депрессия и тоска преображаются в ничем не обоснованные счастье и блаженство – ненастоящие, фальшивые, извращенные. Чтобы удержать такие «очки» на глазах, снова и снова требуется новая доза химического вещества. И вот уже это вещество становится хозяином личности, а она его **рабом**. Отныне «хозяин» определяет, как жить человеку, чем ему заниматься, что для него в жизни главное, а что – мелкое и второстепенное. Этим мелким и малоценным становятся, прежде всего, самые близкие, самые дорогие люди. Ломаются судьбы детей и родителей, жен и мужей, друзей и близких. Человек погибает, так и не поняв, для чего пришел на этот свет, какую миссию должен был выполнить.

Можно применить хитрость! Взять и переселить жителей

разрушенного города в другой – целый! В том другом городе в домах может быть сухо и тепло, вкусно пахнет борщом и пирогами, по вечерам в окнах загорается свет, а матери читают своим детишкам на ночь добрые сказки. Вот только есть одна незадача! Жить новым жильцам в этом городе НЕГДЕ. Куда же им поселиться? Во-первых, можно потеснить старых жильцов. Помните, как в «Собачьем сердце» у Булгакова? Количество комнат не должно превышать количество жильцов. «Ничего страшного! – подумают многие. – Потеснятся, переживут». Да, действительно, многие переживают такой дискомфорт. Научаются реагировать на него по-разному: терпят, свыкаются, примираются, или сопротивляются, борются, воюют. И озлобляются внутри себя на всё – жизнь, людей, судьбу, Бога. И растущая день ото дня злобища постепенно делает из них таких же разрушителей чужих городов, какие пришли, поселились в их родном городе и вытеснили жильцов из их «жилья» – из их собственного психологического пространства.

Во-вторых, и этот приём тоже очень распространен, можно просто разными способами освободить для себя этот пока еще чужой, но не разрушенный город. «Выгнать жителей города! Пусть идут куда глаза глядят!» И это самый гуманный выход! Как правило, жителей начинают уничтожать. **Уничтожать... Вслушайтесь, всмотритесь в это слово! Осознайте до конца его смысл!** Плановмерно, ежечасно убивают чужие потребности, заменяя их своими. Топчут чу-

жие желания. Обесценивают чужие интересы и способности, помещая на их место свои глянцевого, лишенные жизни картинки – нарисованный вкусный ужин и свет в окне, склонившуюся на бумажном плакате над колыбелью мать и обнимающего её любящего мужа. И эти картинки могут висеть долго! До первого сильного восточного ветра. А потом... Ветер срывает их, мнет, гоняет по улицам, уносит вдаль. И этот Город тоже становится разрушенным, мертвым, пустым... До прихода новых захватчиков.

Печальный и смешной порядок. Кто-то порушил меня. Я, чтобы выжить, должна найти место жительства своему Я. Я ищу Другого, желательно пустого, чтобы поселиться в его психологическом пространстве, заполнить его собой, дав место своим желаниям, интересам, потребностям. При этом я могу стать либо внешними границами этого Другого, «пожирая» его, заполнив им собственную пустоту, либо позволить ему «съесть» меня, наполнив собой его внутренний мир, обеспечив себе при этом внешнюю безопасность, а точнее иллюзию безопасности. Так строят отношения зависимые супруги или партнеры. Тот, чье пространство заполнено Другим, сначала терпит, принимая такой порядок вещей за настоящую любовь, подлинную заботу, искренне считая, что так и должно быть. Когда иссякают силы так жить, – пытается вырваться из этого патологического слияния. Прекрасно, если получается. А если нет – человек начинает болеть, впадает в депрессию, может даже погибнуть. Страшно...

Трезвому человеку страшно видеть, как изо дня в день талантливые люди снова и снова пытаются заполнить свою внутреннюю пустоту спиртным или наркотиками, эмоциональными или сексуальными зависимостями, ненужной ложной заботой о других и чужой жизнью, вместо того чтобы начать жить своей собственной. Но самое страшное для меня состоит в том, что таких порушенных Я рядом с нами слишком много! Слишком! Труднее отыскать человека с простроенными границами, человека с по-настоящему богатым внутренним миром, человека, рефлексирующего и осознающего, человека, понимающего собственные потребности, интересы, цели, смыслы.

– Что же делать? – опять и опять спрашивают меня мои клиенты, когда я рассказываю им эти ужасные, но правдивые истории. – Как вернуть жителей в свой город? Как жить в таком разрушенном городе? Что вообще делать с этой бедой?

– Есть только один выход! – отвечаю я. – Свой город, читай **свою личность**, надо восстанавливать!

Что вы знаете о том, как после Великой отечественной войны советский народ восстанавливал разрушенные, а порою просто стертые с лица земли города и деревни? На восстановление народного хозяйства было брошено огромное количество человеческих сил, энергии, ресурсов. Люди разбирали завалы, убирали строительный мусор, что-то строили заново, по фотографиям восстанавливали дома, архитектурные памятники, святыни. Конечно, такое восстановление

требует колоссальных сил. Но это стоит того!

Бывая в краеведческих музеях городов, пострадавших от войны, я всегда с ужасом, восхищением и удивлением рассматривала фотографии, на которых одно и то же место было сфотографировано сразу после войны и после восстановления. Какая громадная разница! И устранима она всегда только человеческими усилиями, людским желанием к миру и покою, стремлением к порядку и гармонии.

# 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.