

Т. М. Титаренко

Испытание кризисом

Одиссея преодоления

Издание 2-е, исправленное

Москва
Когито-Центр
2010

УДК 159.9
ББК 88
Т 45

Все права защищены. Любое использование материалов данной книги полностью или частично без разрешения правообладателя запрещается.

Титаренко Т. М.

Т 45 Испытание кризисом: Одиссея преодоления. – Изд. 2-е, испр. – М.: «Когито-Центр», 2010. – 304 с.

ISBN 978-5-89353-317-0

УДК 159.9
ББК 88

Книга адресована читателям, переживающим сложный жизненный период и стремящимся выстоять. Вы найдете в ней характеристику разнообразных кризисов и научитесь помогать себе и другим. Вы убедитесь, как важно вовремя поддержать беременных женщин, прийти на выручку молодым родителям, проявить чуткость к проблемам детей, подростков, юношей. Вам откроются пути преодоления кризисов зрелого и пожилого возраста, вы сможете лучше понять стариков, тяжелобольных и тех, кто пережил недавнюю утрату.

Жизнь – это всегда одиссея, полная опасностей, неожиданностей, испытаний. Ценить их, предвидеть их последствия, готовиться к ним – наша задача.

ISBN 978-5-89353-317-0

© Т. М. Титаренко, 2009
© «Когито-Центр», 2010

СОДЕРЖАНИЕ

От автора	5
1 КРИЗИСЫ КАК СТУПЕНИ	
Мир, который построил я	9
Пространства человеческих отношений	18
Время жизненного мира	30
Что дает человеку кризис?	48
2 РАННИЕ ДЕТСКИЕ КРИЗИСЫ ВО ВЗРОСЛОЙ ЖИЗНИ	
Психологическая помощь беременным женщинам	52
Кризис рождения как кризис семьи	66
Что важно знать родителям о кризисах раннего возраста	84
3 ЧТО МЫ ВЫНОСИМ ИЗ КРИЗИСОВ ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА	
Как помочь ребенку, переживающему кризис семи лет	94
Подростковый кризис глазами детей и взрослых	111
Юношеский кризис – кризис дебюта	122
Ненормативные кризисы в жизни ребенка, подростка, юноши	138

4 КАК ПРЕОДОЛЕВАЮТ КРИЗИСЫ ВЗРОСЛЫЕ

Кризис новоиспеченной взрослости: как помочь себе	157
Тридцатилетие: кризис неоправданных надежд	167
Как пережить кризис середины жизни	179
Поздняя зрелость и кризис интеграции	191

5 САМОПОМОЩЬ И ПСИХОСОМАТИЧЕСКИЕ БОЛЕЗНИ

Учим язык своего тела	205
Что такое психосоматические болезни	216
Сердечники, станем здоровее!	221
Чем могут помочь себе язвенники	230
Сражение с астмой надо выиграть	237

6 КРИЗИС УМИРАНИЯ И ЕГО СОПРОВОЖДЕНИЕ

Готовность завершить жизнь	246
Переживания неизлечимо больного и его сопровождение	259
У вас умирает близкий? Держитесь	276
Тяжелая утрата: как завершить работу траура	287
Литература	298

ОТ АВТОРА

Кому предназначена эта книга? Человек не ищет литературу по психологической помощи, когда у него все в порядке. Но когда он переживает жизненный кризис, когда боль становится нестерпимой, ему нужно как-то разобраться с тем, что происходит. Прочитав об основных жизненных кризисах, с которыми мы встречаемся от рождения до самой смерти, внимательный и заинтересованный читатель сумеет найти для себя что-то новое и полезное.

Заинтересует книга и тех, кто хотел бы как-то поддержать своих родных и близких, когда им плохо. Мы часто видим, что кто-то из друзей или родственников страдает, но не знаем, как помочь. Нам кажется, что лучше не вмешиваться, что человек сам разберется со своими проблемами. Но во многих случаях дружеское участие становится для него жизненно важным.

Многие даже не подозревают, насколько серьезными и длительными могут оказаться последствия пережитых в детстве кризисных ситуаций. Мало кто знает о том, что значит кризис рождения, как его переживает молодая семья, у которой появляется первенец. Для родителей будет полезно не только вспомнить собственные детские кризисы, но и увидеть другими глазами проблемы собственного ребенка.

Когда я задумывала эту книгу, мне хотелось обратить внимание читателя и на кризисы, переживаемые

во взрослом возрасте, на особые проблемы тридцатилетних, сорокалетних, пятидесятилетних людей. Этим зрелым и самостоятельным взрослым тоже бывает остро необходима психологическая помощь. И мне очень хотелось, чтобы мои читатели поверили в свои силы и попробовали помогать себе сами.

Я также уделила внимание кризисам, переживаемым пожилыми людьми. Мне хотелось, чтобы проблемы старения стали актуальными не только для самих стариков, но и для их детей, внуков. Ведь каждый из нас может очень по-разному приблизиться к собственной старости в зависимости от того, как мы строили свою жизнь, в чем видели ее смысл.

Большинство людей с годами приобретают различные психосоматические заболевания, обостряющиеся во время кризисов. Не забывая о медицине, мне хотелось все же сделать акцент на психологической самопомощи при лечении этих болезней. Познакомившись с отдельными способами, приемами, средствами, которые я предлагаю, апробировав их, каждый читатель сможет выработать для себя наиболее подходящие. И тогда вы почувствуете, что ваше здоровье – в ваших руках.

Мы редко задумываемся о смерти, хотя и знаем, что она неизбежна. Как старый человек психологически готовится к встрече со смертью? Каким образом можно помочь тяжелобольному, умирающему? В какой психологической поддержке нуждается семья безнадежно больного человека? Что такое работа траура и как облегчить боль утраты? Все эти вопросы также рассматриваются в последней главе книги.

Жизненный опыт складывается прежде всего из испытаний, которые более или менее успешно преодолеваются, из препятствий, которые удается взять, из побед над собой и обстоятельствами.

Не все могут обратиться к психотерапевту, да иногда в этом и нет необходимости. Вначале сто-

ит попробовать справиться самостоятельно. Все мы не раз бывали в сложных, экстремальных обстоятельствах, и у каждого есть свой опыт преодоления. Многое, очень многое зависит от нас самих, уважаемые читатели! Будем мужественными и жизнестойкими, и жизнь откроет нам свои новые грани.

Замечательный французский писатель Мишель Турнье в своей книге «Каспар, Мельхиор и Бальтазар» заметил, что «...стоячая вода, неподвижная и безжизненная, неизбежно мутнеет и начинает горчить. Зато живая, звонкая вода остается чистой и прозрачной. Так и душа того, кто ведет оседлый образ жизни, подобна болоту, где загнивают вновь и вновь пережевываемые обиды. А из души путешественника бьет чистый родник свежих мыслей и неожиданных деяний».

Мы странствуем по жизни, и кризисы хранят нас от застоя, не позволяют душе лениться. Пусть эта полная неожиданностей одиссея продолжается.

ГЛАВА 1

КРИЗИСЫ КАК СТУПЕНИ

В некотором смысле умение находить трудности в жизни помогает большинству людей относиться к ней с легкостью. Если бы у нас не было этого дара, то наша жизнь – какая бы трудная или легкая она ни была – превратилась бы в полый шар, катящийся по наклонной. Это умение находить трудности спасает нас от примитивного существования...

Если не вмешиваться в механизм жизни, на весах которого отвешивается справедливая порция тягот, то тяготы эти будут по плечу каждому, словно тяжелые зимние одежды.

Ю. Мисима

Мир, который построил я

Личность – это гибкая, текучая целостность. Она умеет воскресать, возрождаться после каждого, самого разрушительного кризиса. Даже сменив обличье, она остается узнаваемой благодаря миру, в котором живет, который обустроивает, обживает и видоизменяет.

Личность не просто пассивно адаптируется, приспособливается к окружающему миру. Она для такой мимикрии слишком сложна. Ее опыт, стремления, ни на кого непохожесть преломляют, видоизменяют внешние воздействия. Мир, простирающийся вокруг нас, тоже совсем не юн и не прост, чтобы покорно приспособливаться к нашим капризам. Поэтому приспособление оказыва-

ется творческим и взаимным, происходит активно, диалогично.

Жизнь трагична, поскольку каждый смертен и знает об этом. Мы живем наперекор собственной смерти и наперекор смерти того, кого любим. Жизнь чудесна, потому что мы ее творим. Мы готовы множество раз волшебным образом воскрешать себя, переделывать и перекраивать. Наша жизнь понятна и необъяснима, до ужаса банальна и редкостна, уникальна, неповторима.

Мир, в котором живет человек, всегда является его внутренним миром и одновременно миром внешним. О тайнах своего внутреннего мира мы знаем очень немного. Ни один «мировладелец» все уголки этой загадочной обители не освоил. То же касается и мира внешнего, такого многообещающего для одних и тупикового для других, если учесть, что и те, и другие живут практически в одинаковых условиях, в одно историческое время, в одной стране.

Обстоятельства жизни, простые и сложные, благоприятствующие и тормозящие, влияют на каждого по-разному, становясь элементами миропостроения. Но внешнее никогда не бывает более активным, подвижным, заинтересованным, чем внутреннее. Реальные препятствия переплетаются с надеждами, желаниями, решениями, планами, и все это в свою очередь влияет друг на друга.

В философской автобиографии Н. А. Бердяева, названной «Самопознание», читаем: «Странно, что этот мир не казался мне беспредельным, бесконечным, наоборот, он мне казался ограниченным по сравнению с беспредельностью и бесконечностью, раскрывавшейся во мне» (Бердяев, с. 39). Знакомо ли вам это чувство, уважаемый читатель? Бывает ли так, что вы не чувствуете себя равноправной частью внешнего мира? Что ваш внутренний мир представляется вам более важным и сложным, чем реальная действительность?

С детства живя в собственном мире, Бердяев как будто притворялся, что участвует в жизни окружающих. Это не значит, что реальная жизнь как-то незаметно и незначимо проходила мимо. В молодости Бердяев был достаточно активно и небезопасно включен в происходящее. В марксистских кружках своей студенческой молодости Бердяев выступал с докладами. Он даже перевозил через границу нелегальную литературу, имел опыт пребывания в киевской Лукьяновской тюрьме.

Но тем не менее самоуглубленный молодой человек всегда приходил как бы из иного мира и уходил в иной мир, постоянно чувствуя мучительную дистанцию между Я и не-Я.

Герои литературных произведений казались будущему философу более реальными, чем окружающие люди. Андрей Болконский – более значимым, чем товарищи по кадетскому корпусу. Когда-то в ранней юности и мне Наташа Ростова представлялась более реальной, чем подруги по классу. Ее влияние на меня было длительным, глубоким и ярким. Очень уж привлекала ее чуткость к собственным состояниям, распахнутость миру, радостная небезучастность.

Очевидно, что человек пребывает одновременно в нескольких мирах, простом и сложном, материальном и идеальном, прошлом, настоящем и будущем, иногда верно отражающих внешнюю действительность, а иногда искажающих ее до неузнаваемости. Искусственно выглядела бы попытка соотнести внутренний и внешний мир каждого из нас, лишь демонстрируя их полярность. Соотношение, сопряжение этих миров гораздо сложнее и интереснее, непредсказуемее.

Есть мир, который мы познаем, постигаем, и мир воображаемый, представляемый, выдуманый. Оба они влияют на наши выборы, решения, действия. Правда ведь, ваши фантазии, мечты, пред-

почтения иногда оказываются более значимыми, чем конкретные факты, реальные события?

Давайте представим себе идеальный мир, в котором мы ведем себя безупречно. У нас любимая работа, дружная семья, позитивное отношение к будущему. Но помимо модели жизни радужной мы обычно имеем и противоположную, негативную – такую, где ни за что не захотели бы оказаться. Внутри нас существует отрицательный образ себя, который не хочется принимать. Есть и модель личного и профессионального будущего, с которой ни при каких условиях нельзя согласиться.

Так мы дополняем действительность созданными нами мирами, чтобы потом из их взаимопроникновения, из их сложного алхимического взаимодействия родился единственный и уникальный жизненный мир каждого из нас.

Чего только нет среди элементов моего жизненного мира! Это и весеннее небо у меня за окном, и ветки старого дерева, и оживленная улица с вереницей машин, и запах моей комнаты, и стопки книг, которые надо просмотреть, и любимые картины на стенах. Кроме того, жизненный мир включает в себя множество процессов, связей, отношений. В нем умещаются мои попытки в очередной раз переписать этот текст, мое отношение к возрасту и здоровью, телефонные звонки, планы на завтра, тревоги за сына, непрекращающийся анализ проблем моих клиентов.

М. Хайдеггер считал, что человек – вовсе не «властелин» бытия. Каждый из нас видит лишь небольшие «просеки» бытия, его «отблески», «прогалыны». Читая эти умные слова, я снова и снова представляю солнечную просеку в сосновом лесу недалеко от Киева, по которой хочется брести без спешки и цели, вдыхая запахи лета и думая о своих чувствах к одному человеку. Этот лес стоял здесь задолго до моего рождения и, бог даст, простоит еще не-

мало десятилетий после того, как меня не станет. Все так же будет он радовать уставших, успокаивать издерганных и лечить заболевших. И для каждого откроется своя просека, каждый увидит и привезет в пыльный, суетный город что-то свое, необходимое, важное.

Нет окружающей действительности самой по себе, она есть только с точки зрения человека, его субъективности, его творческих потенциалов. Для одного мир маленький, напряженный и малоинтересный. Для другого – огромный, яркий и разнообразный. Для третьего – опасный, мрачный и непредсказуемый. Для четвертого – счастливый, спокойный и теплый.

В бытийном смысле человек и мир едины, существование одного обуславливает существование другого. Так происходит благодаря нашему сознанию, которое творит, обеспечивая становление, изменения, трансформации нашего мира. Все, что происходит вокруг меня, может восприниматься как фон, антураж, контекст.

Как только я начинаю осознавать, что я являюсь чем-то большим, чем моя повседневно текущая жизнь, так и начинается моя личностная эволюция, моя собственная одиссея.

Прежде чем начать активно действовать в мире, человек внутренне «вовлекается» в происходящее. Он направляет свою активность на внешний мир, познавая его, соглашаясь с его «тотальностью». Он стимулирует и направленность извне вовнутрь, создавая свое Я, углубляя его.

Жизненный мир личности не может быть наглухо закрытым, замкнутым на все запоры. Распахивая окна и двери непрерывному клочкотанию бытия, выходя за собственные пределы, мы достигаем желанной свободы, создаем новую маленькую вселенную, уходящую корнями в прошлое нашей семьи, в историю народа, цивилизации.

Для личности важна открытость в сторону чего-то высшего, большего, чем она сама, устремленность в будущее. Смысл выхода за свои границы, за пределы обыденного существования состоит в осознании неких пределов для своих скромных возможностей.

Так мы строим идеальные представления о себе, о близких людях. Так формируем программы-максимум для личностной и профессиональной самореализации, для создания гармоничной семьи, воспитания детей. Так закладываем основы для постоянных самоизменений и для такой же постоянной неудовлетворенности достигнутым.

Каждый мир требует означивания, наименования. Когда мир назван, ему приписаны определенные свойства, он становится более понятным и предсказуемым. Людская потребность опираться на нечто определенное, более-менее упорядоченное в бескрайней и хаотичной действительности влечет за собой возникновение разнообразных типологий, в которых представлены те или иные жизненные миры.

Правда ведь, вы тоже вчитывались в определения четырех основных темпераментов, чтобы определить, кто вы – холерик, флегматик, сангвиник или меланхолик? Редко кто ушел от соблазна хоть однажды найти себя среди астрологических типов. Свою четкую типологию предлагает нам и древняя Аюрведа. А уж психологических типов личности просто не счесть. Все мы с интересом читаем также о специфических мирах французов, немцев или русских, повторяем анекдоты о чукчах, евреях или украинцах, ведь в них тоже содержится своего рода типология.

М. М. Бахтин писал о «неофициальном мире», «единственном мире», в котором каждый человек творчески выходит за пределы себя, соучаствует, переступает границы, отделяющие его от других людей. Так возникает взаимодействие, сотрудничество,

соучастие. Человек живет в мире своей единственной жизни-поступка. Картину его мира, его архитектонику принципиально меняет, усложняет наличие «другого» или «другой», рост ответственности за них. Именно эти «другие» и требуют, ожидают живого поступка, поступка изнутри.

То, что именно я могу осуществить, никому другому и никогда не дано, не подвластно. Поэтому Бахтин и настаивает на собственном «не-алиби в бытии». Какое уж тут алиби, если кроме меня некому... некому творить, совершать, выбирать, строить.

У каждого есть свое неповторимое место в мире, своя тема, своя роль, и хорошо бы успеть их осознать и прочувствовать.

Каждое бытие – единственное в своем роде. Каждый мир не имеет аналогов. Его своеобразие требует уважения, бережности, умения принимать и, даже не понимая, охранять и оберегать. Открытие для себя этой истины наполняет силой, отвагой, ответственностью.

Если бы рядом не было значимого Другого, возможно, человеку и хватало бы просто познавать, оглядываться по сторонам, любопытствовать по поводу мира. Но рядом почти всегда есть этот небезразличный Другой, и просто воспринимать или познавать его слишком мало. Когда есть Другой, произвольно пробуждается готовность действовать, вернее, взаимодействовать, поступать, приближаться.

Жизненный мир всегда в чем-то обедняет внешнюю действительность. Почему? Прежде всего потому, что далеко не все, что есть вокруг нас, является для нас интересным или важным. А если что-то сегодня для нас безразлично, мы его можем и не замечать, отдавая предпочтение более любопытным объектам.

В то же время жизненный мир и обогащает внешнюю действительность, поскольку в нее при-

вносятся наши аппетиты, ожидания, надежды, наше прошлое и будущее. Так мы постоянно окрашиваем происходящее в самостоятельные, ему не присущие тона.

Получается, что именно личность с ее жизненными планами и актуальными установками, ненасытными потребностями и бессознательными импульсами определяет ракурс, в котором воспринимается внешний мир. Точнее, не личность сама по себе, а личность в собственном мире со всеми его искажениями реальной действительности, со всеми преувеличениями и преуменьшениями, избирательной слепотой и яркими акцентами.

Фильтров для взаимопреломления внутреннего и внешнего не счесть. На процесс миропостроения влияют отношения, особенно близкие, значимые, эмоционально насыщенные. Если они позитивные, мы видим все сквозь розовые очки, если негативные, то черные очки неизбежно вносят коррективы, по-своему искривляя происходящее.

Не меньшее влияние на возводимое здание жизненного мира могут оказывать и материальные проблемы. Деньги приносят уверенность в себе, свободу, безопасность, иногда дают ощущение всемогущества, власти, безнаказанности. Их наличие или отсутствие становится весомым фильтром, сквозь который мы очень по-разному видим реальную действительность и себя в ней.

Вряд ли стоит много говорить и о колоссальном влиянии нравственного фильтра, сквозь который один и тот же поступок кем-то трактуется как ловкость, смелость и геройство, а кем-то – как низость, предательство и трусость.

В жизненном мире сосуществуют не реальные люди сами по себе или вкупе с другими физическими объектами, а всегда мы вместе с ними, наши субъективные интерпретации того, что происходит. На протяжении долгой или короткой жизни,

взрослея и старея, радуясь и страдая, понимая и недоумевая, мы постоянно изменяем свои трактовки мира.

Каким бы деловым, рациональным ни был человек, ему не избежать искажений восприятия, не уйти от собственной, конструируемой изнутри реальности. Эмоциональная натура, захлестываемая переживаниями, строит свой жизненный мир, вслушиваясь в чувственные тональности. «Есть целые вселенные ревности, честолюбия, эгоизма или щедрости», – писал А. Камю (с. 228). Рассудочный тип вынашивает идею, разрабатывает схему, объяснительную модель, для которой окружающее – лишь сырьевая база для интерпретаций.

В жизненном мире объективная действительность преломляется не только сквозь призму индивидуального своеобразия. Не меньшую роль играет и культурно-историческая детерминация любых переживаемых, воспринимаемых, осмысливаемых событий. Сейчас, например, все большей популярностью пользуется такой давний способ миротолкования и миропостроения, как миф. Общественный кризис, как и кризис личности, инфантилизирует, возвращает в детство.

Метод построения чудесного мира по рецепту Я. Э. Голосовкера отнюдь не прост: все перевернуть по принципу «шиворот-навыворот», то есть сделать осмысленное бессмысленным, а бессмысленное якобы осмысленным. «Это мир возможности невозможного, исполнения неисполнимого, осуществления неосуществимого, где основание и следствие связаны только одним законом – абсолютной свободой желания или творческой воли, которая является в нем необходимостью» (с. 22).

Логика мифа – это логика чудесного, играющая временем и пространством по своему произволу. Вспомним сказки, в которых функций волшебного предмета много, энергия его неисчерпаема, а цели,

которые ставит перед собой герой, абсолютно достижимы.

Возможно, всплеск мифологического миропонимания, архаичной интерпретации происходящего вызван некоторой абсурдностью реальности, в которой мы сегодня существуем. Ведь хаос – прерогатива демонов и героев, а человек в норме ожидает осмысленности и упорядоченности, относительности и причинности.

Жизненный мир личности, как и всякий иной мир, имеет свои координаты, собственное пространство и время. Пространством нашего мира может быть только более или менее густая сеть значимых отношений, а временем – отношение к течению времени своей жизни, к степени самореализованности, достигаемой на каждом возрастном этапе.

Пространства человеческих отношений

...Только другого можно обнять, охватить со всех сторон, любовно осязать все границы его: хрупкая конечность, завершенность другого, его здесь-и-теперь-бытие внутренне постигаются мною и как бы оформляются объятием; в этом акте внешнее бытие другого заживает по-новому, обретает какой-то новый смысл, рождается в новом плане бытия.

М. М. Бахтин

Все живое требует определенных условий для своего роста. Растениям нужны почва, вода, воздух, свет. Животным также, кроме воды и воздуха, необходима пища. А что нужно нам, людям, чтобы жить? Кроме еды, питья и крыши над головой? Конечно же, другие люди! Очень важно, чтобы вокруг были люди.

Чтобы кто-нибудь оказался близким, родным, любимым. Чтобы теплилась надежда, что ты не один, что где-то на свете есть (недавно была или, возможно, будет) живая душа, которая отзовется и сможет тебя понять.

Именно человеческие отношения во всей их сложности, непредсказуемости, обманчивости и красоте являются тем живительным пространством, в котором каждый из нас строит собственный мир, разворачивает свою жизнь.

У взрослого человека пространство жизненного мира является не менее сложной сетью взаимоотношений, чем Всемирная паутина – Интернет. Где-то внутри этого своеобразного ковра с его пестрым узором находится создающий его человек. Он всегда в окружении других людей: реальных и воображаемых, чужих и близких, любящих и равнодушных.

Находясь в собственном жизненном пространстве, мы способствуем развитию тех, с кем вступаем в отношения, или мешаем им проявляться, оказываем помощь или тормозим, согреваем или охлаждаем. Окружающие в ответ тоже ограничивают и стимулируют, поддерживают наши начинания или препятствуют им, вдохновляют на взлеты или толкают в пропасть самообесценивания.

Все мы «неизлечимо социальные», как говорил К. Роджерс. Живым, изменяющимся пространством нашего жизненного мира становятся значимые отношения, сети которых мы, как старательные ткачи, создаем на протяжении всей нашей жизни. Иногда эти сети начинают казаться нам устаревшими, ненужными, и тогда мы принимаемся их распускать, как это делала верная жена Пенелопа, ожидая возвращения своего Одиссея. Распускать, чтобы плести новые.

Сети взаимоотношений обычно поддерживают нас, заряжают энергией и умиротворяют, бодрят и укачивают, не давая утонуть в безлюдных, мертвых водах равнодушия, отстраненности, отсутствия привязанностей.

В кризисных жизненных обстоятельствах эти сети становятся помехой, запутывают, искусственно сдерживают наши порывы. И тогда возникает

острое желание немедленно из них вырваться, выпутаться, несмотря ни на что освободиться. Правда, такая вожденная свобода зачастую одновременно не только манит, но и пугает, оборачиваясь полной пустотой, нестерпимым одиночеством.

Каждый кризис снова и снова ставит перед нами вечные вопросы. Как жить среди близких людей? Для них? Ради них? Не значит ли это полностью забыть о себе, своих нуждах и интересах? А может, это предательство по отношению к себе, когда мы отказываемся от своего предназначения, от личного счастья ради здоровья, спокойствия и удобств другого человека?

Кто может рассчитывать на субъективное благополучие: яркая индивидуальность или неприметный человек, одаренный лишь умением легко устанавливать добрые отношения с окружающими? Кто счастливее – никем из современников не понятый бунтарь или обласканный властями, коллегами и родственниками угодник? Чье психологическое пространство светлее, просторнее, уютнее?

Жизненный мир, разрушающийся во время кризиса, невозможно восстановить и отстроить, не восстановив или создав заново пространство значимых отношений. Пережив разочарование в своем окружении, каждый исстрадавшийся человек особенно хочет, чтобы рядом с ним были люди порядочные и надежные, разделяющие его взгляды и предпочтения.

Пространств, в которых мы обитаем, немало. Как биологическое существо, человеческий индивид живет в биологическом пространстве. Он общественное животное и потому хочет, например, стать вожаком стаи или хотя бы его правой лапой, отвоевывая у всех остальных побольше территории, еды и молодых самок. Эта архаическая частица каждого из нас иногда набирает силу и диктует, как надо себя вести, какие решения принимать, от чего

ни за что не отказываться, какими способами добиваться цели.

У некоторых «внутреннее животное» просыпается, когда жизненные обстоятельства становятся экстремальными. Тогда наваливается паника, душит страх, что жизнь может очень быстро закончиться, и если сейчас не победить, тебя поработят и будут использовать. Другие, даже не заметив своих инстинктивных реакций, впадают в ступор, замирают, как бы демонстрируя сильному противнику собственную беспомощность и безвредность.

В обоих случаях кризис только углубляется. Поэтому о собственном примитивном, иногда очень сильном, а иногда совсем парализованном «внутреннем животном» лучше знать, его повадки лучше изучить, чем уверять себя, что его вообще нет и быть не может.

Иное лицо мы имеем как члены общества, представители социума, этноса, профессионального сообщества, государства. Когда мы живем в пространстве социальном, то оцениваем себя и других прежде всего по достигнутому статусу, престижной профессии, наличию денег, возможности властвовать, диктовать свою волю, контролировать, влиять.

VIP-персоны, VIP-услуги, VIP-жизнь – все это из лексикона социального индивида. Его трудно назвать архаичным, хотя примитивности и тут хватает.

Некоторые кризисы, берущие начало в социуме, провоцируют временную трансформацию человека в социальное пространство, которое затмевает сеть значимых близких отношений. И тогда любящая женщина стреляет в дорогого ей человека, потому что он белогвардеец, а юный пионер доносит на собственного отца.

Зрелая личность объединяет, синтезирует свое биологическое и социальное пространство, преобразуя его в более сложное – психологическое. Это пространство значимых взаимоотношений,

Я–Ты-контактов, сфера равнодушия, пристрастия. В психологическом пространстве человек не остается наедине с собой, он находит и сохраняет единомышленников, собирает вокруг себя людей с близкими взглядами на жизнь, похожими ценностями, ориентирами, ожиданиями.

Пространство жизненного мира – это ценностная, нравственная среда, обеспечивающая каждому из нас горизонты для дальнейшей жизненной одиссеи. В сложной сфере нравственных отношений обычно речь идет не только о реальных действиях, которые мы совершаем по отношению к другим людям или они совершают по отношению к нам. Огромное значение имеют еще никак не проявившиеся намерения, тайные желания, порывы, которые человек никогда себе не позволит.

Наше психологическое пространство складывается из давно осознанных симпатий-антипатий и совсем неожиданных притяжений-отталкиваний, о которых мы пока не догадываемся. Все эти сложные, разнообразно нюансированные отношения структурируют наш жизненный путь, влияют на его осмысление. Рассказывая о своей жизни, делясь с кем-то воспоминаниями и планами на будущее, мы всегда ориентируемся на тех, кто рядом с нами, учитываем их в своей жизненной истории.

Допустим, мы не без веских причин плохо относимся к какому-то человеку, не хотим его лишней раз видеть, стараемся не вспоминать, то есть как бы отодвигаем его на границы своего психологического пространства. Но, увы, из этого почему-то ничего не выходит. Оказывается, дело в том, что у нас сохраняется выраженное, интенсивное отношение к нему. И пусть оно целиком негативное, все равно страсти бушуют, что и обеспечивает недругу пребывание в нашем жизненном мире.

Этот человек может ничего специально не делать, даже не догадываться о своей исключительной

роли в нашей жизни, но он влияет на наши решения, поступки, планы. Получается, что *пока у нас сохраняется стойкое неприятие кого-либо, мы обеспечиваем ему прописку на нашей территории. Пока есть агрессия, обида, желание отомстить, антигерой не покинет наше психологическое пространство.*

Несомненно, все мы встречали людей, которые искусственно культивируют в себе неприятные переживания, вызванные когда-то родственником, бывшим соучеником, соседом. Они постоянно подбрасывают в костер своих страданий хворост неприятных воспоминаний. Они так перерабатывают новые впечатления, что все вокруг становится связанным с их врагом и его происками. Все это напоминает неразделенную любовь, длящуюся годами. Создается впечатление, что подобный злопамятный человек утратит нечто очень важное для себя, если наконец откажется постоянно реанимировать свои давние чувства.

«Вероятно, традиция, приписывающая однолюбам способность к особо глубокому и сильному чувству, требует пересмотра. Скорее всего, здесь-то чувство поневоле мельчает. Настоящее любовное страдание – болезнь слишком мучительная для того, чтобы стать хронической. Человек с единой (особенно несчастной) любовью на всю жизнь любит не желанием, а памятью. Любовь на всю жизнь – краса и гордость его биографии... Его право на биографию, покойно прилаженное бремя грусти; если уронить невзначай это бремя с сердца, ощущается тошнотворная легкость пустоты» (Гинзбург, с. 25).

Эти слова из эссе известного литературоведа Лидии Яковлевны Гинзбург когда-то давно замечательно отрезвили меня, освободив, наконец, от бесплодных страданий. Сегодня важно подчеркнуть, что их с таким же успехом можно отнести и к ненависти, которую считают антиподом любви, ее обратной стороной, иногда ее дебютом или финалом.

Справедливы они и для других слишком сильных и слишком длительных чувств, не дающих человеку покоя, лишаящих его автономии, суверенности, самостоятельности.

Стойкое негативное отношение к кому-либо является не только психологическим покушением на его существование, но и реальной угрозой для самого себя.

Как же освободить свое психологическое пространство от завистника, клеветника, предателя, манипулятора? Оказывается, неприятного человека надо просто постепенно обесценить. Снять ненужные акценты, убрать нагрузку негативной значимости. Превратить из зловещей фигуры в несколько не примечательный фон. А для этого придется методично поработать над осознанием того, что дает нам данный отрицательный персонаж. Что он несет в себе? О чем нам напоминает? Почему нам так долго казалось, что без него нам чего-то будет не хватать?

Желательно обращать внимание на эпизоды, в которых негативный герой почему-то вспоминается и начинает влиять на интерпретацию событий. Важно понять, когда и как это происходит. Что вас провоцирует? О чем такие ситуации напоминают? Было ли что-то похожее в вашем давнем опыте?

Какие чувства у вас обычно возникают в таких ситуациях? Какая вам выгода от переживания подобных чувств? Почему приятно себя сравнивать с антигероем? Как это сказывается на отношении к себе и другим людям? Наверное, стоит более экологично поддерживать свою самооценку? Может, вовсе не обязательно постоянно сравнивать себя с кем-то злым, нечестным и крикливым?

В такой самостоятельной работе главное – быть последовательным и настойчивым, не пропуская ни одной гипертрофированной реакции на негативный объект. И когда вы почувствуете, что в вашем внутреннем пространстве враг стал как будто мень-

ше ростом, съежился, подурнел, знайте, это верный показатель вашего успеха. Значит, внимание к нему слабеет, интерес падает. Наступающее равнодушие становится выздоровлением.

Освободим свое психологическое пространство от лишних людей! Сделав это, мы очень скоро ощутим прилив энергии. У нас появятся новые силы для обновления собственного жизненного мира. Хотя, конечно же, полностью избавиться от всех негативных персонажей вряд ли реально. Но стремиться к этому стоит.

Психологическое пространство более или менее поляризовано: на теплом, южном его полюсе находятся друзья и любимые, родные и близкие, а на холодном, северном – недруги и недоброжелатели, люди неприятные, непонятные и опасные. В зависимости от приближения нового знакомого к тому или иному полюсу, открытость или закрытость психологического пространства меняется.

Жизнь трудно представить без искушений, грехов, оправданий, раскаяний. Добро, по всей видимости, нуждается в том, чтобы мы его сравнивали со злом. И в психологическом пространстве каждого из нас существуют, персонифицируясь в разных людях, эти полюсы добра и зла, позитивного и негативного, божественного и сатанинского. Между ними осуществляется бурное взаимодействие, текут силовые потоки, в которые мы иногда попадаем. И особенно тяжело в таких случаях приходится тем, кто не хотел знать о существовании зла, закрывал глаза на то, что оно всегда рядом с нами.

Как вы относитесь к искушениям? Не кажется ли вам состояние искушения чем-то, что не имеет к вам никакого отношения? А ведь несмотря на его необычность или даже уникальность искушение все равно есть в опыте практически каждого. Как есть и опыт его преодоления, отречения или противоположный опыт потворствования своим слабостям.

У нашего внутреннего змея-искусителя много обликов, как много и способов борьбы с самим собою. Главное – знать о вероятности такого внутреннего сражения и о реальности полной победы над противником даже после ряда его успешных атак.

Вспоминается описанный К.-Г. Юнгом негативный, разрушительный потенциал, получивший название «Тень»: «Обычно все негативное проецируется на других, на внешний мир. Если человек в состоянии увидеть собственную Тень и вынести это знание о ней, задача, хотя и в незначительной части, решена: уловлено по крайней мере личностное бессознательное» (Юнг, с. 111).

Тень напоминает человеку о его беспомощности и бессилии, «в камерах сердца обитают злые духи крови, внезапного гнева и чувственных страстей» (Юнг, с. 110), и поэтому встреча с Тенью принадлежит к самым трудным и неприятным. Тень – наш темный двойник, напоминающий о собственной беспомощности, темных страстях, тайных желаниях, неожиданных искушениях. Чтобы избежать встречи со своей Тенью, мы отказываемся видеть определенные недостатки в себе, легко замечая их в других людях. Так произвольно включается защитный механизм проекции.

А теперь подумайте, что вам особенно не нравится в окружающих? Что раздражает? Вызывает напряжение? Проверьте, как обнаруженные недостатки проявляются в вашем собственном поведении. Может, они есть и у вас? Ну хоть в какой-то степени?

Постарайтесь быть честными и терпеливыми с самими собой. Ведь *ваша задача – познакомиться с собственной Тенью, установить с ней дипломатические отношения, научиться ее принимать*. Это важно, поскольку Тень набирает особую силу в кризисных ситуациях, и тогда с ней справиться гораздо сложнее.

По мнению французского религиозного мыслителя Тейяра де Шардена, своим существованием ад ничего не разрушает и не повреждает в Божественной среде, но производит в ней нечто великое и новое, вносит некий оттенок серьезности, объем и глубину, которых без него не было бы. Энергии зла не могут оказать вредоносного действия, искушения и грехи претворяются в добро и заставляют костер любви пылать еще ярче. Наши вершины лучше всего измеряются безднами, в которые мы осмеливаемся заглянуть и над которыми нам удастся возвыситься.

Иногда нам так хочется представить себе идеальный мир, в котором было бы сплошное добро без единой крупички зла. Такими иллюзиями грешат не только утописты, фантасты, мечтатели, но и политики. На самом деле, участь человека в подобном рафинированно положительном мире была бы очень печальной. Не приходилось бы страдать, ошибаться, мучиться, терпеть, проигрывать, расти, выстаивать и побеждать.

Как замечет Н. А. Бердяев, предложивший такой мысленный эксперимент, человек в подобном гипотетическом мире стал бы «автоматом добра». Он не имел бы никакой свободы самопроявлений, ему не нужно было бы мучительно выбирать между добром и злом.

Пространство жизненного мира структурируется по законам сосуществования добра и зла, грешного и праведного. Так возникают могучие силовые потоки, энергетические вихри восхищения, разочарования, самопожертвования, мести, искушения.

Неоднородность психологического пространства предполагает постоянное взаимодействие хорошего и плохого, важного и бесполезного, моего и чужого. Между ними происходят сложные алхимические реакции, результат которых далеко не всегда предсказуем. Во время кризиса эта пестрота про-

странства максимально усиливается. Принятие себя и других, отвержение и отталкивание разгораются все ярче.

«Пути нашего мира – не радиусы, по которым, рано или поздно, доберешься до центра. Что ни час, нас поджидает развилка, и приходится делать выбор. Даже на биологическом уровне жизнь подобна дереву, а не реке. Она движется не к единству, а от единства, живые существа тем более разнятся, чем они совершеннее» (Льюис, с. 79).

Пробуждаемая кризисом ответственность за себя, за свою жизнь дает возможность ощутить настоящую автономию, удостовериться в собственной суверенности. Пытаясь идти против течения, «держаться удар», человек осознает, что, как бы ни сложились жизненные обстоятельства, он все равно имеет внутреннюю территорию, на которой остается самостоятельным и независимым. Благодаря этому спасительному знанию он находит в себе силы, чтобы освободиться от просьб знакомых, ожиданий родственников, давления руководителей.

Вопрос о границах психологического пространства волнует нас часто. Границы могут быть как прозрачными, условными, проницаемыми, так и совершенно неприступными, жесткими, непреодолимыми. Хорошо, когда нам удается быть открытыми для интересных, приятных, позитивных контактов и закрываться для контактов тягостных и ненужных.

Но далеко не всем удается так легко регулировать «наполняемость» и «пропускную способность» своего психологического пространства. Некоторые прочно захлопывают свои внутренние границы, уходя в полное одиночество, тогда как другие страдают от своей неразборчивой открытости.

Переживая кризис, мы осознаем, что не умеем держать дистанцию, что попадаем в ненужные зависимости, что вообще с нашими границами что-то

не так. Человек, не видящий в партнере по общению отдельной, независимой от него ценности, считающий собственную автономию более значимой, может унижать опекой, закабалять заботой, то есть лишать партнера свободы.

Но бывает, что, находясь в центре кризиса, мы чрезмерно «усиливаем дозоры», преувеличиваем необходимость контролировать границы. И тогда можем обижаться не только на окружающих. Реальность резко изменяется. Ее рамки становятся для нас узкими, она не отвечает нашим проектам, смеет вмешиваться в наши планы. Осуществлению желаний мешает все: состояние здоровья, завал на работе, пробки на дорогах, расписание поездов, прогноз метеоцентра. Окружающая действительность проявляет полное неуважение к нашим намерениям.

Каждая потребность преобразуется в кризисном жизненном мире в категорическое требование, адресованное вовне, всему живому и неживому вокруг. Этот внешний мир должен быть тактичным, деликатным, сверхразумным, чутким. От него требуется предугадывать даже не очень понятные, полуоформленные желания. И не только предугадывать, но и сразу выполнять.

Мы как будто превращаемся в малых детей, а мир вокруг должен стать любящей мамой, которая без слов догадывается о любой нужде ее младенца. Если все это не осуществляется, от такого мира хочется спрятаться, отстраниться, резко отгородиться. Когда нам все же удастся увидеть не только собственную автономию, но и автономию окружающей действительности, ее спонтанность и непредсказуемость, скорый выход из кризисной ситуации становится реальным.

Мир вокруг может быть таким, каким ему вздумается, и смешно ожидать от него чуткости в наш адрес.

Преодоление кризиса предполагает новую перепланировку жизненного пространства с целью установления комфортной дистанции между разными его обитателями. Пытаться во что бы то ни стало сохранять привычный круг общения, не давая ему видоизменяться, – пустая затея. Кто-то с годами отдаляется, и с этим ничего нельзя поделать. Кто-то другой становится ближе, понятнее, роднее. Пространство, в котором мы живем, тоже живое, и каждый кризис его обновляет.

Важно помнить, что вокруг вполне законно могут существовать как дружественные, так и совсем не дружественные, а нередко и полностью равнодушные к нам миры. *Мой жизненный мир – просто один из многих, и каждый из них имеет одинаковое право на существование.*

Итак, наша задача – изучать свое психологическое пространство, путешествовать по нему, заглядывая в самые далекие уголки. Помнить, что отношения тоже могут взростеть, стареть и умирать. И время от времени надо их пересматривать, отказываясь от некоторых ради более значимых и важных сегодня.

Время жизненного мира

Личность по самой своей природе неостановима. Она рождается и живет путешественником, скитальцем, кочевником, постоянно пребывая в жизненном странствии, готовящем неожиданные испытания.

В мире личности не может быть только психологическое пространство без своего особого времени. Это время определяет наше отношение к течению своей жизни, осмысление и принятие своей одиссеи.

Чтобы изменяться, человеку важно видеть и пройденный путь, и перспективы, которые его ждут за ближайшим поворотом. Ему важно оценивать и то, чего он достиг, что успел сделать, и то,

о чем мечтает, чего ждет, что планирует. Аппетиты, притязания, желания зависят от скорости и качества движения по жизненному пути.

Хотим мы этого или нет, но всегда больше или меньше зависим от своего прошлого. Больше – если не осознаем этой зависимости, отрицаем ее. А меньше – когда стараемся помнить то, что пережили, анализировать свой опыт, опираться на него.

Прошлое нуждается в том, чтобы мы к нему возвращались. С каждой новой экскурсией в детство и юность мы по-новому, более глубоко и полно понимаем не только то, что тогда происходило, но и то, что с нами происходит сейчас. Поэтому так важно успеть расспросить родителей, бабушек и дедушек обо всем, что забылось, стерлось из памяти. Поговорить с ними, листая альбомы со старыми фотографиями, перебирая свои детские рисунки.

Несвобода от будущего также неизбежна. От того, как мы относимся к тому, что с нами может произойти через год, два, десять лет, в старости, зависит то, как мы строим свою сегодняшнюю жизнь. Надежды, страхи, ожидания, предчувствия, планы и прогнозы держат нас в добровольном плену, не давая сбиться с пути. Так что *и будущее нуждается в нашем неусыпном внимании.*

В кризисной ситуации внутренние часы активизируются, и их безжалостное движение вперед заставляет осознать конечность самой дорогой сердцу деятельности, самых значимых отношений, жизни как таковой.

«...Настоящее существует в той мере, в какой мы его воспринимаем, то есть в той мере, в какой человек его выдумывает. Поэтому жить означает на каждом шагу творить, выдумывать жизнь, рассказывать ее самому себе. Поэтому реальность – не более чем чей-то рассказ, и если рассказчик исчезнет, то и реальность исчезнет вместе с ним. Весь мир зависит от этого рассказчика. Реальность су-

ществует постольку, поскольку ее кто-то описывает. Мы постоянно придумываем настоящее и уж тем более прошлое» – так точно подмечает современный романист и мыслитель Хавьер Серкас (с. 248).

Кризис стимулирует нас к очередному исследованию прошлого, ревизии жизненных планов, переосмыслению настоящего и написанию обновленной жизненной одиссеи.

Мы же не простейшие организмы, развивающиеся по раз и навсегда установленной природной программе. У нас есть собственная история, которую мы создаем, за которую несем ответственность. И всякий раз новая история с определенным сюжетом, своей динамикой, художественной логикой ведет за собой, видоизменяет нас, плавно или резко влияя на наше развитие.

Бывает, нам долго не удастся давно надоевшую историю со всеми ее хроническими страданиями перечеркнуть. Мы мечтаем нажать на кнопку *Delete*, изгладить ее из памяти и начать новую жизнь. Но что-то постоянно мешает сделать этот шаг, придумать иной сюжет. Может, страшно? А может, пока нет сил? Или что-то другое кажется более важным? В такой ситуации только жизненный кризис определит приоритеты, даст нам эту неповторимую возможность по-настоящему разобраться с собой и собственной жизнью.

Нечасто жизненный путь, который уже позади, нас удовлетворяет, не вызывая сомнений, самоупреков, стыда и раскаяния. Как правило, прошлое непрерывно редактируется, и со временем человек уже сам не помнит, как все было на самом деле. Ведь он в разное время создал несколько вариантов прошлого и, несомненно, будет создавать еще.

Становясь все более зрелыми, все мы начинаем осознавать собственную роль в создании своей истории, которая становится способом влияния на жизнь и судьбу.

Понятно, что психологическое время может очень отличаться от календарного, от того, что мы видим на циферблате часов, экране телефона или монитора. Не похоже оно и на время социально-историческое, например, время существования правительства или партии. Не сливается оно и со временем биологическим, которое диктует нашему организму протяженность созревания, цветения и увядания. И все же каждое время для нас значимо и реально.

Как неповторимая индивидуальность, социальное лицо и биологическая особь, каждый из нас одновременно существует в разном времени, по-разному переживая зависимость от него.

Первым, кто противопоставил время внутренней реальности времени внешнего мира, был средневековый христианский мыслитель Августин. Для него время – это психологический факт, внутренний опыт души. Августин признает пребывание прошлого и будущего в настоящем, их сосуществование. Он настаивает, что в любой момент человек должен быть готов к смерти, к тому, что его душа предстанет перед Создателем. Следовательно, ко времени и к вечности у каждого из нас всегда есть свое собственное отношение.

Когда-то великий Кант предположил, что в психологическом времени мы можем и должны пребывать значительно дольше реально отпущенных лет. Вдохновляющая гипотеза, не так ли? Именно в этих возможностях психологического времени и лежит путь к удовлетворенности жизнью.

Тот, кто умеет насытить будущее значимыми целями, а прошлое не менее значимыми воспоминаниями, создает предпосылки для все большей наполненности настоящего. Он далек от скуки, пустоты и тоски. Ему не знакомы угнетенность, хандра и депрессия. Он живет полно, радостно и свободно.

Отрывать личность от времени, рассматривать их независимо друг от друга невозможно. Понять собственную личность, объяснить себе ее проблемы и порывы можно только благодаря тотальному слиянию с рекой времени. Наша одиссея распадается на серии мгновений, последовательность месяцев и лет. Быстро или медленно, но все мы движемся в сторону смерти, и это создает особую наполненность каждого прожитого дня.

У здоровой личности прошлое, настоящее и будущее сосуществуют во взаимодействии, взаимопроникновении и взаимовлиянии. Она не отказывается от своей истории, постоянно пытается по-новому интегрировать полученный опыт, знает ему цену. Ее будущее ей не менее интересно, чем сегодняшний день. Она живет «здесь и теперь», опираясь на «там и потом».

Н. Н. Трубников считает, что время – это не канва, по которой действительность способна вышивать крестиком заранее намеченный узор. Время одного человека ни в секундах, ни в годах не совпадает с временем другого. Начало и конец молодости и старости тоже у всех разные, по-разному наполненные и по-разному опустошенные.

Полностью здоровой и счастливой личности (если такую вообще возможно себе представить), наверное, неведомы страхи перед будущим. Ей ничто не мешает спокойно жить, прогнозируя свой завтрашний день. Она не вытесняет из сознания мечты, желания, надежды, импульсивные порывы. Ее способность к самопредвидению, взгляду на несколько шагов и много лет вперед становится все острее по мере накопления жизненного опыта.

Такое опережающее отражение событий не мешает ей естественно наслаждаться состоянием «здесь и теперь», принимая все, что предлагает сегодняшний день. Она не прячется от новых впечатлений или безотлагательных жизненных решений.

Над нею не тяготеют неприятные воспоминания или плохие предчувствия, что обычно происходит во время кризиса. Такая сбалансированная во времени личность открыта миру со всеми его неожиданностями.

Только что смоделированное идеальное состояние если и возникает, то не может длиться долго хотя бы потому, что наше психологическое время всегда асимметрично по отношению к прошлому, настоящему и будущему. Время слишком сильно связано с эмоциональной жизнью личности, чтобы быть взвешенным, равномерным и гармоничным. Благодаря стихийному, интенсивному бытию чувств разные мотивы и ценности сменяют друг друга, все новые временные ориентиры возникают и исчезают.

Психологическое время сосредоточивает в себе, аккумулирует наше безразличие, нашу пристрастность по отношению к тому, что с нами происходит. У каждого свой масштаб, сквозь который проглядывает повседневность. Каждого ограничивают и окрыляют чисто индивидуальные горизонты – возрастные, гендерные, темпераментные, коммуникативные.

Мы переживаем реальность, которую называем психологическим временем, то малозаметно, то бурно и остро. Если это наше внутреннее время сближается в каких-то ситуациях со временем физическим, календарным, то в нем совсем немного наших эмоций. А вот если оно сильно расходится с хронологическим временем, резко ускоряясь или замедляясь, то мы становимся очень безразличными к происходящему. Подвижность, текучесть наших переживаний отражается на свойствах времени.

Каждый знает из собственного опыта, как психологическое время искажает реальность, окрашивая ее в светлые или темные тона, предлагая нам то розовые, то черные очки. Никогда не будучи нейтральным, психологическое время пристрастно от-

ражает прошлое, настоящее и будущее, делая акцент на одном из них в соответствии с актуальным состоянием человека, его желаниями и стремлениями.

Внутренние часы фиксируют прежде всего наполненность нашей жизни значимыми событиями, которые запоминаются, становятся в чем-то этапными, на что-то серьезно влияют. Эти события могут быть и позитивными, радостными, светлыми, и мрачными, негативными, катастрофичными.

В детстве чуть ли не каждое сильное, новое впечатление наделяется статусом события, отчего психологическое время воспринимается как длящееся долго-долго. С годами все реже что-то по-настоящему поражает нас, и событий становится меньше, а течение времени ускоряется.

Каждое заметное сегодняшнее событие побуждает нас оглянуться назад и увидеть свое прошлое по-новому. Кризисы, всегда преподносящие нам некие новые события, не просто предлагают, но и требуют обновленного взгляда на собственную жизненную историю. Очередной Новый год, день рождения, годовщина смерти близкого человека всякий раз запускают новые возможности осознания себя внутри своей жизни.

Готовность воспринимать взросление, расцвет, угасание во всей их неизбежности, противоречивости и неравномерности никому не дается от Бога. Человек понемногу развивает в себе готовность к реальности, принятие ее. Он бесконечно пробует заглянуть за завесу будущего, увидеть в своих сегодняшних решениях дальние отголоски того, что реализуется, прорастет, принесет плоды через сколько-то лет.

Подчинять жизнь какому-то одному, отдельному ритму практически невозможно. Разное время – время культуры, к которой принадлежим, и время семьи, поколения, государства, религии – порождает разную музыку: нам слышатся одни диссонансы,

если мы переживаем кризис, или наоборот, звуки льются мелодично, создавая новую гармонию, когда кризис преодолевается. Вспоминая позже о пережитом, мы не видим жесткой траектории своего движения, а рассматриваем разные варианты, многочисленные черновики, удачные и непродуктивные импровизации.

В этом непрекращающемся жизнесоздании, житнетворении собственный путь переживается как открытый, незавершенный не только потому, что никому неизвестно, когда и как он закончится. Факт физического ухода вовсе не обязательно становится для личности последней каплей. Жизненный мир не разрушается в момент смерти хотя бы потому, что живут близкие, составляющие его пространство.

Дети, ученики, друзья и любимые многое помнят из жизни ушедшего, продолжая воспринимать его путь как частично свой собственный. Кто-то развивает дело, которое было самым главным для умершего. Кто-то начинает воплощать его последние мечты, реализовывать планы. В мирах близких людей тот, кого не стало, продолжает существовать, и к нему обращаются за поддержкой, с ним общаются, его по-прежнему любят. Бывает даже, что влияние человека на других людей усиливается после его физической кончины.

Бывает, человек живет какое-то время, целиком погрузившись в свое прошлое, как бы растворившись в воспоминаниях. Он не видит смысла ни в чем, кроме просматривания старых фотографий, перечитывания писем, юношеских дневников. Он возвращается к старым музыкальным пристрастиям, смотрит очень давние любимые фильмы, становится поклонником телеканалов «Ностальгия» и «Ретро». А все новое становится для него непонятным, раздражающим, лишним. Так он незаметно внутренне «старит» себя, добавляет себе психологический возраст.

Потом наступает другой период жизни, и человек вновь пленяется будущим, как когда-то в 20 лет. Он снова активно планирует, мечтает, надеется, строит далекие прогнозы. Ему хочется перемен, он снова летает во сне, верит в свои силы, спешит воплощать в жизнь давние и, казалось бы, фантастические устремления, становится очень чутким к своим притязаниям. Ему хочется иной, более достойной жизни, и он видит, как может ее изменить. Так человек себя внутренне «омолаживает», «молодит», уменьшая свой психологический возраст.

После этого бурного «возрождения» начинается еще один период жизни, когда главным временем становится не прошлое и не будущее, а настоящее. Человек теперь ценит каждый свой день и час, погружается в каждое впечатление, каждую мысль, каждый образ. Он ощущает дуновение свежего ветра своей кожей, ему важно заново услышать, как поют птицы, его глаза впитывают бесконечные оттенки зелени деревьев. Он живет не медленно и не быстро, не оглядываясь назад и не забегая вперед.

В таком полном, разнообразном и глубоком настоящем психологический возраст перестает опережать фактический или отставать от него. Нам, наконец, нравится наш реальный возраст, и мы не кокетничаем, когда надо назвать кому-то дату своего рождения. Мы не важничаем, не сожалеем и не грустим по поводу приближающегося юбилея. Так переживается новый уровень зрелости, наступающий после очередного кризиса.

Что же такое психологический возраст? Некоторым трудно поверить, что они сами могут на него влиять, что много раз в жизни у нас есть возможность стать моложе или старше своих реальных лет. Но есть люди, интуитивно знающие о такой возможности и активно пользующиеся ею.

Итак, психологический возраст – это наши переживания по поводу своего настоящего, паспортного

возраста. Это наше отношение к тому, сколько нам лет исполнилось.

Мы можем воспринимать себя как ребенка, не принимающего никаких самостоятельных решений и ждущего помощи от более взрослых и сильных, а можем внутренне преувеличивать свой солидный возраст, в котором у человека якобы уже не бывает особых желаний и планов. Когда мы принимаем своей реальный возраст, когда он нравится нам, мы принимаем и себя, и то, что происходит у нас в жизни, и ту деятельность, которой занимаемся, и тех людей, которые рядом.

Психологический возраст – это не возраст нашего организма. Он редко полностью и надолго совпадает с возрастом биологическим. И это совсем не обязательно возраст наших ровесников, одноклассников, соучеников по университету. В очень индивидуальном психологическом возрасте отражается отношение человека к себе, своей реализованности, удовлетворенность собой на разных отрезках жизненного пути.

Мы не просто суммируем наши годы после каждого дня рождения. В психологическом возрасте нередко неожиданные ускорения, замедления, даже повороты вспять. Например, немолодые родители могут резко помолодеть (и не только внешне), когда у них рождается еще один ребенок. Иные события, например невосполнимые ранние утраты, могут заставить человека резко состариться.

Иногда мы даже перескакиваем через некий возрастной этап, не успев заметить и оценить его своеобразие. Рано взвалившая на свои плечи ответственность за семью девушка в 27 лет вдруг понимает, что у нее никогда не было беспечных юношеских свиданий, поездок на природу, долгих прогулок с молодым человеком по набережной.

Ее юность как-то пронеслась мимо из-за стремительного карьерного старта, необходимости много

работать и параллельно учиться. И тогда потребность хотя бы редуцированно, сокращенно пережить легкомысленное юношеское транжирство по отношению к времени жизни остается заторможенной, неудовлетворенной. Просыпаясь, актуализируясь, эта потребность может становиться помехой на более поздних возрастных этапах.

По-своему воспринимая течение времени и свое движение в этом потоке, человек неминуемо оттеняет этим восприятием все, что его окружает. Если психологический возраст моложе паспортного, то и мир вокруг намного динамичнее, ярче, неожиданнее. Если, наоборот, человек чувствует себя старше реальных лет, его мир тускнеет, становится полностью предсказуемым, неинтересным. Такие перемены от молодости к старости и обратно переживаются в жизни далеко не один раз. Каждый серьезный кризис снова и снова дает нам возможность в этом убедиться.

В некоторых сферах жизни один и тот же человек может быть психологически старше своих лет, оставаясь в других не по летам молодым. Например, в семье некоторые люди долго не преодолевают свою инфантильность, потребительски принимая материнскую или отеческую заботу партнера, тогда как в профессиональной сфере они же удивляют коллег своей ответственной зрелостью. Хотя чаще потребность героя известной детской книжки Питера Пэна не взрослеть проявляется во всех значимых областях жизни, пока не приводит к кризису.

Можно проследить зависимость психологического возраста человека от его принадлежности к определенной культуре. В современной Европе и Северной Америке модно и престижно долго быть и во что бы то ни стало оставаться молодым. Более традиционные азиатские культуры ценят старость как возраст покоя и мудрости.

Зависит психологический возраст и от приобретенного социально-экономического статуса, состояния финансовой стабильности. Если человек к 40 годам еще не имеет соответствующей квалификации, должности, квартиры, он будет ощущать себя психологически более молодым, чем его ровесники, уже сделавшие карьеру. Тогда же, когда в 26 лет он уже всего этого достигает сам, без помощи родителей, его психологический возраст будет старше фактического.

Существует такой простой прием определения субъективного благополучия. Человека спрашивают, нравится ли ему собственный возраст, хотел бы он быть сегодня старше или моложе. Если у вас, уважаемый читатель, нет желания вернуться в свое прошлое или быстро перескочить в будущее, ваш уровень внутреннего благополучия вполне достаточен для самопринятия. Если же вы категорически не принимаете свой возраст, утаиваете его, то, видимо, ваша жизнь вас очень мало устраивает.

Как долго длится настоящее, не становясь прошлым? Для кого-то – часы, даже минуты. Такое стремительное настоящее быстро переходит в прошлое, в котором, кажется, уже ничего нельзя изменить. А для кого-то настоящее длится месяцы, даже годы. Их неспешное настоящее определяется тем, что практически одинаково значимо происходящее сегодня, завтра или послезавтра.

Будущие мамы могут сказать: «Вся моя беременность – это настоящее, вот после родов, уже с малышом, будет будущее». Студентки второго курса заявят: «Пока учусь в институте – это настоящее, а когда получу диплом – наступит новая жизнь и, значит, придет будущее». Студенты-мужчины чаще называют настоящим даже не учебный год, а данный семестр, месяц, иногда неделю или один сегодняшний день. «Расширенное» настоящее – прерогатива представительниц женского пола, тогда как у мужчин есть тенденция резко его сокращать.

Мужчины и женщины по-разному смотрят и на прошлое. Мужчины критично оценивают себя с высоты теперешнего возраста и приобретенного опыта. Им трудно снова ощутить себя на десять лет моложе и понять, почему тогда совершались те или иные поступки. Женщинам проще пользоваться своей внутренней «машиной времени» и переноситься в собственную юность или на десятки лет вперед. Прошлые и будущие события для них не менее актуальны, чем то, что переживается непосредственно сегодня.

Психологическое время редко течет равномерно. Значимое событие, негативное или позитивное, изменяет его ход, а иногда и прерывает былую линию жизни. После особого события, ставшего вехой на жизненном пути, человек начинает новый отсчет происходящего: все теперь делится на случившееся «до нашей встречи», «до потери работы», «до страшного диагноза» и «после». Влюбленность, рождение ребенка, первый публичный успех могут также начать новый причинный ряд жизненных эпизодов, влияющих друг на друга, как и гибель любимой собаки, предательство товарища или крупная материальная потеря.

Когда мы начинаем воспринимать время своей жизни как пустое, практически ничем не заполненное, наше отношение к себе ухудшается, самооценка падает. Никого не хочется видеть, все валится из рук, настроение становится подавленным и неустойчивым. Пытаясь помочь себе в подобных обстоятельствах, мы интуитивно пытаемся разнообразить свою жизнь: что-то меняем во внешнем облике, куда-то едем, покупаем билеты в театр, организуем встречу со старыми знакомыми, которых сто лет не видели.

Зачем мы это делаем? Прежде всего – чтобы заполнить свое время чем-то новым, интересным, важным, чтобы таким способом ускорить его, сдвинуть

с мертвой точки. Чтобы большей стала вероятность каких-то новых впечатлений и событий. Ведь человек, пока он развивается, не может стоять на месте. И утрата его психологическим временем целеустремленности является одним из предвестников будущего кризиса.

Что дает человеку кризис?

– Так в чем все-таки суть рассказа? – спросила меня тогда Сумирэ.

– Быть внимательным – вот в чем... Не судить обо всем заранее, злобно бубня себе под нос «Это будет так, а то – этак». В любой ситуации нужно просто вслушиваться в то, что тебя окружает, – непредвзято, искренне, а еще – держать душу и мысли нараспашку.

Х. Мураками

Кризис дает человеку возможность по-настоящему внимательно посмотреть на свои внутренние часы, которые то спешат, то отстают. И тогда часы покажут ему, чего он хотел достичь и чего на самом деле достиг, дожив до 20, 30 или 40 лет. Станет ясно, ради каких потребностей он о чем-то забыл, чем-то пренебрег, от чего-то отказался, что-то потерял. В ходе преодоления кризиса он сможет отрегулировать свои часы. Для этого, правда, потребуются нелегкое и честное исследование причин собственной спешки или запаздывания.

Но рефлексировать, глядя на циферблат, как правило, не хочется, да и некогда. Жизнь мчит вперед, и повседневная суета удачно отвлекает от осознания конечности разворачивающегося пути. Мы прячемся от правды о себе, правды о своем окружении, правды о собственной самореализации. Оправдываемся занятостью, непростыми жизненными обстоятельствами, необходимостью зарабатывать деньги, болезнями, обязательствами перед собственными родителями и детьми.

В начале жизни, когда нет в нашем арсенале такого множества масок, которые взрослый человек так ловко меняет, маленький ребенок завораживает своей непосредственностью, аутентичностью. Позже, к сожалению, для большинства из нас все меняется, и мы теряем способность оставаться самими собой. Только граничные, экзистенциальные, кризисные ситуации дают возможность снова задуматься о собственной сути и о том, зачем мы пришли в этот мир.

Хорошо, что неосознанное, несамостоятельное, почти автоматическое существование не длится долго. Монотонное, однообразное движение по жизненному пути, обрастающее привычками, обязанностями и долгами, неожиданно резко прерывается. Оказывается, надо срочно искать новую работу, брать на себя новую ответственность, переживать измену, одиночество, разочарование. Иногда страшное горе, утрата самого близкого человека или собственный диагноз, звучащий как приговор, в мгновение ока изменяют все вокруг, высвечивая фальшивые ценности и псевдожелания.

В кризисной ситуации человек постоянно возвращается к обиде, измене, утрате и «прокручивает» оно и то же сотни раз. Время как будто останавливается, начинает топтаться на месте. Кажется, будущего нет, его не видно, оно не воспринимается как что-то иное, отличное от болезненного настоящего. Былые перспективы, понятные цели, приятные мечты обесцениваются, меркнут. Поведение зависит от случайных вещей: телефонного звонка, изменившегося настроения, боли в сердце, фразы, сказанной диктором телевидения.

Когда возникает кризис, привычный жизненный мир стремительно рушится. Оказавшись среди его обломков, человек вынужден искать причины своей жизненной катастрофы, осмысливать свою жизнь. При таком многодневном обдумывании

иногда приходят странные открытия. Оказывается, то, вокруг чего недавно была сосредоточена вся активность, теперь воспринимается как никому не нужная суета, а то, о чем раньше вроде бы вообще не думалось, постепенно превращается в настоящий смысл существования.

Именно кризис со всей его болезненностью настойчиво требует от нас развернутого, аргументированного, взвешенного решения задачи о смысле. Задачи всякий раз новой и запредельно сложной. Задачи, решение которой только и может вернуть нас на магистраль развития или помочь открыть новый путь. Но такой благополучный исход требует времени, поэтому кризис никогда не проходит быстро.

Чтобы выбраться на очередную прямую, нам нужно найти в себе силы. Силы для как можно более полного осознания всех сторон своей недавней жизни, обследования пространства и времени своего жизненного мира.

Именно кризисы становятся маяками, не дающими заблудиться в жизненной кутерьме. Кризисы принуждают нас реконструировать обветшалое здание собственного жизненного мира, пересматривать близкие отношения, отказываясь от тех, которые уже исчерпали себя, тянут нас назад, мешают. От кризисов зависит правильная, надежная работа наших внутренних часов, адекватность отношения ко времени жизни.

Понятно, что не все люди достигают личностной зрелости. Одной из причин этого является неконструктивный выход из кризисных ситуаций.

Почему это происходит? Иногда мы не решаемся переделать всю ту внутреннюю работу, которой от нас требует кризис. Мы не готовы рисковать, не хотим страдать, боимся одиночества, не верим в свои силы. Нам проще покрепче зажмурить глаза на все то, что не удовлетворяет, отказаться от тайных мечтаний, не делая ни шагу навстречу новой жизни.

Так на сцену выходят скука, угнетенность, ничемность и опустошенность. Вместо динамики длится застой, вместо доверия миру крепнет разочарованность в нем.

Кризис – это своеобразная ступенька вперед или назад, вверх или вниз. Решившись поработать, преодолев кризис, человек пробует создать новую жизненную историю с новыми горизонтами и перспективами. Не справившись с кризисной задачей, он возвращается к старым редакциям своего жизнеописания, от чего-то навсегда отказывается и что-то безвозвратно теряет.

Рассмотрим, в чем именно прослеживается влияние кризиса на каждого из нас. Разумеется, если вы сейчас переживаете кризис, среди жизненного хаоса вам трудно это влияние осознать, вычленить. Но если в настоящее время вы находитесь на более или менее благополучном, благоустроенном участке жизненной дороги, тогда у вас будут силы вспомнить те кризисы, которые были благополучно преодолены в прошлом.

Тогда вы сможете увидеть, что каждый кризис помогал вам становиться более независимым человеком. Независимым от внешних обстоятельств и от внутренних обязательств. Вы начинали больше ценить свою автономию, лучше оберегать свои границы, держать дистанцию.

Вы освобождались от влияния оценок, требований, ожиданий своего окружения. Вы учились учитывать мысли, советы, предостережения или приказы, но решения все же принимали свое, прислушиваясь прежде всего к себе. Вы все больше уважали свою внутреннюю свободу и находили новые способы защитить ее от бестактных и неуместных вмешательств.

Пережитые в прошлом кризисы требовали от вас свежего взгляда на все, что происходило в вашей жизни, новых прозрений, и это давало возмож-

ность креативно, новаторски, творчески решить накопившиеся проблемы.

Новая жизненная история создавалась и разыгрывалась независимо от того, был ли у вас актерский дар или мастерство писателя. Кризис стимулировал возможность творить по-новому свою повседневность, не пользуясь готовыми рецептами для воспитания ребенка, преодоления недоразумений с родственниками, планирования отпуска или продвижения по службе. Вы учились импровизировать, доверять своей интуиции, подключать воображение и фантазию.

И, наконец, удачно пройденные кризисы всегда приводили вас к большему принятию реальности своей жизни со всеми ее возможностями и ограничениями. Пережив и преодолев кризисные испытания, вы отказывались от иллюзий насчет себя, своего характера, взаимоотношений. Вы снимали розовые или черные очки, чтобы увидеть все вокруг таким, какое оно есть. Вам удавалось принять свои недостатки, ошибки, просчеты, не отказываясь от любви к себе и веры в собственные возможности.

Вы переставали так отчаянно переделывать своих близких, воспитывать их и поучать. У вас находилось достаточно тепла, терпения, мудрости и открытости для видения окружающей действительности такой, какая она есть.

Наше продвижение по жизненной дороге никогда не происходит четко по расписанию. Этот путь разве что на очень небольших участках выглядит гладким и прямым. Дорога жизни на разных возрастных этапах то расширяется, то сужается, то начинает петлять и кружить. Так что мы движемся вперед, иногда ускоряясь, а иногда почти останавливаясь или поворачивая назад. И каждый кризис заставляет по-новому взглянуть на пройденный путь и наметить перспективу движения.

Во время кризиса мы остро чувствуем, что, несмотря на нелегкие обстоятельства, в которых мы оказались, руль все же в наших руках. Кроме нас некому вырुлить из сегодняшнего тупика. Только мы являемся подлинными авторами самого главного произведения, которое пишем всю жизнь. Каждый кризис способствует появлению новых редакций нашей истории о себе, своей доле, страданиях и радостях, поражениях и победах. Такая история, в зависимости от того, как мы ее перепишем, имеет большое влияние на будущее течение событий.

А что если представить свою жизнь без всяких кризисов? Тогда мы из года в год живем, как в сказке, мирно и спокойно, двигаясь вперед по заранее намеченным нашими родителями ориентирам. Счастливая судьба создала для нас такие фантастические условия, ангел-хранитель следит, чтобы ничего неожиданного не происходило. Годы идут, а мы все шагаем и шагаем в одном, заведомо правильном направлении. Никаких штормов, страданий, разочарований, измен или угрызений совести. Нам незнакомы вспышки гнева и волны раскаяния, у нас не бывает гнетущего чувства безысходности и пустоты. Мы никогда не просыпаемся с чувством, что жизнь не имеет никакого смысла, а все сделанное – одна большая ошибка.

Кстати, для чистоты воображаемого эксперимента хорошо бы освободиться и от неожиданных радостей, от переживания сумасшедшей влюбленности, огромной победы, от вспышек вдохновения, прозрения, экстаза. Ведь интенсивный позитив, которого никто специально не планировал, не ждал, тоже вырывает из плена обыденности, расширяет горизонты, дает возможность по-новому увидеть прожитую жизнь, осознать собственную роль в том, что случилось, написать новое продолжение жизненной истории.

Итак, в нашем воображаемом мире все тихомирно. Ни смеха, ни слез. Скучно и однообразно. Никакого движения, даже дуновения ветерка. Такое может разве что присниться. Так просто не развивается не только личность, но и организм. Выходит, большие потрясения, которыми и являются кризисы, нам нужны просто для того, чтобы быть личностно здоровыми, чтобы происходили изменения, шло развитие.

Но и относительно стабильные, нереволуционные периоды жизни тоже необходимы. Иначе нам было бы некогда усвоить, ассимилировать, интегрировать полученный в период кризиса опыт.

Э. Эриксон считает, что во время кризиса мы выбираем благоприятный или неблагоприятный будущий путь. Каждое личностное качество, проявляющееся в результате кризисных переживаний, принципиально двухполюсное, например, доверие или недоверие к миру, автономность или переживание стыда. Поэтому новое качество уже во время возникновения становится внутренне конфликтным, стимулируя таким образом движение вперед.

Сегодня двухполюсная картина мира уже выглядит упрощенно. Перед нами на каждой жизненной развилке, как правило, целый веер возможностей. Мы создаем множество разнообразных историй о себе и своей жизни: сначала, когда кризис приближается, печальных, жалобных, раздраженных, тревожных.

В самом центре кризисных переживаний наши тексты становятся обреченными, полными невыносимых страданий и пессимизма. Когда мы начинаем справляться с жизненной ситуацией, когда ощущаем запасы жизнестойкости, рассказы преобразуются в побеждающие, преодолевающие, все более смелые, активные и оптимистичные.

Во время кризиса мы как бы просыпаемся от повседневной спячки и становимся особенно внима-

тельными, чуткими к происходящему, чувствительными к тем, кто нас окружает, к их попыткам контролировать, манипулировать, подталкивать или поддерживать. Даже не очень интенсивный раздражитель типа телефонного звонка, в котором нас шокирует интонация говорящего, теперь может стать по-настоящему значимым и способен вызвать новое осмысление отношений, их кардинальную переоценку.

Можно сказать, что именно кризис пробуждает наши писательские таланты и подталкивает к созданию новых историй о себе, своем прошлом, настоящем и будущем. Это не значит, что все мы действительно бросаемся к письменным столам и компьютерам. Внутри нас возникают устные истории, которые быстро видоизменяются, трансформируются, когда у нас есть внимательные слушатели.

Мы спрашиваем себя: «Почему так получилось? В чем причины? Есть ли моя вина в том, что сегодня мне так больно и одиноко?» Тот, кому мы доверяем, тоже задает свои вопросы и предлагает варианты ответов. Говорить с кем-то о своих переживаниях очень важно. Откровенная беседа позволяет тому, кто рассказывает о своих проблемах, самому увидеть их как бы со стороны, услышать свою историю, проникнуться ее сюжетом. В зависимости от отношений со слушателем, от его роли в жизни рассказчика текст о себе может преобразовываться самым неожиданным образом.

Интенсивный диалог не замолкает и тогда, когда мы совсем одни. Фраза, сказанная героем фильма, строчка, прочитанная в книге, чутко воспринимаются нами в контексте переживаемого кризиса, иногда очень помогая новым переосмыслениям. Во время непрекращающейся внутренней работы даже рекламный слоган или листок отрывного календаря вдруг оказываются носителями важной информации. Так потихоньку удается увидеть про-

исходящее под иным углом, новыми глазами посмотреть на свое прошлое, что даст возможность совсем иначе представить желаемое будущее.

Кризис дает слово самому бытию, как выразился бы М. Хайдеггер. Это болезненная вспышка реальности, обеспечивающая новое самопонимание, новое видение себя в развивающемся жизненном мире. Это яркая декорация для создания очередной версии жизни.

ГЛАВА 2

РАННИЕ ДЕТСКИЕ КРИЗИСЫ ВО ВЗРОСЛОЙ ЖИЗНИ

...Люди не рождаются биологическим способом, а только проходя путь, становятся или не становятся людьми.

М. К. Мамардашвили

Психологическая помощь беременным женщинам

Благодаря главной жизненной дороге, которую человек проходит, преодолевая кризис за кризисом, он постепенно становится все более зрелой личностью или так до самой старости и не успевает ею стать.

И первым кризисом на жизненном пути становится кризис рождения. Его переживание самым существенным образом отражается на всей дальнейшей жизни, ведь это самый первый опыт тотальной, резкой перемены жизненных условий, первые пробы серьезной, рискованной борьбы за существование, первое испытание возможности мамы и ее малыша работать совместно, слыша и понимая друг друга.

Но перед рождением есть еще длинный период вынашивания, период беременности, который во многом определяет протекание первого и последующих кризисов, ожидающих будущего человека на его жизненном пути.

В помощи близких нередко нуждаются и уже беременные женщины, и те, кто долго надеется забеременеть, но по разным причинам не может. Осо-

бенно много проблем возникает у тех, кто впервые вынашивает ребенка. Все женщины по-разному воспринимают беременность, с разной успешностью готовятся к принятию новой для себя роли матери.

Как будущая мама относится к своему малышу? Радует ли ему и своей новой, такой ответственной роли? Чувствует ли теплоту, заинтересованность, спокойную, нетревожную заботу, зарождающуюся любовь?

Когда беременность радует, проблемы со здоровьем если и будут возникать, то ненадолго. Страх перед родами тоже не станет слишком интенсивным и неконтролируемым. И отношения с супругом не будут заостряться, как бывает, когда беременность протекает с трудом.

Но, к сожалению, далеко не каждая женщина психологически готова к длительному испытанию, ожидающему ее на протяжении девяти месяцев. Ведь впереди неизбежные недомогания, не всегда приятные перемены во внешности, постепенная утрата прежней работоспособности, необходимость ограничивать себя в алкоголе, кофе, острой еде, курении. Иногда приходится отказываться от интенсивной сексуальной жизни, отменять интересные путешествия.

Кто-то начинает страдать, что теряет стройность и привлекательность. На улицах меньше обращают внимание, нельзя надеть любимые наряды, приходится убрать подальше эффектные туфли на высоких каблуках. Кто-то не готов изменить свой активный способ жизни с недосыпаниями и перегрузками на более спокойное, размеренное, «растительное» существование. Некоторых женщин ожидают большие проблемы в отношениях с работодателем, не готовым искать замену хорошей сотруднице.

А ведь надо еще быть готовой к тому, что разные эмоциональные состояния могут меняться на протяжении всей беременности, колеблясь в диапазоне

от полной безмятежности до выраженной тревоги, от тихой радости до глухого раздражения, от выраженной потребности в общении до отвержения окружающих и желания одиночества.

Многое зависит от истории предыдущей жизни женщины, ее взаимоотношений с родителями в детстве, удовлетворенности своим браком, уверенности в себе, состояния здоровья.

Беременность – это, безусловно, критический период в жизни женщины и ее семьи. Вынашивание ребенка требует обновленного, переосмысленного отношения к своему будущему, близким. Время начинает течь по-другому, и иногда кажется, что в жизни вообще ничего интересного больше не происходит. Бывает, начинают беспокоить лихорадочные мысли о том, удастся ли в дальнейшем вернуться к работе или учебе, осуществить свои планы, добиться чего-то в жизни.

Перед бурным периодом, который наступит после рождения ребенка, жизнь действительно предлагает набраться сил в тихой заводи. Хорошо представлять, как еще недавно порожистая и стремительная речка вашего спешащего времени становится полноводной, сильной, большой рекой, которой некуда торопиться. Вы плывете по течению без усилий и напряжения. Вам приятно чувствовать, как вы движетесь вперед, никуда не спеша, никого не опережая. Впереди – ясная цель, и с каждым днем вы становитесь к ней все ближе и ближе.

Будущая мама пересматривает взаимоотношения со значимыми людьми и нередко обнаруживает, что в новом состоянии ей хочется видиться с одними людьми и совсем не хочется – с другими. Не стоит себя пересиливать и все-таки поддерживать контакты, которые почему-то перестали радовать или успокаивать.

Психологическое пространство обновляется, готовясь к появлению новой, самой значимой при-

вязанности. Возможно, некие дружеские связи еще восстановятся позже, а сейчас важно прислушиваться к собственной интуиции и устанавливать для себя такой режим общения, который нравится.

Во время беременности могут актуализироваться старые, еще детские травмы. Иногда просыпаются давние обиды, обостряются отношения с собственной матерью. Временами снятся сны о детстве, в которых снова звучат давно неактуальные конфликты.

Женщина становится более чуткой, ранимой, иногда капризной, непредсказуемой, раздражительной. Близким надо уметь спокойно принимать подобные эмоциональные перепады, не включаясь в выяснения отношений, не пытаясь воспитывать и стыдить.

Очень напряженно переживается беременность, приносящая женщине переживания несвободы. Стресс усиливается, когда она думает о том, что ее независимость навсегда закончилась, что теперь она уже никогда не сможет принимать решения, считаясь только с собой. Отныне ее состояние, настроение, психическое равновесие и все планы на будущее подчинены маленькому беспомощному существу, которое, еще не родившись, уже диктует своей матери, как ей жить.

Такие мысли появляются у инфантильной, эгоцентричной женщины, мешая достижению внутренней интегрированности, глубинной удовлетворенности, радости и гордости за себя как мать.

Когда не хватает поддержки, понимания со стороны близких, когда со своими страхами трудно справиться, женщина иногда приходит к катастрофичным решениям. Она отказывается от своего новорожденного ребенка, а иногда даже не в силах дожидаться родов и пытается искусственно прерывать беременность на поздних сроках.

Разумеется, так случается, когда беременность нежеланна. Когда о ней узнают с большим опозда-

нием, развитие позитивных чувств к ребенку оказывается проблематичным. Вместо естественной привязанности иногда даже может появиться желание уничтожить собственного ребенка. Такое желание обычно не осознается в полной мере, отрицается, поскольку вызывает сильное чувство вины.

Попробуйте определить, какой стиль переживания беременности присущ именно вам. Выделяют такие основные стили: адекватный, эмоционально-отстраненный и тревожно-амбивалентный.

Женщина с адекватным стилем протекания беременности относится к развивающемуся ребенку как к самой большой ценности и формирует соответствующее отношение к нему. Ребенок ее радует, вызывает желание общаться с ним, защищать его и оберегать. С будущим появлением малыша на свет она связывает большие надежды.

Как правило, близкие относятся к ее беременности так же оптимистично. Муж, будущие бабушки и дедушки тоже стремятся общаться с малышом, который еще пока находится в утробе матери, переживают по отношению к матери и ребенку нежность, привязанность, любовь.

Эмоционально-отстраненный стиль отношения женщины к своей беременности достаточно небезопасен. Такая женщина никак не ощущает ценность и желанность вынашиваемого ребенка. Она ничего не может поделать со своей отчужденностью, отгороженностью.

Если беременность незапланированная и поздно диагностированная, раздосадованная женщина может воспринимать ее как кару за какие-то грехи, как препятствие в реализации давно намеченной жизненной программы. Иногда она считает, что ее нежелательное состояние – это козни хитрого мужа, который во что бы то ни стало хочет добиться своего, стать отцом.

Когда ребенок начинает шевелиться, эмоционально отстраненная, рассудочная женщина, не привыкшая прислушиваться к себе, достаточно поздно это замечает. А заметив, ощущает неприятное удивление, неудобство и дискомфорт. Ей вовсе не радостно, а скорее странно и неприятно.

Ближе к концу беременности, когда усиливается усталость, внимание становится слишком отвлекаемым и плохо концентрируемым, общая угнетенность, подавленность, раздражительность могут нарастать. Состояние беременности не дает работать в полную силу, быть успешной и продуктивной. И с этим ничего нельзя поделать. Никакие таблетки не помогут. Надо терпеть.

У некоторых хорошо себя чувствующих беременных, наоборот, появляется беззаботность, некритичное отношение к материнству. Они продолжают вести привычный образ жизни, ничего не меняя в своих привычках, работая, развлекаясь, ведя активную сексуальную жизнь до последнего дня.

Не исключено, что где-то в глубине души они надеются, что игнорирование беременности может свести ее на нет. Все как-то обойдется, произойдет выкидыш, родится мертвый ребенок. Мужу и родственникам обычно очень трудно что-то изменить в поведении эмоционально отстраненной женщины. Она всегда на своей волне.

Женщины, чей стиль проживания беременности называют тревожно-амбивалентным, постоянно бросаются в крайности. Им то очень плохо, то просто замечательно. Они то чрезвычайно преувеличивают значимость для себя будущего ребенка, то вообще отрицают ее. Ребенок вызывает у них множество страхов, является источником постоянной тревоги. В то же время он становится неким символом собственного взросления, моментом посвящения, приобретения женской зрелости.

Состояние беспокойства пронизывает всю беременность, фантазии о возможных опасностях и для самой себя, и для ребенка практически не прекращаются. Истории о том, чем это все может закончиться, какие страшные случаи были у знакомых, как врачи ошибаются и вовремя не диагностируют опасные осложнения, просто коллекционируются. Настроение редко бывает спокойным, чаще оно подавленное, ведь время родов неотвратимо приближается.

Эмоционально-отстраненные и тревожно-амбивалентные женщины, как правило, сами росли в дисгармоничных семьях. Взаимоотношения между их близкими складывались далеко не лучшим образом. Матери их не замечали, игнорировали, наказывали холодностью за малейшую провинность, а вскоре могли обнимать, задаривать, просить прощения.

Нередкими в семьях их родителей и бабушек-дедушек были скандалы, разводы, проявления физического насилия. Эмоционально-отстраненные женщины вырастают из тех, кого в детстве отдавали на воспитание родственникам, соседям, даже в детские дома. Они, как правило, не помнят особого тепла, терпения, ласки со стороны отца и матери в свой адрес.

Если женщина во время первой беременности проявляла излишнюю тревожность, была непоследовательной, мнительной, угнетенной, это не значит, что каждая ее последующая беременность будет протекать так же. Первая беременность нередко становится своеобразной репетицией будущего, более зрелого материнского отношения к детям.

Преодолев инфантилизм и отдаленные последствия собственных детских травм, женщина может сформировать в себе глубокую готовность к материнству. Такой личностной трансформации, конечно же, способствуют близкие, и прежде всего любящий, поддерживающий и понимающий муж.

Можно ли помочь себе самостоятельно? Разумеется да. Попробуйте понять, как именно вы относитесь к своему состоянию. Проанализируйте, что с вами происходит ежедневно. Какие наблюдаются перемены? Какие чувства они вызывают? В чем для вас заключается подготовка к материнству? Какой стиль переживания беременности вам больше подходит? В чем особенности именно вашего неповторимого стиля?

Напишите рассказик о своем будущем, о той жизни, которая будет после родов. Что получилось? В каком жанре написалась эта история? Она веселая или грустная? Чем отличается ваша будущая жизнь от той, которая была до беременности?

Поговорите с мужем на те же темы. Какое у него отношение к будущему вашей семьи? Видит ли он перемены в вашем внешнем облике и вашем состоянии? Как относится к этому? Задайте те же вопросы своей матери, подруге. Ведь не только короля делает свита. Наше окружение может либо помогать, либо мешать нам преодолевать все препятствия на трудном девятимесячном пути к родам.

Особое внимание надо уделять страхам, которые иногда посещают каждую женщину. Вы боитесь привычных выкидышей? Вас преследует угроза срыва? У вас опасения относительно анализов? Вам страшно думать о родах? Нарисуйте каждый из своих страхов, как только он возникнет. Дайте им имена, поговорите с ними. Пробуйте над ними подшучивать.

Обсуждайте свои страхи с теми, кому вы доверяете, кто может вас успокоить. Главное – осознавать, что происходит, не маскировать свои опасения и тревоги, не прятать их.

Некоторые женщины вслух декларируют, что их желание иметь детей продуманно и обоснованно, но это вовсе не значит, что они на самом деле хотят на данном жизненном этапе подверг-

нуть себя такому испытанию, так круто изменить свою жизнь.

Деловые женщины, бизнес-леди, имеющие опыт невынашивания детей, нередко обманывают сами себя, говоря о том, что уже готовы к появлению ребенка. Они могут покупать себе соответствующую одежду или витамины, но глубинное желание продолжать так успешно начатую карьеру, ни на что не отвлекаясь, на самом деле сильнее. Как свидетельствует Н. А. Татенко, забеременев, они продолжают вести себя так, будто бы ничего не происходит. Режим дня остается перегруженным, профессиональные проблемы все так же на первом месте.

Прислушайтесь к себе, уважаемые читательницы, если вы собрались рожать ребенка. Может быть, вам тоже кажется, что беременность не требует никаких особых ограничений? Ну, разве что надо сократить количество выкуриваемых сигарет и запретить себе спиртное. Может, вы чувствуете себя абсолютно незаменимой и надеетесь не прекращать работу даже после родов?

Вспоминается одна клиентка, которая с гордостью рассказывала мне, что звонила на свою фирму прямо из родовой, потому что только она могла разрешить возникшие производственные проблемы и до завтра ждать было невозможно. Если вам понятно такое поведение, то, возможно, время для появления в семье малыша еще не наступило? Иногда удается, при условии хорошего здоровья, родить между делом, но оставить ребенка с первых же дней на бабушек и нянек вряд ли целесообразно.

Спросите себя, чего вы на самом деле хотите? Чем готовы пожертвовать? От чего сможете временно отказаться ради того, чтобы стать матерью? В чем для вас смысл этой женской роли? С какого момента для вас она начинается? Когда еще не поздно устанавливать контакт со своим ребенком? Попробуйте быть искренней и открытой с собой.

Запишите свои ответы, чтобы позже их перечитать. Возвращайтесь к ним несколько раз, вслушиваясь в собственные ощущения. Попробуйте представить, что уже прошло семь лет. Посмотрите на сегодняшнюю ситуацию оттуда, из времени, когда ваш малыш уже будет готов идти в школу. Сочините историю о том, как вам впервые захотелось иметь ребенка и что из этого вышло. Подобные упражнения помогают не только понять свои истинные намерения, но и что-то в себе изменить.

Может быть, наоборот, вы относитесь к группе женщин, имеющих слишком сильную мотивацию во что бы то ни стало забеременеть поскорее и обязательно эту беременность сохранить. Вы отказываетесь от любых профессиональных нагрузок, домашних дел, развлечений, визитов, даже если это никак не может вам повредить? У вас, возможно, был непростой опыт многолетнего лечения от бесплодия? Или ваш муж оказался причиной такого затянувшегося ожидания? И теперь, наконец, вы готовы на все, чтобы стать матерью.

Ну и что плохого? Оказывается, беременность нередко протекает со всевозможными осложнениями именно у тех будущих мам, которые слишком сосредоточены на своем состоянии. Вся остальная жизнь просто перестает их интересовать. Они становятся излишне тревожными, мнительными, ипохондричными.

Им не хватает внутреннего покоя, уравновешенности, стабильности, в которых так нуждается развивающийся ребенок. Их мужья ощущают себя ненужными, уже выполнившими свою основную роль и теперь только мешающими ждать рождения малыша.

Некоторым беременным обязательно надо быть лучшей пациенткой у врача, немедленно выполнять и перевыполнять все его рекомендации, вовремя проходить все обязательные и необязательные об-

следования. Если вы узнаете себя, то сознайтесь, не напрягает ли вас подобный способ жизни? Не лишает ли такого желанного умиротворения? Ведь ваше настроение и самочувствие чуть ли не полностью зависит от результатов многочисленных анализов, противоречивых мнений специалистов, знакомых, коллег.

Теперь я обращаюсь к одиноким женщинам, решившимся родить без мужа. Возможно, беременность стала результатом внебрачных отношений с женатым мужчиной. Если мужчина – за то, чтобы вы рожали, если он готов поддерживать вас и ребенка, у вас, возможно, больше опасений, чем у законной жены, однако вы с ними справляетесь. Для вас очень много значит, что ваш союз, наконец, будет скреплен совместным ребенком. Вы рады, что теперь у вас навсегда будет рядом кто-то похожий на любимого человека.

Но, к сожалению, в подобных случаях мужчины могут не одобрять появления ребенка. Они не хотят осложнений и всячески отговаривают женщину от беременности. В таких неблагоприятных обстоятельствах беременность протекает на фоне напряженного противостояния, а иногда и необходимости разрыва отношений. Стоило ли настаивать? Неужели он такой? Как теперь быть? Кто поможет в первые месяцы, когда самостоятельно практически невозможно заработать деньги?

Вас преследуют обиды, мучают страхи и сомнения? Иногда вам кажется, что ребенок все-таки привяжет к вам любимого мужчину, а в другие дни жизнь воспринимается как нечто беспросветно-мрачное, унылое и несправедливое?

Понимая, что подобные настроения вредны и для вас, и для ребенка, попробуйте помочь себе сами. Вслушайтесь в себя. Приглядитесь к своему состоянию. Оно уникально и самоценно. Никто не может его у вас отнять. Что бы там ни решал ваш

мужчина, вы уже все решили. У вас будет ребенок, и ваша жизнь наполнится новым смыслом.

Вы уже сейчас, в процессе вынашивания, находите в себе новые женские грани, неведомые прежде стороны своего женского существа. А родив малыша, вы пройдете через самую важную женскую инициацию. Вы будете посвящены в Женщины целиком и полностью. Вам откроется ваша глубинная природа.

Отношения с ребенком, в которые вы вступаете уже сейчас, пробудят в вас никогда не проявлявшуюся раньше нежность и бережность. Вы будете горды своим произведением, своим собственным Творением. Ваше тихое счастье станет мелодией, сопровождающей вашу повседневность.

Еще одна группа беременных, нуждающихся в психологической поддержке, – это женщины, у которых уже есть дети со сложными соматическими и психическими расстройствами. Имея ребенка-инвалида, женщина, как правило, всю беременность находится в страхе повторения ситуации.

Она так сильно хочет иметь здорового, нормального ребенка, что каждый самый маленький свой симптом воспринимает как реальную угрозу. Состояние ожидания для нее может с каждым днем становиться все более нестерпимым. А ребенок будет вынужден развиваться в столь неблагоприятных для него условиях вечного напряжения, подавленности, тревоги.

Если эти строки о вас, поделитесь своими переживаниями с человеком, которому доверяете. Найдите в своем ближайшем окружении человека (сестру, подругу, маму, коллегу), который не отмахнется от ваших страданий, не попытается вас от них просто отвлечь.

Вам крайне необходимо, чтобы вас выслушали. Внимательно и терпеливо. Пусть даже вы не услышите никаких особенных рекомендаций или сове-

тов. Настоящее участие и сопереживание поможет вам высказать все опасения, которые приходят в голову. Быть услышанной и понятой – уже большое облегчение.

Если рядом нет никого, с кем вы решились бы поднимать подобные темы, найдите себе собеседницу в Интернете. Там наверняка есть люди с очень похожими проблемами. Им тоже важно вас выслушать и поделиться собственными болезненными прожектами.

Когда ваши тайные фантазии будут озвучены, записаны, а еще лучше – обсуждены, вам станет не так страшно. И у вас начнут складываться новые, более конструктивные истории. Воображение может не только запугивать, но и успокаивать, поддерживать, вселять оптимизм.

Напоследок обращаюсь к женщинам, которые в принципе не против детей, но точно не хотели бы уходить в декрет в скором будущем. Однако близкие оказали давление, и пришлось согласиться. Вам угрожал муж, что бросит и найдет другую, если и дальше не будет детей? Или, быть может, свекровь постоянно твердила, что соседи не понимают, как это может семья три года оставаться бездетной? Или гинеколог непререкаемым тоном сообщил, что можно доиграться и до злокачественных новообразований, если вовремя не забеременеть?

В любом случае, вы попали под серьезное давление и забеременели, не ощущая внутренней готовности прямо сейчас становиться матерью. Вы смирились, пожертвовали своими планами и мечтами ради семьи. Теперь все, что приносит беременность, вызывает у вас неприятие. Каким-то незнакомым становится лицо, портится кожа, появляются синяки под глазами. Утром на себя не хочется в зеркало смотреть: портится фигура. Нет сил становиться на весы и наблюдать, как растет вес. А тут еще эти постоянные недомогания: то тошнота, то слабость,

то головокружения, то изжога. Очень трудно настроить себя на позитивный лад.

Как же быть? Вам очень помогли бы не индивидуальные, а групповые формы работы. Сейчас существует немало групп, в которых беременные готовятся к родам: занимаются физическими упражнениями, дыхательной гимнастикой. Любая школа для беременных будет вам полезна.

Вы познакомитесь с другими будущими мамами, послушаете, как они говорят о своих радостных ожиданиях, о том, как с первых дней общаются со своим ребенком. Для вас будет важно услышать, как они преодолевают свои временные недуги, как им помогают мужья, как здорово это сказывается на взаимоотношениях.

В группах лучше усваиваются релаксационные упражнения, направленные медитации. Группа стимулирует делать рисунки, составлять коллажи, писать истории о том, что будет с вами после родов. Вас наверняка заинтересует психогимнастика, и вы снова поверите, что можете справляться со своим меняющимся телом. Вам даже начнет нравиться ваш новый облик.

В группе таких же женщин, как вы, но только сами, по собственной воле решивших забеременеть, вы начнете открывать для себя преимущества своего нового состояния. К тому же группа поможет вам подготовиться к главному экзамену на этом жизненном этапе: к родам.

Вы узнаете, что в ваших силах уберечь ребенка от возможной психической травмы. Оказывается, от материнского крика малыш ощущает панику, ему становится еще страшнее, чем было, ведь крик усиливает мышечный спазм, что очень мешает дыханию младенца, его продвижению по родовым путям.

Вы научитесь успокаивать себя, частично, а иногда и полностью снимать боль за счет удобной позы, правильного дыхания, присутствия рядом близкого

человека. Все эти знания и навыки дадут вам силы не растеряться, не утратить самоконтроль, а, наоборот, найти внутренние ресурсы для поддержки своего ребенка в ходе родов.

Некоторым женщинам удается почти все время быть в контакте со своим малышом, успокаивать его, находить теплые слова. Такое переключение внимания с собственной боли на заботу о дочурке или сынишке – очень действенный способ самопомощи.

Для некоторых женщин самостоятельная работа, индивидуальные встречи с психотерапевтом и групповые занятия становятся той живительной средой, которая полноценно готовит к материнству. Группа дает возможность ощутить себя среди женщин с подобными проблемами, получить отклики на собственные сомнения, страхи, пессимистичные прогнозы. Поддержка, открытость, обратная связь делают атмосферу группы особенно целительной.

Кризис рождения как кризис семьи

Переживая кризис рождения, ребенок впервые в жизни делает свой личный шаг к автономизации, отделяясь от матери. Важно отметить, что, исходя из современных научных данных, не материнский организм, а организм ребенка на гормональном уровне «дает команду» для начала родовой деятельности. Ребенок «решает», когда пришло время, когда у него уже есть готовность для преодоления всех препятствий и выхода в большой мир.

Во время рождения ребенок достигает физической автономии от матери, с которой еще недавно составлял единое целое. Физиологически он пока остается зависимым, нуждаясь в грудном вскармливании, тепле, уходе. А психологическая зависимость, видоизменяясь и постепенно слабая, будет продолжаться долгие годы.

Главным новообразованием, возникающим после завершения кризиса, становится формирование

индивидуальной жизни маленького существа. Это происходит далеко не одномоментно. На протяжении длительного периода ребенок остается в очень тесном взаимодействии с самым близким взрослым.

Беспомощность младенца превращает каждую его потребность в потребность в другом человеке, как подчеркивал Л. С. Выготский. Именно так все мы начинаем наш сугубо человеческий путь к «неизлечимой социальности». Если, не дай бог, потребность малыша во взаимодействии, в общении со взрослым не удовлетворяется необходимым образом, возможно появление такого страшного явления, как госпитализм.

Ясно, что взрослые ничего не помнят о рождении как своем первом жизненном испытании. Но и протекание беременности, и характер родов, и первый послеродовой период глубоко влияют на всю дальнейшую жизнь. В современной психотерапии существует немало направлений, предлагающих взрослому человеку повторно пережить уникальный опыт рождения, чтобы избавиться от дебютных психологических травм, полученных в самом начале жизни.

Исследователи травмы рождения, среди которых назовем прежде всего С. Грофа, считают, что если роды проходили без патологии, а последующий уход за ребенком был чутким, то выросший из этого ребенка взрослый будет иметь глубокую, практически «клеточную» уверенность в себе, веру в возможность преодолевать преграды. Он будет чувствовать себя сильным, уверенным, решительным, будет уметь держать удар.

Разрешившиеся позитивно кризисные испытания дают малышу мощный толчок для дальнейшего развития. Задействованными оказываются все главные направления движения вперед, которые обеспечивает кризис: растет автономия, просыпается креативность, появляется принятие.

Речь идет о приобретении первичной, телесной автономии от матери, что требует от маленького существа нового способа дыхания, питания, умения отдельно пребывать в пространстве. Пробуждение креативности проявляется в виде фантастической способности воспринимать зрительные, обонятельные, слуховые, тактильные сигналы, создавая на их основе первые целостные образы. На почве взаимодействия с матерью, которая защищает, оберегает, заботится, у малыша возникает все более стойкое принятие новой реальности, такой непохожей на уютный внутриутробный мир.

Если кризис при неблагоприятных обстоятельствах переживается непродуктивно, у малыша возникают проблемы в развитии самостоятельности, независимости, активности, в формировании уверенности в себе, умения по-новому, творчески решать повседневные задачи, в принятии мира и себя в нем. Подобные проблемы имеют тенденцию накапливаться и давать о себе знать в более поздние возрастные периоды.

Некоторые психологи утверждают, что люди, появившиеся на свет с помощью кесарева сечения, не настолько готовы к жизненным переменам, как те, кто родился естественным путем. Им не хватает выносливости в борьбе с трудностями. Они ожидают от окружающих намного больше того, что те в состоянии им дать. Весь мир для них остается похожим на живительную, питательную среду материнской утробы, надежно оберегающей и постоянно обеспечивающей всем необходимым.

Дети, родившиеся под анестезией, при использовании щипцов, как свидетельствуют наблюдения, способны активно начинать определенные дела, но позднее их энергия куда-то рассеивается, исчезает. Они потихоньку теряют веру в себя и пытаются искать помощь вовне.

Так ли это – сказать трудно. Но наверняка каждая деталь, связанная с нашим первым кризисным испытанием, имеет огромное значение. Любая, казалось бы, мелочь, обеспечивающая успешную, естественную и совместную активность матери и ребенка в родах, позднее сказывается на возможностях преодоления следующих жизненных преград.

Какие переживания сопровождают процесс появления на свет? Исследователи создают, отвечая на данный вопрос, свои чрезвычайно драматичные, похожие на фильмы ужасов истории. Они утверждают, что нестерпимый страх возникает у младенца во время его движения по спазмирующим, сокращающимся родовым путям матери, которые безжалостно стискивают его, давая понять, что впереди нет никакого выхода.

Отчаяние сопровождается удушьем, нехваткой кислорода, состоянием, переходным между жизнью и смертью. Особенно усиливаются страдания ребенка при интенсивном фармакологическом обезболивании или искусственном стимулировании родовой деятельности, поскольку ко всему добавляется состояние отравления.

И снова вопросов больше, чем ответов. Действительно ли еще не родившийся ребенок способен испытывать ужас и отчаяние? Каждый ли человек психологически травмируется в процессе родов? Как этот первый травматичный опыт сказывается впоследствии? Есть ли основания утверждать, что с травмой рождения надо обязательно работать во взрослом возрасте?

Хочется верить, что рождение – это естественный процесс, и если он сразу же не влечет за собой серьезных неврологических последствий для ребенка, то все же никого не инвалидизирует.

Непрофессиональные, дилетантские попытки индивидуальной и групповой работы с кризисом рождения, ставшие в последнее время, к сожалению,

нию, довольно распространенным явлением, очень небезопасны. Психолог, работающий в этом ключе, обязательно должен иметь специальную подготовку, которая не сводится просто к участию в подобных группах или прослушиванию нескольких лекций. В противном случае данный непростой метод способен принести клиенту ощутимый вред, сказаться на его здоровье.

Метафорическая тема «смерти и возрождения» популярна среди людей, неоднократно переживавших начало новой жизни после очередного кризиса. И хотя наше возрождение на поворотных жизненных этапах вряд ли повторяет когда-то в реальности пережитые роды (во всяком случае это невозможно проверить), оно все-таки способствует переосмыслению и существенному редактированию своей жизненной истории.

Многие из нас реально переживают кризис рождения не только в начале собственной жизни. Этот кризис снова и снова возвращается к нам, когда становимся родителями, а позднее – бабушками и дедушками.

Радость, гордость, ликование, удивительное чувство причастности к чуду творения сменяют напряжение и страхи последних дней беременности. Семья окунается в кризис, связанный с рождением маленького ребенка, потому что происходит зачастую неподготовленная кардинальная перемена жизненного уклада.

Привычный способ жизни всех ее членов вынужденно трансформируется, иногда очень резко, обязанности увеличиваются и перераспределяются, новые роли требуют усвоения, принятия, согласования с ролями старыми, удобными и обыденными.

Никто не оказывается вне этого кризиса: ни мама, ни папа, ни сестры и братья новорожденного, ни старшее поколение – бабушки и дедушки. Каждый в разной степени готов к своему новому статусу,

новым нагрузкам и переживаниям. Формируя свое особое отношение к младенцу, каждый ощущает, насколько ему легко или трудно отказаться от некоторых привычек, поступиться удобствами, а главное – перетерпеть временные сложности во взаимоотношениях с самыми близкими.

Имеющие опыт подобных кризисных переживаний старшие легче формируют собственную тактику перестройки пространства и времени своего жизненного мира. Молодым родителям нередко бывает довольно трудно «вписаться» в новые жизненные ритмы, по-новому увидеть своего брачного партнера, понять и принять его отношение к младенцу.

Матери и отцу ребенка приходится пересматривать сети близких отношений, из которых складывалось до сих пор их психологическое пространство, поскольку в нем теперь уверенно воцарился новый центр. От умения брать на себя все возрастающие бытовые нагрузки, поддерживать близких, меняться ролями во многом зависит качество взаимоотношений между членами семьи и успешность преодоления кризиса.

Но не будем спешить и вернемся к истокам. Сегодня наука дает возможность утверждать, что еще не родившийся ребенок уже ощущает на себе влияние семейной ситуации. И родившись, он никогда не является психологически «чистым листом», на котором кто угодно может писать любые воспитательные послания.

«Ожидания и опасения, достаток и лишения, стабильность и потрясения, здоровье и болезни в тех семьях, где предстоит родиться детям, влияют не только на их последующую жизнь, но и на пренатальное развитие» (Крайг, с. 152).

Первый сложный жизненный выбор возникает перед молодыми супругами, когда они должны решить: беременеть или подождать, рожать или не рожать. Всегда есть аргументы за и против.

Иногда материальные проблемы, состояние здоровья или профессиональные притязания могут перевесить такое естественное желание иметь сына или дочь, состояться в роли родителей, попытаться сделать своего ребенка счастливым. А бывает, что все происходит неожиданно, случайно, и будущим родителям требуется только принять ход события.

В последние десятилетия молодежь уже не торопится рано рожать. Появление на свет первого ребенка откладывается до того времени, когда семья встанет на ноги, будет экономически независимой от родителей, когда и муж, и жена получают стоящую специальность и надежную работу. Такие предусмотрительные молодые семьи целиком осознанно планируют смены своего семейного статуса, заранее основательно готовясь к появлению первенца.

К сожалению, отсрочки с рождением ребенка далеко не всегда объясняются желанием как можно лучше подготовиться к этому суперважному событию. За подобными аргументами может прятаться страх, что новый член семьи потребует слишком большого внимания, ограничит свободу молодых родителей, лишит их возможности уделять время друг другу, путешествовать, отдыхать, делать карьеру.

Отсутствие психологической готовности к родительству бывает вызвано и страхом огромной ответственности – ответственности определять чью-то судьбу. В таком случае незапланированная беременность может спровоцировать острый кризис, который иногда приводит к разрыву отношений, разводу, а иногда становится причиной длительных депрессий.

Неосознаваемые, нередко замаскированные под профессиональные и экономические притязания страхи взрослых, не готовых стать родителями, обычно имеют предпосылки в их собственном

детстве. Когда-то им было очень одиноко и тоскливо: их не понимали, не слышали, не видели, ими не занимались старшие, их отвергали, игнорировали, унижали, наказывали. И теперь, на пороге собственного родительства, такие молодые люди погружаются в немотивированную тревогу, ощущают чрезмерное напряжение, опасность.

Чтобы подготовиться к рождению собственного ребенка, молодым супругам лучше сначала попытаться преодолеть свои страхи, а для этого важно сначала их признать, проследить их историю, принять свое прошлое. Избавиться от застарелых детских травм нелегко без помощи специалиста. Но если нет никакой возможности найти психотерапевта, которому вы могли бы доверять, выделите специальное время два-три раза в неделю и работайте сами.

Сначала, когда еще все непонятно, нарисуйте свои страхи. Делайте подобные рисунки неоднократно, выбирая лист бумаги побольше и используя цветные карандаши, фломастеры, краски или мелки. Придумывайте названия для каждого рисунка и не забывайте ставить дату. Это поможет вам проследить, как постепенно меняются ваши изображения.

Сочините повесть или сказку, в которой будут прослеживаться видоизменения вашего страха. Дайте страху имя, придумайте образ, который бы ему соответствовал. Когда вы впервые его заметили? В какой ситуации? Был ли подобный страх раньше? Как вы его переживали? С чем связывали? Кто из ближайшего окружения содействовал его усилению, а кто был вашим защитником, помощником?

Отвечая на подобные вопросы, вы сможете постепенно осознать, что стоит за вашими опасениями. Если найдется кто-то из близких, с кем можно будет поделиться вашей работой и первыми открытиями, самоосознание пойдет более интенсивно.

Нужно ли вообще планировать рождение детей? В каждой культуре доминирует на этот счет своя

мотивация. Традиционные общества воспринимают появление детей как увеличение гарантий на будущее, обеспечение собственной старости, надежное продолжение семейного дела. Соответственно, чем больше будет детей, тем лучше. Если же в семье на протяжении нескольких лет детей почему-то нет, в таком обществе приветствуется смена партнера, создание новой семьи, которая бы обеспечила продолжение рода.

Желанным ребенком во многих культурах является мальчик, сын как наследник, помощь отцу. Когда уже есть несколько сыновей, семья хочет иметь и дочку, которая помогала бы матери, нянчила младших, заботилась о стареющих родителях. В некоторых обществах, где за невест платят родителям хороший калым, ожидание появления прежде всего нескольких девочек становится понятным и оправданным.

Вернемся к современности. Сегодня, когда мы почти утратили давние традиции, мотивация каждой семьи по поводу деторождения становится более разнородной. Некоторые считают, что ребенок станет условием укрепления пошатнувшихся взаимоотношений между супругами, сблизит их, улучшит взаимопонимание. Для кого-то будущий ребенок – единственный способ выйти замуж или перейти от неустойчивого гражданского брака к браку официальному.

Кто-то чувствует, что без детей жизнь не может быть полной, что только в воспитании малышей можно проявить все свои лучшие качества и творческие способности. Разумеется, есть и люди, мотивом которых становится возможность получить немалую материальную поддержку от государства, а иногда и льготное жилье. Встречаются и такие, кто вообще не ставит перед собой вопроса о том, стоит ли иметь детей и когда. Они полагаются на Божью волю, судьбу, случай, снимая с себя

всякую персональную ответственность за происходящее.

Чем является кризис рождения для молодой жены, проходящей новую решающую женскую инициацию и становящейся впервые матерью?

Конечно же, этот кризис становится проверкой ее готовности к материнству. Женщину волнует состояние ее здоровья, от которого, как она ясно осознает, зависит здоровье ребенка. Ей приходится принимать изменения во внешности, вырабатывая новое отношение к своему телу. Она тревожится и по поводу финансовых проблем, возможности продолжать учебу. Она не уверена, что сможет после декрета вернуться на старое место работы и по-прежнему соответствовать требованиям начальства.

Молодой женщине, решившейся рожать, иногда начинает казаться, что она не оправдывает ожиданий любимого мужа, не сможет стать хорошей матерью. Она огорчается, что друзья, коллеги, родственники, ровесницы, посторонние мужчины теперь иначе к ней относятся. Уже никто не пытается познакомиться на улице. Некоторые из подруг явно жалеют, а некоторые – завидуют. На работе кто-то ее не понимает, даже осуждает, а кто-то не готов к изменениям ее привычек, желаний, способов проводить свободное время.

Кризис рождения для отца ребенка тоже сопровождается многочисленными волнениями и беспокойством. Мужчины волнуются о здоровье жены и ребенка и, столкнувшись с необходимостью менять привычный образ жизни, боятся утратить свободу. У многих возникает страх, что ребенок займет их место в сердце жены, что в некоторых семьях и происходит. У многих появляются опасения по поводу того, сумеют ли они обеспечить семью, когда жена перестанет работать.

Повышенная ответственность за будущее семьи, ложащаяся на одни плечи, воспринимается осо-

бенно молодыми отцами как чрезмерная тяжесть. Некоторым мужчинам вообще трудно представить себя в роли отца, и они не знают, смогут ли стать хорошими, любящими родителями, будут ли дети им доверять, любить их.

Встречаются мужчины, которые вдруг начинают ощущать зависть к собственной жене, которая занята подготовкой к материнству. Они не понимают ее новых состояний, поглощенности собой, раздражаются по поводу капризов, смен настроения. Им приходится пассивно созерцать все, что с ней происходит, и от них уже мало что зависит.

А иногда будущие отцы так отождествляются внутренне со своими женами, что у них появляются настоящие признаки токсикоза: странные вкусовые предпочтения, утренняя тошнота, даже рвота, диарея, колики. Из-за безмерного эмоционального слияния с переживаниями беременной женщины они видят страшные сны, в которых сами мучительно рожают.

Подобные состояния не всегда дают мужчинам возможность по-настоящему поддержать жену, успокоить ее, отвлечь. Наоборот, от жен требуется повышенное внимание к их болезненным состояниям. Так проявляется временная утрата собственных границ, растворение в мире близкого человека. И такой силы включенность не всегда позитивна.

В больших городах все больше молодых пар посещают совместно специальные занятия для родителей по подготовке к родам. Информированность о возможных проблемах и путях их решения снижает тревожность, а практические занятия помогают потенциальным родителям на новом уровне понимать друг друга. Многие семьи сегодня имеют возможность решать, будет ли отец присутствовать во время родов, и предлагать всем один рецепт поведения было бы неправильно.

Мужчины, которые рискнули быть в родовом зале вместе с женой, говорят, что ощутили практически моментально возникшую любовь к своему только что появившемуся на свет ребенку. Как и роженицы, они чувствовали необыкновенный эмоциональный подъем, гордость и радость.

Молодые отцы, получившие подобный экзистенциальный опыт, как правило, становятся более заботливыми по отношению к своим малышам и не переживают, что их жены будто бы полностью переключились на детей, забыв о своих спутниках жизни.

Однако есть женщины, для которых роды в присутствии мужа или собственной матери совсем нежеланны. Это создает для них дополнительное напряжение, становится еще одним стресс-фактором, которого лучше избежать. Поэтому важно прислушиваться к себе, принимая подобные решения. И помнить, что в психологии нет рецептов, одинаковых для всех и каждого.

В семьях, где эмоциональная дистанция между близкими остается довольно ощутимой, подобные новомодные эксперименты нежелательны. Некоторым женщинам совсем не хочется, чтобы муж видел их страдания и слишком переживал из-за невозможности помочь.

Бывает, что мужчина совершенно не находит в себе мужества, чтобы находиться рядом с рожаящей женой. Не стоит отчаиваться! Это совсем не значит, что из него не получится любящий отец.

Уже через несколько часов после рождения ребенка его мать и отец, если он присутствует, создают очень значимую эмоциональную связь, получившую даже специальное название «бондинг». Имеется в виду тесный физический контакт, покачивание ребенка, первые ласковые, теплые слова – все это создает такую желанную для всех присутствующих, включая малыша, атмосферу покоя, защищенности,

доверия. Эти самые ранние контакты одинаково важны как для успешного развития ребенка, так и для появления родительских чувств.

Особенно важно предоставить возможность общаться со своим ребенком в самые первые минуты и часы его жизни слишком юным одиноким мамам, не уверенным, что будут его растить. Нередко благодаря зародившейся сильной эмоциональной связи ребенок не становится «отказником» и сиротой. Для возможно более полной нормализации развития недоношенных детей и детей, родившихся с определенной патологией, также очень показано подобное тесное общение с матерью с самых первых мгновений жизни.

Кроме родителей и ребенка кризис переживают также старшие дети, если они уже есть в семье. Бывает, что подобные переживания имеют очень отдаленные последствия, становясь почвой тяжелой психологической травматизации. Дошкольник, которого родители никак не подготовили к появлению братика или сестрички, может получить так называемый комплекс опального принца. Он ощущает, что его свергли с трона, он уже не является привычным центром семейной жизни и почему-то должен уступить пальму первенства этому красному, кричащему, уродливому младенцу.

Конечно, он борется за себя, всеми силами пытается вернуть себе утраченное внимание близких, но встречает только непонимание, отторжение, даже наказания со стороны родителей. Такие странные и несправедливые, с его точки зрения, перемены в отношении к нему мамы и папы ведут к развитию пассивности, нерешительности, заторможенности. В иных случаях, наоборот, развивается неуравновешенность, агрессивность, капризность.

Ощущая большие сложности с приспособлением к новой жизни рядом с малышом, старший ребенок может неосознанно выбрать для себя такой

верный способ привлечь внимание мамы, как болезни. Он действительно становится хронически нездоровым, и его болезнь имеет для него явную психологическую выгоду. О нем снова заботятся, беспокоятся, ему уделяют время. Так что выздоравливать вроде бы совершенно ни к чему.

Каждый член семьи, у которого возникают психологические проблемы, имеет потребность в психологической помощи, но иногда ее некому оказать. Конечно, желательно было бы заранее подготовиться к практически неизбежному кризису рождения, узнать о нем, обсудить возможные превентивные меры. Ведь здоровая семья умеет самостоятельно справляться с новыми сложными жизненными задачами, помогая друг другу, тогда как семья дисфункциональная в кризисной ситуации становится еще более беспомощной.

Действительно, как пишет И. Д. Булюбаш, в мире нет идеальных семей, существующих в идеальном равновесии. Каждая семья переживает периоды кризисов, объединения и расхождений. Чтобы помочь себе и своей семье пройти через кризис рождения, важно разобраться в том, насколько каждый из близких готов к появлению ребенка, в какой мере аргументы «за» разных членов семьи совпадают или хотя бы не противоречат друг другу.

Члены здоровой и готовой к кризисным испытаниям семьи умеют слышать друг друга. У каждого из них могут быть собственные мнения, установки, чувства, но все они знают, что их незачем скрывать. Чувства выражаются, аргументы обсуждаются, и возможность прийти к согласию велика. Никто не боится говорить о своих тревогах и пожеланиях ближнему, никто не прячет свою слабость, каждый готов проявлять заботу и получать помощь. Такая семья во что бы то ни стало сохраняет атмосферу юмора, игривости, легкости. Внутри этой открытой и самоорганизованной системы существует

хороший баланс между объединением всех со всеми и автономией каждого друг от друга.

Рассмотрим вместе с И. Д. Булюбаш три часто встречающихся типа негармоничных семей, нуждающихся в помощи психотерапевта. Это так называемые конфлуэнтные, ретрофлексивные и дезорганизованные семьи.

Конфлуэнция – значит слияние, растворение друг в друге, склеивание. Конфлуэнтная семья имеет жесткие внешние границы. Ее члены мало общаются с другими людьми, не приглашают в дом друзей или коллег. Зато внутри своей сплоченной группки границ практически не наблюдается: каждый норовит вмешиваться в дела другого, контролировать его время, планы, действия.

Члены такой семьи легко попадают в эмоциональное слияние друг с другом, заражаются настроениями, состояниями. Им кажется, что они знают мысли и желания своих близких лучше, чем те сами.

Если женщина из конфлуэнтной семьи переживает сильный страх перед родами, все вокруг будут разделять этот страх, таким образом лишь усиливая его. Поэтому надеяться, что кто-то окажется трезвым, спокойным, оптимистичным и сможет вовремя оказать ей помощь, не приходится.

Бесконечное соперничество, взаимное заражение негативными эмоциями и предчувствиями, совместные катастрофические прогнозы только ухудшают состояние будущей роженицы.

Ретрофлексия – это обращение негативной эмоциональной энергии внутрь, на себя, вместо выражения ее тому, кто стал источником гнева, негодования, обиды или недоумения.

Сдержанные, корректные, терпеливые члены ретрофлексивной семьи хорошо прячут свой страх за кого-то из близких, никогда не показывают разочарование друг другом, давая негативным эмоциям накапливаться и разрушать их изнутри. Они прак-

тически не умеют выражать свои чувства другим людям или не считают, что имеют право на это. Из-за такой манеры поведения ретрофлексивные люди нередко страдают психосоматическими заболеваниями типа астмы, мигрени, язвы желудка или гипертонии.

У детей, растущих в подобных тихих, но постоянно напряженных семьях, нередко стойкие страхи. Им трудно вступать во взаимодействие с чужими людьми, проводить лето в лагерях без родителей. Они никак не решаются покинуть отчий дом даже тогда, когда все их ровесники уже живут отдельно и создают собственные семьи.

Энергия взаимодействия концентрируется почти исключительно внутри такой семьи, не находя выхода наружу. Это происходит потому, что внешние границы данного сообщества довольно жестки.

Кризис рождения становится для ретрофлексивной семьи непростым испытанием, поскольку каждый по-своему переживает, страдает, надеется, маскируя свои переживания от окружающих. Жизненное испытание, благодаря которому семья могла бы стать более сплоченной, здоровой и счастливой, становится мучительным периодом взаимного непонимания, охлаждения, даже отчуждения.

Мать, отец, старший ребенок, дедушка пытаются преодолеть свои проблемы в одиночестве, «не нагружая», «не тревожа» остальных, демонстрируя поверхностное, иллюзорное благополучие.

Дезорганизованная семья в отличие от дисфункциональной имеет слишком открытые внешние границы. Знакомые, соседи, соученики, приятели, коллеги, а иногда и вообще практически посторонние люди больше контактируют с членами такой семьи, чем родные друг с другом.

Чужим как будто больше доверяют, с ними чаще советуются, обсуждают достаточно интимные внутрисемейные проблемы. В то же время каждый

член семьи достаточно закрыт для своих близких, он не делится ни своими планами, ни опасениями, ни надеждами.

Взрослые могут жить в такой семье как бы отдельно от собственных детей, не интересуясь их проблемами, не оказывая должной помощи. Поколение бабушек и дедушек тоже существует практически автономно, изолированно от своих детей и внуков, хотя все формально могут находиться под одной крышей.

В подобной семье не разработаны собственные традиции, нет общих праздников, застолий, семейных советов. Без принятых всеми правил, без ритуалов, которые никто особо не поддерживает, семья не развивает свою общность.

Готовясь к появлению новорожденного, каждый член семьи успокаивает и настраивает себя, как умеет, как он привык. Отец, например, начинает злоупотреблять алкоголем, потому что не может никак иначе справиться с возрастающим чувством ответственности и тревоги. Мать бесконечно обсуждает с подругами и соседками свою тяжелую долю, жалуясь на непутевого мужа. Старшие дети по-своему усиливают борьбу за недостижимое внимание взрослых: они начинают демонстративно сквернословить, конфликтовать друг с другом, красть родительские деньги, убежать из дому.

Чтобы помочь подобным семьям пережить кризис рождения, важно определить, что в функционировании каждой из них есть позитивного, на что можно опереться. Семья как единый организм начинает лучше саморегулироваться, когда она осознает, что же у нее получается эффективно.

Ясно, что никто не стремится всех стричь под одну гребенку и создать в каждом конкретном случае копию некой идеальной семьи. Когда члены семьи увидят, что психотерапевт никого не собирает воспитывать, строить или выравнивать, их готовность

к поиску более гармоничного взаимодействия друг с другом увеличится.

Важным шагом становится взаимное осознание индивидуального своеобразия каждого из членов семьи, независимо от того, большие они или маленькие, хорошо зарабатывающие или иждивенцы. Непохожесть взглядов, умений, способов сердиться и мириться помогает понять, из чего складываются, чем обусловлены особенности общения, характер поведения в сложных ситуациях, как можно спрогнозировать индивидуальное реагирование на стресс.

Желательно вместе со всеми взрослыми домочадцами определить конфигурацию семьи, то есть ее границы, структуру, распределение функций, ответственности.

Бывает, что в семье незримо присутствует свекровь или теща, хотя она реально живет в другом городе. И это виртуальное, иногда неосознаваемое или даже активно отрицаемое присутствие усиливается во время принятия важных семейных решений. Во время кризиса временными членами семьи, от которых тоже немало зависит, вдруг могут стать закадычная подруга жены, шеф мужа или сосед, с которым он ходит на рыбалку.

Каждый постоянный или «временный» член семьи имеет собственные потребности, в соответствии с которыми он и пытается разрешить кризисную ситуацию. Очень важно разобраться сначала с тем, кто же реально входит в семью. Кто имеет право решающего голоса? А кто – только совещательного?

Затем желательно обсудить, какие потребности толкают мужа, жену, их родителей на те или иные действия. Какие из этих потребностей общие для всей семьи, отвечают ее совместным интересам, а какие нет.

Если вы решили работать со своей семьей самостоятельно, обратите особое внимание на то,

как каждый член семьи осознает границы семейной системы. В некоторых случаях эти границы желательно расшатать, ослабить, сделать более проницаемыми, тогда как в других, наоборот, границы необходимо усиливать, укреплять, отстаивать.

Чтобы наладить более гармоничные контакты между членами семьи, важно осознать границы собственного пространства и попытаться учитывать границы других членов семьи, уходя от слияния и не теряя собственной автономии.

Еще один фокус внимания – семейные ценности. Если взрослые имеют общие ценности, разделяют друг с другом, им легче передавать их своим детям. Если же у каждого ценности свои и взгляды на жизнь своего партнера он не разделяет, не приемлет, неизбежны конфликты, которые будут заостряться при появлении в семье малыша.

Не спешите что-то немедленно исправлять или налаживать во взаимоотношениях. Просто старайтесь создать в семье такую обстановку, в которой каждый смог бы более глубоко понять самого себя и других. Когда проблемы будут по-новому восприняты, осознаны, проинтерпретированы, супруги сами, без редакторских правок, напишут свою обновленную жизненную историю.

Что важно знать родителям о кризисах раннего возраста

В первые месяцы своей жизни ребенок развивается в неразрывном единстве, слиянии с самым близким взрослым, зачастую с матерью. Социальная ситуация развития – это сначала не Я + Ты, а неделимое на части Мы. Первое в его жизни маленькое сообщество обеспечивает малышу эмоциональный комфорт, защищенность, возможность постоянного общения с любящим, чутким к его нуждам взрослым.

Предположим, самые квалифицированные няни смогли бы в это время заменить ребенку его

родную маму, биение сердца которой успокаивало его еще во внутриутробном состоянии, и физиологические потребности они, безусловно, смогли бы удовлетворить, но создать психологическую крепость под названием Мы – вряд ли. За долгие месяцы беременности женщина уже целиком настроилась на своего малыша, и теперь она с радостью ощущает свою незаменимость, ведь любая потребность ребенка становится потребностью в ней.

Но физическое отделение ребенка от вас уже произошло, и теперь, если вы внимательная мама, то обязательно начнете замечать, что малыш день за днем создает свой новый мир, не такой, как ваш. Ребенку хорошо с вами, но в нем заложен огромный потенциал развития, и логика его раскрытия требует с каждым днем и месяцем жизни все большей самостоятельности.

Бывает, взрослые не замечают, не хотят замечать, что ребенку становится тесно внутри крепости Мы. И они продолжают активно культивировать в своем малыше потребность в слиянии с близким взрослым. Они всегда рядом, они бесконечно заботливы, их контроль неусыпен, они предугадывают все желания. Тогда стойкая потребность в близости с берущим на себя все сложности адаптации родителем закрепляется, не трансформируется, становится чрезмерным.

В результате встречаются взрослые люди, которым так и не удалось построить собственную крепость. Они не уверены в себе, не самостоятельны, им постоянно нужно опираться на кого-то старшего, авторитетного, смелого. Любая индивидуальная ответственность оказывается для них непосильной. Хочется ли вам такого будущего для своего ребенка? Если нет, вам придется вместе с ним решать проблемы увеличения дистанции, достижения все большей автономии.

С точки зрения известного российского культуролога Сергея Сергеевича Аверинцева, во взаимоотношениях родителей и детей «единство плоти и крови – в начале пути, но путь – снова и снова перерезание пуповины. Тому, что вышло из родительского чрева, предстоит стать личностью. Это – испытание и для родителей, и для детей: заново принять как Другого того, с кем когда-то составлял одно неразличимое целое в теплом мраке родового бытия. А психологический барьер между поколениями до того труден, что поспорит и с пропастью, отделяющей мужской мир от женского, и со рвом, прорытым между различными семейными традициями» (Аверинцев, с. 35).

Маленький ребенок потихоньку накапливает и общий с мамой, и свой собственный опыт, преимущественно эмоциональный. Он «классифицирует» все, с чем сталкивается, по уровням удовольствия или неудовольствия. Приблизительно к девяти месяцам уже формируется субъективное Я малыша, в котором концентрируются все синхронные взаимодействия с матерью (Кэхеле и др., с. 11–12).

К этому первоначальному эмоциональному опыту, переживаемому и накапливаемому вашим ребенком, следует быть особенно внимательными. На основе частых неблагоприятных впечатлений, как свидетельствует крупнейший детский психоаналитик Д. Винникот, позднее возникают депрессии, страхи, могут сформироваться даже антисоциальные тенденции в поведении.

Чтобы развитие протекало без осложнений, ребенку нужно преодолевать минимум препятствий. Когда помех слишком много, у ребенка постепенно закрепляется переживание бессмысленности собственной активности. Он как бы отказывается от желаний, перестает их предъявлять. Родители могут не обратить на это внимание. Им будет казаться, что просто они легко угадывают все по-

требности своего малыша, поэтому он ни о чем и не просит.

На самом деле, пассивность и несамостоятельность могут стать особенностями формирующейся личности на всю оставшуюся жизнь. Вряд ли вы хотите, чтобы ваш сын и в 40 лет искал материнскую поддержку, не умея взять на себя ответственность за принимаемые решения. Или чтобы он всячески избегал любого женского влияния, бессознательно боясь попасть в такую же эмоциональную зависимость, в какой находился с раннего детства. Поэтому давайте своему малышу возможность чего-то хотеть и добиваться реализации своих желаний. Уважайте его самостоятельность, помогайте, когда ему трудно, но не подменяйте своей заботой любые проявления детской активности.

Другая крайность – предоставление маленького ребенка самому себе. Некоторые молодые родители так заняты собой, своими отношениями друг с другом, своей карьерой и друзьями, что их малыш получает лишь крохи внимания и тепла. Так может возникнуть ранняя депривация, которая обязательно скажется на темпе развития ребенка, а позднее может повысить вероятность повышенной агрессивности.

Кризис, у кого-то возникающий за два-три месяца до года, а у кого-то развивающийся на два-три месяца позднее года, проявляется в том, что непослушание ребенка становится как бы специальным. Родители жалуются, что их малыш вредничает и очень активно противопоставляет себя взрослым.

Почти всегда в поведении ребенка возникают элементы регрессии, то есть он временно забывает то, чему уже научился. Он может перестать ходить и снова вернуться к ползанию или может перестать использовать отдельные слова, которые уже активно звучали.

В чем причина? Можно ли этого избежать? Маленькому человеку нужно удовлетворить свою еще неосознаваемую потребность в свободе. Вот для этого он и противится уговорам старших. Именно так делаются первые шаги, заключающиеся в отпоре внешним влияниям. Другого пути роста нет. И, конечно же, малышу хочется, чтобы его хвалили, но еще больше хочется поступать по-своему. Он временно жертвует теплыми отношениями, чтобы добиться своего. В возрасте одного года такая жертва совсем не проста.

Поэтому сдерживая неразумные, а иногда небезопасные порывы своего малыша, навязывая ему свою волю, не забывайте, как важно для него оставаться непослушным, не покоряться.

Естественно, сопротивление маленького бунтовщика можно сломить суровыми наказаниями, упреками, обидами. Но откуда потом возьмется воля у ребенка? Как возникнет целеустремленность? Видимо, разумнее будет не горячиться и помнить, что непокорность вашего малыша имеет глубокий смысл.

Преодолевая кризис одного года, ребенок учится доверять близким людям, миру вокруг и самому себе. Если кризис протекает неблагоприятно, недоверие к непостоянным и непредсказуемым взрослым распространяется на всю окружающую действительность. Позитивное самочувствие становится нестабильным, что-то новое осваивать не хочется, потому что не хватает доверия к себе, веры в свои возможности.

А ведь доверие, как писал Эрик Эриксон, является очень важным качеством, и человек может всю жизнь подпитываться из источника надежды вместо колодца печали.

До следующего кризиса малыш переживает важный этап открытий и побед. Он уже по-настоящему ходит, говорит, пытается самостоятельно есть, хо-

чет мыть посуду, подметать полы, поливать цветы и делать многое другое, что называют предметно-инструментальной деятельностью.

Интенсивности знакомства с окружающей действительностью можно позавидовать, потому что практически ничто не оставляет ребенка равнодушным. Интересно открывать холодильник, дуть на одуванчик, бегать за голубями, рассматривать книжку, танцевать под музыку. Развивается самосознание, формируется образ самого себя, создается пространственно-временная структура жизненного мира.

Дальше наступает знаменитый кризис, который раньше приурочивали к трем годам, однако сегодня он протекает раньше. Симптомы этого кризиса сразу же начинают беспокоить родителей. Еще недавно послушный, приветливый, уравновешенный малыш становится упрямым, своевольным, капризным, злым и несчастным. Его негативизм удивляет: он упорно отказывается делать даже то, что всегда делал с удовольствием. Он бунтует, протестует, сопротивляется с утра до вечера. Ему ничего не стоит ударить маму или папу, закричать им обидные слова.

Снова, как и во время кризиса одного года, родителям требуется много терпения, чтобы не рассердиться на своего неслуха. Главное – помнить, что наступает очередной прорыв к свободе, без которой развитие личности не может протекать благоприятно.

Если раньше ребенок ждал, чтобы его поняли, то теперь ему важно, чтобы признали его самостоятельность, хотя он еще далеко не всегда может эту самостоятельность адекватно проявить. Особенно тяжело приходится тем родителям, которые не готовы к быстрой перестройке своих взаимоотношений с маленьким деспотом. Тем, кто не всегда понимает, как важно откликнуться на неумелый манифест автономности и независимости.

Успешное преодоление кризиса приводит к формированию такой значимой черты характера ребенка, как инициативность. Он научается верить в себя, в свои возможности, что позднее стимулирует творческую активность. Восприятие себя как отдельного от близкого взрослого человека, у которого есть свои собственные желания, способствует возникновению границ психологического пространства.

И пусть пока эти границы защищаются очень неумело и без учета интересов окружающих, все равно важно дать ребенку понять, что с его границами уже считаются, их уважают.

Каждый ребенок, как зеркало, отражает эмоциональные проблемы, существующие в семье. Отец и мать, отягощенные давними внутренними конфликтами и невротическими состояниями, редко могут правильно реагировать на кризисные проявления их ребенка.

Непослушание и упрямство ребенка в какой-то мере заостряют их внутренний дискомфорт, углубляют тревоги и страхи. Ребенок чутко реагирует на внутреннюю разбалансированность близких взрослых, становясь еще более беспокойным и чувствительным.

В подобных случаях взрослым важно осознать, как их прошлое усложняет контакт с ребенком. Желательно посетить психотерапевта, чтобы справиться с неосознаваемыми проекциями и ослабить психологическое слияние со своим ребенком. Если для подобных консультаций нет возможности, необходимо помочь себе самостоятельно.

Как именно? Обратимся прежде всего к маме капризничающего малыша. Всякий раз, когда вы чувствуете, что не можете справиться с ребенком, попытайтесь ответить себе на следующие вопросы. Какое чувство сейчас вас переполняет? Когда вы испытывали его раньше? В какой период вашей жизни оно было особенно сильным? Чем было вызвано?

Что в сегодняшней ситуации напоминает вам тот давний опыт? Чем ваш конфликт с малышом отличается от того давнего конфликта?

Очень важно найти время для письменного самоанализа. Будьте внимательны к своим ощущениям, идите за ними, вслушивайтесь в себя, когда пишете ответы на вопросы. Не исключено, что подобный анализ потребует провести неоднократно. Но разве это вас остановит, когда речь идет о благополучии ребенка?

Подумайте и о том, как вы можете реально поддержать своего малыша в его жажде самостоятельности, одновременно оберегая его от небезопасных действий. Как подчеркнете его независимость и взрослость?

Готов ли ваш муж откликнуться и оказать вам эмоциональную поддержку? Может, он в силах организовать отдых, разрядку, подменить вас на ежедневной воспитательной вахте. Возможно, ему удастся как-то иначе проявить поддержку, заботу и любовь.

Отдаленные последствия неблагоприятно протекавшего кризиса мы нередко замечаем значительно позднее. Бывает, взрослый человек не умеет отказывать, спокойно и твердо говорить «нет» там, где это необходимо. Первопричиной такой нерешительности и мягкотелости может оказаться рассматриваемый кризис раннего возраста.

Еще будучи двух-трехлетним малышом, этот человек, видимо, столкнулся с родительским решительным искоренением капризности и своеволия. Устоять против могущественных взрослых было невозможно, и оставалось только смириться, затаиться и согласиться с тем, что прав тот, кто сильнее. Вместо чувства автономии сформировалась неуверенность в себе, излишняя пассивность, застенчивость и покорность.

Когда кризис остается позади, подросший и повзрослевший малыш, чувствуя себя более

уверенно в освоённой им реальности, окунается в воображаемый мир. Он стремится жить в своём собственном пространстве и времени, репетируя в играх и сказках роль волшебника, героя и творца. Игра даёт возможность глубже прочувствовать свою свободу, насладиться независимостью от внешних обстоятельств, в том числе и от родителей.

Внутри сказочного сюжета дошкольник легко управляет временем, то ускоряя, то замедляя его, а то и вообще оборачивая вспять. Можно превращаться, становиться то маленьким, то большим, можно стареть и снова оказываться ребёнком.

В сказочном психологическом пространстве, которое, как правило, разделено довольно четко на добро и зло, тоже можно проявлять свою волю. Разобравшись, кто хороший, а кто плохой, можно справедливо покарать злодеев и сделать так, чтобы добро торжествовало.

Каждый игровой сценарий и сказочный сюжет можно пересказать и переиграть по-своему, осваивая параллельные реальности и развивая собственную субъектность. Благодаря воображаемой реальности внешний мир тоже продолжает обживаться. Он наполняется желаниями, интересами, ожиданиями ребёнка, его первыми победами над собой. Разрешивший кризис самостоятельный дошкольник выходит за пределы узкого семейного круга в более широкий мир человеческих отношений.

Взрослые пугаются иногда его разыгравшейся фантазии, его неумного воображения. Им кажется, что их ребёнок привыкает путать реальность и вымыслы, а потом и просто забывает, что лгать плохо.

Первая осознанная ложь – это на самом деле показатель взросления вашего малыша. Ему хочется установить более четкую дистанцию между собой и вами. Он больше не готов к полной откровенности и открытости, потому что чувствует потребность

спрятаться от ваших слишком внимательных и заинтересованных глаз.

У ребенка могут быть свои тайны. Он вправе иногда чуточку исказить информацию, чтобы уберечь свое внутреннее пространство. И далеко не каждая ложь требует разоблачения, не правда ли?

Что действительно требуется от родителей – это осознать, в чем они нарушают границы своего ребенка. Чем провоцируют ложь? Может, не всегда считаются с его интересами и навязывают ему свои? Не умея переубедить взрослых, не владея искусством ведения дискуссии, дошкольник пытается справиться с ситуацией по-своему.

Читая о ранних детских кризисах, вы, вероятно, что-то вспомнили из своего детства. Такие воспоминания помогают нам понять причины некоторых неадекватных реакций у взрослых, уменьшают зависимость от окружения.

Благодаря работе над собой мы более полно и глубоко понимаем свое прошлое, что помогает нам в переживаемом настоящем и ожидаемом будущем.

ГЛАВА 3

ЧТО МЫ ВЫНОСИМ ИЗ КРИЗИСОВ ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА

Как помочь ребенку, переживающему кризис семи лет

Очередной кризис разворачивается, когда ваш ребенок знакомится со школой. Новая жизнь чем-то влечет, а чем-то отпугивает. Хочется учиться, быть, как старшие дети, хочется погружаться в новые отношения с ровесниками. Но мешают более жесткие рамки, в которые отныне заключен каждый день жизни.

Приходится вставать по часам, спешить на уроки, отсиживать все положенное, даже если надоело и хочется есть. А потом еще надо дома сделать уроки на завтра. Жизнь быстро становится утомительной и лишенной ярких впечатлений.

Так под влиянием повседневного однообразного напряжения падает интерес к учебе. Новые обязанности становятся слишком тягостными и неинтересными. А если ко всему еще добавляются негативные отзывы учителя по поводу невнимательности, несообразительности ребенка, отсутствия хорошей подготовки к школе, то нежелание ходить в школу только крепнет. На замечания учителя, к тому же, начинают обеспокоено реагировать родители, требуя от своего малыша прилежания и ответственности. Ох, как все это непросто...

Иногда сложности с привыканием к школе связаны с неконструктивным разрешением предыдущее-

го возрастного кризиса. Прячась от неудач, не желая взрослеть, ребенок всячески стремится оставаться и дальше единственным и неповторимым центром своего жизненного мира.

Семи-восьмилетний ребенок старается не отпустить от себя на большое расстояние близких взрослых, особенно маму. Он настойчиво требует, чтобы взрослые по-прежнему удовлетворяли все его потребности. Он капризничает, жалуется, фантазирует, отвлекая себя от мыслей о школе. Просит, чтобы дома никто с ним «про уроки» не говорил. Чтобы все оставалось, как раньше. Пусть взрослые играют с ним в любимые игры, читают сказки, которые он знает уже наизусть, даже помогают одеваться и называют смешными детскими именами.

Как реагировать на это? Попробуйте понять, от чего именно прячется в дошкольное детство ваш малыш. Чего ему в новой жизни так явно не хватает? Может, действительно нужно выделить специальное время для совместных игр, а не только для выполнения уроков?

Как вы смогли бы безболезненно переключать заигравшегося ребенка на его новые обязанности? Каким образом вносить элементы игры в обучение? Как использовать воображение вашего маленького фантазера, чтобы ему захотелось ходить в школу?

Уважаемые мамы и папы! Спросите себя, что вас больше всего тревожит, когда вы читаете замечания в дневнике или слушаете жалобы учительницы? Чего вы боитесь? Помните ли свой первый класс? Сложно ли вам было привыкать к школе? Нравилась ли ее атмосфера? Что радовало, а что угнетало?

Поделитесь со своим первоклассником этими воспоминаниями. Ему очень важно будет почувствовать, что вы тоже когда-то испытывали подобные затруднения. И что вы с ними справились.

Подумайте, чем вы могли бы компенсировать монотонность, так трудно переживаемую в детстве?

Какими радостными, неожиданными моментами вы могли бы разнообразить жизнь юного школьника?

И не говорите себе, что сын или дочка не заслужили праздника! Без свободных, веселых, ярких самопроявлений, которых было немало в безоблачном дошкольном детстве, ребенку очень трудно адаптироваться к достаточно серой школьной жизни.

Вы же не хотите, чтобы ваш ребенок вдруг стал очень болезненным? Раньше не болел совсем или быстро выздоравливал, а теперь пропускает столько занятий чуть ли не ежемесячно. Нередко дети начинают болеть, неосознанно прячась от каждодневных посещений школы.

Угнетенность и стрессы влияют на иммунную систему, и сопротивляемость действительно снижается. Психологическая выгода от болезней очевидна: слишком много приятного следует за больным горлом, кашлем и насморком. Можно остаться дома на несколько дней и делать все, что хочется! К тому же родители будут ласковыми, внимательными и заботливыми.

Помните, что подобный способ уходить от трудностей может закрепиться на долгие годы. Из ребенка может вырасти нежизнестойкий, мнительный, ипохондричный взрослый с целым букетом психосоматических заболеваний, который умудряется заболеть перед любым экзаменом, накануне значимых событий, в том числе и радостных. Его способность преодолевать трудности останется в зачаточном состоянии.

Некоторые первоклассники, спокойные и старательные мальчики и девочки, стремясь во что бы то ни стало заслужить поощрение учительницы, начинают слишком тревожно относиться к своим новым обязанностям. Они по многу раз переписывают задания все более аккуратным почерком, просят маму или бабушку неоднократно проверять, как они выучили стихи или решили пример по арифметике,

и все равно бесконечно сомневаются в том, что все у них правильно.

После таких страданий вымученные успехи уже не радуют. Интерес к школьным предметам, не выдерживая повседневного перенапряжения и страхов, гаснет.

Не исключено, что подобное поведение закрепится в опыте и сохранится у взрослого. Старательность, исполнительность, ответственность будут сопровождаться всю жизнь тревожностью, напряженностью и угнетенностью. Оглянитесь вокруг, и вы увидите таких невеселых, вечно загруженных работой, далеких от спонтанности и непосредственности мужчин и женщин. Спросите себя: хотите ли вы для своих детей такого будущего?

Во время кризиса семи лет ребенок теряет былую открытость и непринужденность. Если дошкольник, живущий в единстве внутреннего и внешнего, что переживал, то и проявлял, что видел, о том и говорил, то начинающий школьник ведет себя по-другому. Он как будто открывает для себя свои эмоции: не только сердится, но и наблюдает, как он это делает; не просто смеется, а и пытается увидеть себя со стороны.

Семилетнему ребенку становится ясно, что у него внутри могут быть какие-то сильные переживания, а снаружи он может их замаскировать, если захочет. И учительница ни о чем не догадается. И бабушка не поймет.

Это не притворство, как кажется некоторым родителям. И не утрата искренности. Это нормальный этап взросления. Так развивается очень важное свойство личности – рефлексивность, то есть умение видеть себя другими глазами, возможность осознавать свои поступки и одновременно оценивать их со стороны.

Конечно, на первых порах рефлексивные попытки выглядят слегка искусственно. Но ведь и ходить

ребенок тоже начинал не очень уверенно, и говорил сначала с трудом. Будьте терпеливы и старайтесь понять, чем вызвано желание вашего малыша прятать свои истинные эмоции. Может, он подражает кому-то из членов семьи? Хочет казаться старше? Радует, что может что-то скрывать, как настоящий разведчик?

Вам все-таки кажется, что ваш ребенок «переигрывает», когда обижается на бабушку или радуется отцовскому подарку. Слишком много «показушного»: проявляя свои чувства, он даже посматривает на себя в зеркало. А ведь это – характерный симптом кризиса.

Манерность, искусственность временно становятся нужны ребенку. Он прячет за ними что-то важное для себя, еще не совсем понятное, глубинное. Детская душа перестает быть постоянно распахнутой настезь. Она понемногу закрывается даже для самых близких. Это закономерно, хотя родители и грустят, вспоминая недавнюю чистосердечность своего взрослеющего малыша.

Когда ребенку, переживающему первый школьный кризис, действительно требуется ваша помощь, он уже не всегда готов к ней прибегнуть. Ему трудно показать, что он с чем-то не справляется. Ему становится стыдно, что он оказался в такой ситуации, и он не хочет, чтобы вы об этом догадались.

Проблемы накапливаются, и он замыкается, не видя выхода. Так поведение первоклассника иногда становится слишком импульсивным, практически неуправляемым. От вас, дорогие взрослые, требуется немало терпения, такта, деликатности, чтобы все-таки оказать своему ребенку такую важную для него поддержку, обеспечить ему ощущение психологической безопасности.

Как быть, когда ребенок ведет себя совсем неуместно? Конечно же, его следует остановить. Но так, чтобы не допустить при этом возникновения

у него стойкого чувства вины. Например, учитель обвиняет первоклассника в эмоциональной несдержанности, неожиданной дерзости, лени. И, скорее всего, небезосновательно. Как вам реагировать на это? Дайте понять своему ребенку, что вы не ставите на нем крест.

Что случилось, то случилось, и не надо обобщать, вспоминая все прошлые провинности. Не стоит говорить, что вы так и знали, что предупреждали ребенка о последствиях. Наоборот, помогите ему поверить, что не все потеряно.

Помните, что сильные и стойкие негативные чувства по отношению к себе, переживаемые в семилетнем возрасте, могут остаться на долгие годы, подпитывая низкую самооценку вашего взрослеющего сына. Неверящий в себя человек вряд ли станет чего-то в жизни добиваться. Отсутствие самоуважения вызовет встречное неприятие со стороны окружающих.

Склонность к самоосуждениям приведет к безынициативной, нетворческой жизни. И вы можете именно сейчас на это повлиять, показав своему запутавшемуся первокласснику, что вы в него всегда верили и верите. У него все получится. Он со всем справится. И вы его всегда поддержите.

Не забывайте, что *неблагоприятное прохождение кризиса семи лет как раз и формирует в нас чувства неполноценности и некомпетентности.*

Ваш ребенок может чувствовать себя не таким по сравнению с более активными, уверенными в себе и успешными одноклассниками. А если дома есть еще старший брат или сестра, которые больше умеют, быстрее выполняют домашние задания, во всем опережают, то почва для роста неполноценности достаточно серьезна.

И тут роль взрослых трудно переоценить. Вы можете разумно дозировать требовательность и поддержку, не перегибая палку. В ваших силах развивать

настойчивость, целеустремленность и уверенность в себе у маленького школьника. Однако слишком высокая требовательность без учета реальных возможностей ребенка иногда оборачивается его чрезмерной дисциплинированностью и зарегламентированностью.

Так вырастает покорный исполнитель, который всегда будет стремиться быть хорошим в глазах начальства, не стремясь ни к творчеству, ни к свободе. Он вряд ли научится получать глубокое удовольствие от своей работы, не ощутит гордости за то, что сделал, открыл, решил, организовал. Его желание предугадывать приказы, соответствовать распоряжениям, делать все точно в срок и на пять с плюсом всегда будет подавлять потребность соответствовать себе, быть верным собственным стремлениям.

Если вы понимаете, что вашему неспешному или не очень внимательному, непоседливому малышу на самом деле трудно стать отличником, найдите для него подходящее внешкольное занятие, где он сможет реализоваться. Кстати, и для отличников заикленность только на школе совсем неблагоприятна.

Разные виды спорта, танцы, игра на музыкальных инструментах, рисование, кружок любителей животных, драматическая студия могут стать той сферой, которая разнообразит жизнь ребенка и даст ему переживания заинтересованности, успешности, одаренности. Он найдет единомышленников, друзей по интересам, почувствует себя нужным и важным.

Младший школьный возраст – это время, когда вам, папы и мамы, как это ни печально, следует потесниться. Ваш авторитет теперь не единственный. И в психологическом пространстве вашей дочери или сына кроме вас уже появились другие значимые фигуры.

Отношения со сверстниками, особенно с теми, кто популярен в классе, постепенно выходят на первый план. Ребенку хочется быть таким, как все

вокруг, походить на товарищей и внешне, и в интересах, и в манере общения. Он приносит домой неожиданные словечки, требует покупки совершенно определенного рюкзака, ни за что не принимает новой стрижки, если она не понравилась друзьям.

Пусть вас не тревожит такая «измена» вашего ребенка. Не спешите переубеждать его, доказывать, что он неправ и что его любимые друзья вовсе не такие хорошие. Настало время еще больше отпустить семилетнего человека от себя, дать ему очередную порцию свободы от вашего влияния, позволить быть таким, каким он сейчас хочет.

Подумайте, что говорит в вас, когда вы по этому поводу страдаете? Вам хочется остаться для своего ребенка самыми главными? Это еще долго будет именно так, если вы не дадите ему право самому выбирать себе приятелей и друзей. Он не научится на ваших ошибках, не усвоит ваш опыт. Ему нужен прежде всего опыт собственный.

Младший школьник, успешно преодолевающий кризис семи лет, начинает активно изучать правила жизни в группе. Именно общение с одноклассниками примиряет его со школой и делает школьную жизнь такой значимой, увлекательной и незабываемой. Отношение его к себе теперь зависит от того, как складываются его отношения с товарищами, какой у него статус в классе. Успех не в учебе, а во взаимоотношениях (хотя нередко они совпадают) – это главный признак достигнутой компетентности и симптом продуктивного выхода из кризиса.

Конечно же, родителей и учителей волнуют осложнения, сопровождающие данный возрастной кризис. Наиболее травматичен для ребенка разлад между родителями. Знаете ли вы, уважаемые родители, что каждый третий ребенок младшего школьного возраста, к сожалению, жалуется на острые и продолжительные конфликты отца и матери? Он воспринимает их как угрозу собственной безопас-

ности, безопасности его жизненного мира. Даже когда реальной угрозы нет и взрослым кажется, что их отношения вполне нормальны, все же надо помнить, как остро реагирует на ваши «разборки» сын или дочь.

Разводы, создание папой или мамой новой семьи – страшная катастрофа для ребенка, которому теперь совершенно негде спрятаться от накопившихся проблем, неоткуда получить поддержку. У него не хватает сил справиться с ролью школьника, взвалить на себя ворох новых обязанностей. А тут еще и домашний тыл, оказывается, совсем ненадежный.

Как ни старайся, а все равно от тебя ничего не зависит. Не выходит что-то волшебно изменить, чтобы сохранить рядом и папу, и маму, чтобы они, как прежде, улыбались своему сыну, своей дочке. Мама постоянно плачет, и это очень страшно, а папа обещает перезвонить и не звонит и не приходит. У ребенка появляется угнетенность, иногда сильная злость на родителей и всех окружающих за то, что разрушили его жизненный мир, вышвырнули из теплого и уютного пространства значимых отношений.

Слишком много непосильных стрессов, изматывающих маленького школьника. Он уже не доверяет взрослым, но еще не обрел друзей среди одноклассников. Получить поддержку практически не от кого.

Подобная жизненная ситуация усложняет протекание кризиса, приводит к многочисленным негативным последствиям. Поэтому если вы все же решили разводиться и другого выхода нет, возможно, стоит сделать это не в разгар кризиса, в котором находится ваш ребенок. Развод неизбежно станет кризисом всей семьи, и такая дополнительная эмоциональная нагрузка очень осложнит жизнь ребенка.

Нелегко даются ребенку и переезды родителей, смена одной школы, к которой он еще не привык,

на другую. Болезненно переживается расставание со старыми приятелями, соседями по двору, ведь отношения с ними в этом возрасте практически невозможно поддерживать, живя в новом районе или городе. Трудно адаптироваться и тем детям, кому приходится подолгу лежать в больнице. В окружении незнакомых людей, непривычных обстоятельств, новых требований нужно откуда-то черпать дополнительные силы.

Взрослые, у которых на новом месте всегда полно проблем, забывают, что их возможности привыкнуть, обжиться, устроиться несопоставимо выше, чем внутренние ресурсы их детей. Детям нужно больше внимания и поддержки.

Им нужно, чтобы вы съездили с ними в воскресенье в старый двор, помогли встретиться с друзьями, пригласили бывших одноклассников в гости, сходили большой компанией в зоопарк. Это поможет вырванному из привычного окружения ребенку успокоиться, собраться, найти в себе силы для знакомства с новыми одноклассниками.

Немалую роль в обострении кризисных переживаний семи-восьмилетнего ребенка играет появление в это время новорожденного братика или сестрички. Переключаясь на потребности малыша, старшего отодвигают на второй план, и он остается один на один со своими переживаниями обиды, усталости, отторжения.

Так появляются невеселые мысли о том, что родителям он совершенно не интересен. Так возникают стойкие, иногда многолетние фантазии о том, что, возможно, он вообще не родной, а усыновленный. Как правило, родители о подобных вымышленных историях ничего не знают, но ребенок в них все больше верит.

Правильно поступают в тех семьях, где заранее готовят первоклассника к новой, очень важной роли старшего брата или старшей сестрички. «Представ-

ляешь, – говорят с ним родители, – ты пойдешь однажды утром в школу просто Мишаней, а вернешься уже старшим братом маленького мальчика. Ты будешь о нем заботиться, а когда он подрастет, будешь его учить ходить и говорить. Вот увидишь, как это интересно».

И ребенок вместе со всеми с нетерпением ждет появления нового члена семьи. Он понимает, что его новая роль очень ценится родителями, поэтому и сам начинает ее ценить. Так что необязательно переживать «комплекс опального принца», страдая от ненужности.

Глубинной причиной обострения кризиса иногда становится страх смерти. Дети к семилетнему возрасту, как правило, уже сталкивались со смертью, наблюдая полетевшего на свет лампы мотылька или переживая, что бабушка купила живую рыбу, которая почему-то «уснула». Но страх, что смерть может коснуться самого ребенка или членов его семьи, – это что-то новое и очень болезненное. Смерть теперь не воспринимается как что-то маловероятное, дети допускают мысль, что такое может произойти с ними лично.

Особенно жутко думать о том, что могут умереть мама и папа. Некоторым кажется, что смерть придет скоро, через несколько лет, а некоторые от нестерпимого страха говорят, что нескоро, лет через триста. Важно откликаться на вопросы ребенка, касающиеся смерти, исчезновения. Он должен чувствовать, что на такие темы говорить со старшими безопасно. Рассказы о страшных снах, фантазиях, возникших после просмотра фильма, облегчают состояние ребенка.

Не стоит своего маленького философа сразу же отвлекать и переключать на что-то веселое. Он ведь все равно вернется к своим мыслям, только не будет больше откровенничать с вами. Его тайна станет еще более глубокой и страшной.

Поговорите с ребенком о бабушках, дедушках, прабабушках и прадедушках, которые намного старше и его, и вас, и все еще живы. Попробуйте показать, что в природе смерть так же естественна, как и рождение. Что-то отмирает, а что-то вырастает и живет на его месте. После осени и зимы всегда приходит весна.

Если ваш ребенок все-таки продолжает настойчиво расспрашивать о смерти, если он просыпается ночью весь в слезах, предложите ему вместе порисовать. Объясните, что можно сделать потрет каждого своего страха. Например, страха темноты. Или страха, что укусит на улице собака. Порисуйте вместе с ребенком сначала более простые страхи, а потом уже и страх смерти.

Лучше взять большие листы бумаги и цветные фломастеры, карандаши, мелки, краски. Пусть ваш первоклассник рисует до тех пор, пока не закрасит весь лист бумаги. Или пусть использует несколько листов один за другим. Предложите ему выбирать те цвета, которые, как ему кажется, лучше отображают его страх. Каждому завершеному рисунку желательно дать название. И вы увидите, что несколько подобных занятий значительно снизит интенсивность страхов.

Хорошо бы также предложить ребенку пофантазировать. Пусть он придумает сказку, в которой Герой встречается со Смертью и побеждает ее. Эту сказку желательно записать, а потом проиграть вместе с ребенком, используя подходящие игрушки. Таким же образом записывается сюжет любого страшного сна, потом к нему рисуется иллюстрация, а потом к этому сюжету придумывается хороший, жизнеутверждающий финал.

Работая со страхами ребенка, находите время и для радостных, веселых, подвижных игр, для шуточных, смешных рисунков, волшебных сказок. Помогите погрузившемуся в свои страхи сыну, своей

встревоженной, опечаленной дочери найти в себе силы для преодоления сложных и болезненных переживаний. Дайте им возможность ощутить себя любимыми, умными, красивыми, успешными, популярными.

Помните, что общение со сверстниками дает детям позитивные эмоции. Организуйте какой-нибудь семейный праздник и пригласите туда всех друзей своего ребенка. Продумайте разнообразные конкурсы, в которых дети будут соревноваться и побеждать.

Уважаемые родители! Присмотритесь к тому, как именно вы контролируете своего ребенка. Возможно, вы уже не так бдительны, как это было в его дошкольные годы. Но и полностью отказываться от контроля еще слишком рано. Желательно, чтобы ваше взаимодействие с подросшим ребенком стало тоньше, но внимание не убавлялось.

Предоставленные самим себе дети, как известно, учатся хуже тех, с кем занимаются, общаются, играют и беседуют близкие взрослые. От вас во многом зависит, насколько уверенно ваши дети будут чувствовать себя в кругу сверстников и как они преодолеют свой очередной кризис.

Младшие всегда готовы прислушаться к старшим, если на них не давят, если их не унижают неуместными шутками. Тактичные, мягкие, открытые родители пользуются большим доверием, чем родители грубые, непоследовательные и замкнутые. Дети из семей, где преобладает теплая доверительная атмосфера, более популярны среди ровесников, потому что умеют общаться, выходить из сложных ситуаций, избегать конфликтов, поддерживать тех, кто слабее.

Еще одна проблема, которая обычно беспокоит родителей, – детский гнев. Неблагоприятно протекающий кризис у ребенка, который чувствует свою непопулярность, некомпетентность и неполноцен-

ность, способствует накоплению им раздражения, злости, гнева. В гнев он нередко взрывается так, что его невозможно остановить. А взрослые возмущаются, требуя сдержанности и воспитанности, и, не разобравшись, в чем дело, спешат наказать за агрессивное поведение.

Мальчики, как правило, проявляют свой гнев более неожиданно и интенсивно, чем девочки. Они кричат друг другу обидные слова и тут же легко вступают в драку. Иногда они объединяются против кого-то и начинают его преследовать и запугивать. Жертва длительных запугиваний, если ей вовремя не оказать помощь, может дойти до крайне тяжелых состояний, а иногда даже решить покончить с собой.

Девочки в состоянии гнева чаще склоняются к непрямой агрессии. Например, они уговаривают других детей не принимать кого-то в свою компанию, не разговаривать, не звать на день рождения. Они распространяют слухи о непопулярной однокласснице, сочиняют о ней истории, в которые сами начинают верить. Такую агрессию труднее заметить старшим, хотя она нередко становится не менее опасной, чем мальчишеские стычки.

Последствия для той одноклассницы, которая была выбрана на роль жертвы, могут приносить немало вреда и иметь очень длительный эффект. Отголоски подобных переживаний маленького изгоя остаются заметными и тогда, когда человек становится совершенно взрослым. Женщина, пережившая когда-то подобную травлю, не вырабатывает адекватных навыков самоутверждения. Она так и не научается отвоевывать свою позицию в группе, и ее самооценка в чем-то остается ущербной.

Чувство гнева – естественное чувство, которое может возникнуть в любом возрасте. Раздражение возникает, как правило, от непонимания, усталости, неверия в себя. Если о нем не с кем поговорить, если ребенок не может разрядиться, оно накапливается

и превращается в гнев. А бывает, что ситуация так сильно затрагивает, что гнев вспыхивает сразу.

Важно, чтобы ребенок понял, что все чувства имеют право на существование. И хорошие, и плохие. И все чувства можно научиться выражать так, чтобы это не выглядело примитивно. Когда удастся вовремя осознать, какое чувство тебя переполняет и почему оно возникло, тогда обычно удается найти для его выражения адекватную форму.

А ведь бывает, что ребенок считает себя в глубине души «конченным», потому что иногда гнев захлестывает его и он ничего не может с этим поделать. Родители, учителя, даже одноклассники шарахаются от него как от прокаженного, и ему самому начинает казаться, что он не имеет права на существование. Тогда гнев становится еще более неуправляемым, потому что он начинает выполнять функцию защиты от непонимающего и отталкивающего мира.

Не будем забывать, что сильное переутомление, истощение после болезни, необходимость приспособиться к жестким требованиям нового учителя провоцируют у ребенка все больше неожиданных срывов. Подумайте об индивидуальном графике посещения школы для своего вспыльчивого сына.

Получите разрешение на дополнительный выходной день, который вы сами будете выбирать, отслеживая динамику его состояния. Такие передышки облегчат ситуацию, особенно если вам удастся больше времени провести со своим ребенком дома, дать ему еще и еще раз прочувствовать, что вы его понимаете и хотите ему помочь.

В очень строгих семьях, где каждая необдуманная реплика ребенка вызывает стойкое осуждение, дети как бы запрещают себе чувствовать что-то негативное. Но без злости не бывает умиротворения, а без гнева трудно почувствовать внутренний покой. Дети, которые учатся никогда не проявлять

свой гнев, страдают не меньше, чем маленькие агрессоры.

Сильное чувство все равно возникает и, мгновенно тормозясь, постепенно трансформируется в постоянную угнетенность, неуверенность, боязливость. Само собой разумеется, что эти состояния не способствуют общению с ровесниками. Более того, они нередко становятся причиной хронических психосоматических заболеваний.

Если вы хотите помочь своему ребенку познакомиться с негативными чувствами, живущими у него внутри, сначала расскажите ему о том, что вы сами чувствуете. Пусть он поймет, что такое происходит даже со взрослыми. Более того, есть ситуации, в которых именно гнев и следует испытывать. Ну, как, например, реагировать на того, кто издевается над кошкой? Конечно же, гневаться!

Дети должны понять, что гнев – нормальное чувство. Оно бывает у каждого. В нем много энергии, которая иногда оказывается необходимой, чтобы кому-то помочь, чтобы выжить. Без гнева жизнь была бы ненастоящей, искусственной. Такое можно только сочинить в сказке. В определенных дозах и формах гнев нужен каждому, чтобы отстоять себя, защитить свои права. Главное – найти разные способы проявления гнева, которые не были бы чрезмерными и разрушительными.

Чтобы показать, как можно без негативных последствий проявить свой гнев, предложите ребенку поиграть на барабане. Некоторых можно научить колошматить подушку, лупить свою кровать, рвать на кусочки старые газеты, орать в ванной комнате, когда шум воды заглушает крики. Выплеснув в физической активности первые вспышки острого гнева, можно попробовать писать гневные письма с обвинениями и фантастическими планами мести.

После того, как в письме будет выражена накопившаяся злость, обида, досада, скажите его ма-

ленькому автору, что неплохо было бы свой гнев еще и нарисовать, сделать иллюстрации к тексту. Получившиеся рисунки следует вместе обсудить, дать возможность ребенку прокомментировать их содержание. Уместной была бы также игра-драматизация на ту же тему, в которой сюжет определенным образом развивался бы и двигался к финалу. Разумеется, завершение истории должно быть таким, которое понравилось бы ребенку, удовлетворило его.

На следующий день можно предложить сочинить сказку или фантастический рассказ по тому же поводу, но с видоизменениями сюжета. Главное, чтобы в ходе повествования все, кто виновен, получили по заслугам. Определенную помощь в отыгрывании гнева может оказать кукольное представление или внесение нового смысла в компьютерную игру.

Организованное подобным образом общение с близким взрослым помогает ребенку принимать себя в своих самых разных проявлениях, в том числе в гневливом настроении. Ребенку в семь-восемь лет нелегко дается такое самораскрытие, осознание своих негативных проявлений. Поэтому требуется атмосфера полного доверия и поддержки, чтобы ребенок рискнул взглянуть на себя с неприглядной стороны.

Некоторые родители, узнав о подобных методах работы, начинают форсировать события, спешить, подталкивать своего ребенка вперед. Но он продвигается в этой непростой внутренней работе ровно настолько, насколько это реально на сегодняшний день. Темпы самоосознания у каждого разные, и настаивать на их ускорении вряд ли целесообразно. Терпение, внимание, теплота и забота являются гарантией успеха.

Если среди ваших близких есть люди, которые не умеют эффективно работать и поддерживать длительные взаимоотношения, у которых большие проблемы с проявлением негативных эмоций, исто-

ки сложностей скорее всего следует искать в их далеком младшем школьном возрасте. И формы помощи тоже могут быть очень похожими на те детские приемы, которые описаны в данном разделе книжки.

Возвращаясь к начинающему школьнику, преодолевая возрастной кризис, напомним, что принимать в себе нечто не очень приятное можно лишь на фоне убежденности, что во всем остальном ты самый замечательный и уникальный. Ребенок должен быть абсолютно уверен, что вы его любите, что вы верите в него и точно знаете, что все проблемы будут успешно решены.

Не стоит ждать подросткового возраста, чтобы начать выказывать своему ребенку уважение. С ним уже сегодня хорошо бы советоваться, прислушиваться к его мнению, учитывать его желания.

Каждый возрастной кризис увеличивает автономию ребенка, его ответственность и самостоятельность. И каждый кризис в то же время отнимает у взрослого его непререкаемый авторитет, лишает его всемогущества, волшебной силы.

Любя ребенка, мы учимся давать ему все больше свободы, а не пытаемся удерживать в своих удушающих объятиях как можно дольше.

Подростковый кризис глазами детей и взрослых

Следующий кризис, которого со страхом ожидают неопытные молодые родители и начинающие педагоги, – это кризис подросткового возраста. Подростковый, или пубертатный, кризис недаром считают самым сложным среди детских кризисов. По своей интенсивности, разрушительной силе, по переменам, которые он приносит, по непрогнозируемым и далеко идущим последствиям этот кризис сравнивают с кризисом середины жизни.

На протяжении многих месяцев происходит мощная эндокринная перестройка организма, благодаря которой тело ребенка превращается в тело

юноши или девушки. Претерпевая метаморфозы, это странное, полужнакомое тело временно выходит из-под контроля, почему-то начинает господствовать, чего-то требовать, вымогать.

Неожиданно повзрослевшего, не готового к новой реальности ребенка внезапно охватывают архаические эмоциональные состояния, почти не поддающиеся контролю. Интерес к учебе падает, трудоспособность снижается, познавательные интересы гаснут, вытесняясь новыми импульсами и влечениями. В них страшно признаться даже самому себе. Что-то снится, чего-то хочется, куда-то тянет. И нет сил в этом разобраться и с этим справиться.

Глубокие драмы, переживаемые подростком, часто бесконечно сложнее внешних конфликтов, которые тоже нарастают. Приоткрываются какие-то глубины жизненного мира, раньше понятного и знакомого, а теперь почти непознанного, странного, притягательного и в чем-то опасного.

Проблемы растут как грибы после дождя, и все они таковы, что поделиться с родителями практически невозможно. Получается, что все приходится решать самому, наедине с собой.

Разразившийся кризис становится кризисом самосознания, когда молодой человек обнаруживает свои особенности, странности, непохожесть на остальных. У него постепенно формируется чувство индивидуального своеобразия, уникальности. И вот такую свою нестандартность надо постепенно исследовать, понять и принять.

Более ста лет назад известный исследователь Стэнли Холл сравнивал подростковый возраст с эпохой хаоса. Это период, когда животные, полуварварские тенденции сталкиваются с требованиями социума. Бунтующее отрочество – это возраст доминирования чрезмерной активности вплоть до полной истощенности, сумасшедшей веселости – до глубокой печали, уверенности в себе, пере-

ходящей в болезненную стеснительность, эгоизма, сменяющегося альтруистическими проявлениями, влечения к общению, сменяющегося желанием быть наедине с собой, чувствительности, незаметно превращающейся в апатию.

Некоторым родителям кажется, что весь подростковый возраст, да и ранняя юность тоже, – это один нескончаемый кризис, на который у них уже не остается сил. На самом деле, острые периоды все же сменяются более стабильными и спокойными, особенно в тех случаях, когда взрослым удастся вовремя менять свое отношение к подрастающей дочери или сыну.

Не будем забывать, что труднее всего в этот период не нам с вами, уважаемые мамы и папы, а самому подростку. Это он находится в небезопасном и болезненном поиске себя. Это он борется с тревогами, недовольством собой, упреками окружающих, он рискует выглядеть по-новому и, оказавшись непонятым, погружается в невыносимое одиночество. Ему не хватает внутренних ресурсов, чтобы справиться со всем этим, а не нам. И он нуждается в поддержке, понимании и терпении, а не мы.

Самой главной становится потребность выделяться, выпасть из серой массы послушных и одинаковых, быть не таким, как все. Она толкает подростка к неожиданным даже для него самого самопрезентациям, требует специфической одежды, прически, пирсинга, особенного сленга, поклонения тинейджерским музыкальным кумирам. Со временем курение, алкоголь, легкие наркотики, первые беспорядочные сексуальные пробы становятся псевдоатрибутами взрослой жизни.

Кто я? Когда наконец стану взрослым? Каким я буду, если я совсем на них не похож и не хочу быть похожим? Куда я иду, чего хочу в будущем? Зачем мне вообще жить в этом дурацком мире? Такие вопросы возникают один за другим и стоят очень

остро. От них невозможно отмахнуться, и на них нет ответа.

Групповая идентичность достигается быстрее и легче, чем индивидуальная. Важно найти единомышленников, даже если с ними объединяют только способ проводить свободное время и любовь к слабоалкогольным напиткам одной марки.

Алкоголь в малых дозах смягчает повседневные стрессы и помогает наладить контакты с противоположным полом. Но со временем подобные вредные привычки берут подростка в плен. И теперь уже недавнее «лекарство от одиночества и тревоги» начинает активно мешать в преодолении кризиса. Формируется зависимость, от которой достаточно трудно будет избавиться.

Родителям становится очень обидно, когда былые доверительные отношения почему-то разрушаются. Они начинают искать причины в дурном влиянии и практически всегда находят среди знакомых своей дочери или друзей сына кого-то, кто так негативно подействовал на их ребенка.

На самом деле, причина не во внешних влияниях. Она сложнее и глубже. Вашему подростку сыну в ходе очередного кризиса предстоит достичь новой степени автономии, а для этого надо почувствовать себя совсем не таким, как вы.

Негативизм по отношению к старшим у некоторых подростков просто не имеет границ, потому что сила этого негативизма отрывает их от ценностей семьи, давая почувствовать головокружительную независимость. Хорошо, когда вырваться из-под каждодневной опеки, завоевать для себя новые степени свободы удается.

Хуже, если родители готовы сражаться до конца, ни в чем не уступая, ни на что не соглашаясь. Иногда они побеждают, но эта победа – пиррова. Тогда смирившийся, затаившийся подросток копит в себе неистраченную энергию, и его будущее становится непрогнозируемым.

Правильно поступают те взрослые, которые неплохо помнят себя в этом критическом возрасте. Они избегают острых конфликтов со своим подростком, закрывая глаза на резкие смены настроения, вспыльчивость, экзотические наряды, нелитературные выражения и невозможные музыкальные пристрастия. Им удастся проявлять уважительное отношение к друзьям своей дочери или сына, их новым интересам и занятиям.

Они остаются ключевыми фигурами в жизненном мире своих детей, занимая в пространстве их значимых отношений важное место. Такая семья оказывается способной уберечь подростка от курения и алкогольных экспериментов, оградить от влияния групп с антисоциальной направленностью.

Если в семье не все благополучно, если между взрослыми разлад, протекание подросткового кризиса обычно заостряется. Школьные проблемы нарастают как снежный ком, потому что подростку не удастся заставить себя посещать все уроки и выполнять домашние задания. Ему плохо, в душе сумятица, а тут еще дома напряженная обстановка, крики и ругань. И он уходит в свободное плавание, которое неизвестно куда приведет.

Следует обращать особое внимание также на тех детей, которые остаются в 14–15 лет такими же, как три-четыре года назад. Они медленно растут, выглядят внешне моложе своих лет. Им, еще не затронутым кризисом, остаются незавидные подчиненные роли в активном, агрессивном и рисковом окружении сверстников. Они нередко попадают в зависимость от авторитетных одноклассников с развитым лидерским потенциалом и жадой власти. Их унижают, ими манипулируют, что серьезно сказывается на самооценке.

Родителям, у которых как будто нет никаких проблем с такими детьми, надо бы не радоваться, а насторожиться. Чтобы поднять самоуважение,

запаздывающему в своем развитии подростку недостаточно понимающих папы и мамы. Он остро нуждается в принятии со стороны сверстников, поэтому иногда готов терпеть все, даже насмешки и издевательства. Скорее всего, таким подросткам нужны консультации психолога.

Чтобы выстоять, подростку важно обнаружить, открыть в себе потенциал, которым можно гордиться, на который можно опираться. Взрослым нужно верить в способности своего выросшего ребенка и вместе с ним искать его спрятанные таланты.

Тот, кто пишет песни или играет в футбол, рисует смешные шаржи или выигрывает во всех компьютерных играх, умеет отремонтировать отцовский автомобиль и классно приготовить угощение для всей компании, обязательно сумеет восстановить свой авторитет в классе или найдет для себя более значимую подростковую группу, где будет принятым и уважаемым.

Кроме индивидуальных консультаций с психологом, подросткам очень показаны групповые занятия, например тренинги уверенности в себе, коммуникативной компетентности или личностного роста. Приобретая новые навыки общения, разрешения конфликтных ситуаций, формируя в себе привычку к самопознанию, подростки начинают все больше верить в себя, принимать себя в своих самых разных проявлениях.

Подростки особенно откликаются на юмор, поэтому желательно при организации групповой работы чередовать серьезные задания с веселыми и смешными. Тонкий, небидный юмор ведущего повышает уровень доверия в группе, создает у ее участников ощущение безопасности и защищенности. Подростки учатся относиться к некоторым жизненным ситуациям иронично, что снимает лишнее напряжение, способствуя эмоциональной разрядке.

Того, кто умеет шутить, в том числе и над собой, при этом никого не задевая, уважают. Подросткам легче стать открытыми рядом с таким взрослым.

Юмор – это огромный ресурс преодоления каких бы то ни было проблем. Он способствует адаптации молодых людей к сложным для них коммуникативным ситуациям: смеясь над чем-то, мы незаметно для себя привыкаем к непростым жизненным коллизиям. Мы смягчаем остроту переживаний, одновременно пробуждая ощущение больших внутренних ресурсов. Тот, кто смеется, справится с ситуацией, у него на это есть силы.

Интересно провести с подростками специальный тренинг, активизирующий их способность видеть в жизни смешную сторону. Представьте себе парную игру, в которой подросткам предлагается рассмешить друг друга любым способом. В дальнейшем идет групповое исследование различных проявлений юмора в общении.

Кроме упражнений, развивающих чувство юмора, важны также дискуссии о добром и злом смехе. Пусть подростки приведут примеры из фильмов, книг, собственного опыта. Пусть вспомнят ситуации, в которых смех помогает, лечит, поддерживает, ободряет человека. И сравнят их с ситуациями, когда смех обижает, травмирует, унижает, ранит.

Так участники тренинга самостоятельно разберутся, чем отличаются разные виды смеха, кто каким из них лучше владеет, что это ему дает. Немаловажной темой, которую рекомендуется поднять, является тема взаимосвязи высокого статуса человека в группе и его умения смешить товарищей. Почему все мы так любим людей, умеющих нас смешить? Что они для нас значат?

Подростки любят психологические занятия, сопровождающиеся преодолением реальных преград, например, в туристическом походе, во время плавания на байдарке, исследовании пещер. Им важно

ощутить свою смелость, мужественность, стойкость не в искусственных безопасных условиях, а в полной неожиданности реальной жизни.

Они хотят рисковать, и без такого напряжения, без адреналина жизнь кажется им пресной. Именно дикая природа со всеми ее неожиданностями дает возможность преодолеть неуверенность, снизить интенсивность переживания собственной никчемности.

Уважаемые родители! Важно, чтобы вы обращали особое внимание на своеобразное, иногда романтическое, а иногда довольно небезопасное отношение ваших подростков к смерти. Некоторые тринадцатилетние философы трактуют смерть как иной, не менее важный и интересный, чем жизнь, способ существования.

Среди подростков, заинтересованных проблемой смерти, только каждый пятый думает, что смерть – это завершение физического и духовного существования. Остальные не просто верят в бессмертие души, но и предполагают возможность новой, более полной и счастливой потусторонней жизни. Подобные взгляды становятся по-настоящему опасными, когда повседневность начинает казаться подросткам совершенно неинтересной и бесперспективной.

В подростковом возрасте, к сожалению, делается немало попыток совершить самоубийство. Поэтому вам, папы и мамы, дедушки и бабушки, просто необходимо знать, что думают ваши подросшие дети о возможностях добровольного ухода из жизни.

Не бойтесь беседовать с подростками на эту тему. Вспомните, ведь вам самим когда-то в юности тоже приходили в голову нелепые мысли о том, как будет потрясен и наказан ваш обидчик, когда узнает, что вас больше нет на свете. Расскажите дочери и сыну о собственных страданиях, связанных

с безответной первой любовью. О вынашиваемых планах умереть, чтобы никогда больше не страдать.

Пожалуйста, помните, что подростки импульсивны и категоричны, поэтому иногда оказываются на грани самоубийства почти случайно. Острое разочарование, нестерпимая обида, полное непонимание кажутся детям иногда просто катастрофическими, непреодолимыми.

Кроме того, они иногда активно экспериментируют с разными химическими веществами, изменяющими состояние их сознания, что тоже может оказаться опасным для жизни. Бывает, что потребность рисковать жизнью становится для некоторых подростков и юношей потребностью, удовлетворяемой зачастую не в одиночку, а вместе с товарищами, что усиливает опасность.

«Вот умру всем назло и посмотрю, как вы будете страдать», – подобные мстительные мысли хоть изредка, да приходили в голову практически каждому. Если вы честно вспоминали свои подростковые выдумки на тему смерти как мести близким за черствость и несправедливость, есть шанс, что ваши дети поделятся с вами и своими фантазиями.

К сожалению, на пике подросткового кризиса с его эмоциональной нестабильностью некоторые переходят от фантазий к реальным действиям, которые могут закончиться трагично. Предупредить несчастье можно только тогда, когда подросток вам доверяет и готов перед вами раскрыться, искренне рассказав о своих проблемах.

Осознав, что совсем скоро подросток отделится от семьи и двинется в самостоятельное жизненное путешествие, родители и учителя объединяют свои усилия, лучше понимая друг друга. Если не попробовать что-то изменить в отношениях с трудным подростком, не найти с ним общий язык, не вернуть утраченное доверие, дальше будет поздно.

Непринужденное и откровенное обсуждение родителями и учителями всего, что наболело, предполагает вначале обсуждение анонимных сложных ситуаций. Такая тематическая, но безадресная групповая дискуссия будет протекать более спонтанно, чем обсуждение проблемы конкретного участника.

Затем кто-то решается честно рассказать о сложностях со своим ребенком. И всем можно предложить упражнение «Версии». Несколько участников, каждый по-своему, развивают разнообразные варианты продолжения истории. Это должны быть не советы, а просто иные сюжеты на заданную тему, иногда неправдоподобные, странные, фантастические.

Так стимулируется творческий подход участников ко всему, что происходит в группе. Так рыхлятся некоторые воспитательные стереотипы и нередко возникает некое неожиданное решение.

Реальный конфликт между подростком и родителями, подростком и учителем, предложенный для обсуждения позднее, можно разыграть, распределив между собой роли. При выборе исполнителей хорошо бы поменять местами педагогов и родителей, чтобы помочь им увидеть проблему под иным углом зрения. Отцам также неплохо предложить роли матерей, и наоборот.

Дорогие взрослые! Не упускайте уникальную возможность побыть хоть несколько минут в роли вашей дочери или вашего сына. Изображая их в небольшой сценке, создаваемой всеми участниками группы, вы вдруг обнаружите в себе чувства, похожие на те, которые выражает ваш разозлившийся, обиженный подросток. Что вы чувствовали, когда играли роль? Какие мысли и переживания у вас сейчас, когда вы снова стали родителями или учителями?

Наличие «общего горя» помогает участникам говорить о том, что еще ни разу ими публично не озвучивалось. Любая проблема анализируется коллегиально, и собственный травматический опыт

перестает восприниматься как уникальный. Каждый получает поддержку, сочувствие и понимание, одновременно давая такую же поддержку другим.

Чувство, что все мы не одиноки в наших жизненных неурядицах, дает измученным и растерянным взрослым новые силы, повышает их веру в свои педагогические таланты.

Одним из важных аспектов работы подобного тренинга-семинара является работа с будущим. Попробуйте заглянуть немного вперед и попытаться увидеть, как закончится подростковый возраст у ваших детей. Что тогда изменится в их поведении, настроениях, взаимоотношениях?

Подобный групповой прогноз-предчувствие помогает взрослым расширить горизонты и привлечь собственный опыт взросления. Станет ясно, что большинство сегодняшних проблем пройдет само собой. Их надо просто перетерпеть. А некоторые сложности все же необходимо преодолевать прямо сейчас, потому что потом будет поздно.

Кризис хоть и бывает затяжным, все же когда-то кончается. Завершается бурный этап эндокринной перестройки организма, приближается к взрослой норме телесное созревание. Молодой человек уже иначе смотрит в зеркало, привыкнув к своей изменившейся внешности, приняв новый образ себя.

У него возникают новые источники радости – это и романтические отношения с ровесниками, и полные риска приключения, и соответствующая моде и собственным вкусам музыка, и принадлежность к одной из молодежных субкультур.

Наибольшей ценностью становятся нескончаемые душевные разговоры с другом, подругой, проникновение в жизненный мир близкого человека. Возникают общие мечты о будущем, о любви, дружбе на всю жизнь. В 15 лет парень и девушка ощущают все больше энергии и вдохновения, свободы и уверенности в себе.

Стабильный период жизни длится до тех пор, пока перед молодым человеком не встанет неотложный жизненный выбор. Пока не придет время решать, куда пойти после школы, чем заняться, какую выбрать профессию, как вырваться из экономической зависимости от родителей и начать зарабатывать деньги.

Юношеский кризис – кризис дебюта

Выходит, то, чего мы инстинктивно искали, когда ложные возможности выбора загоняли нас в тупик, все же существовало? Выходит, он был – третий вариант? Между черным и белым. Справедливостью и несправедливостью. Другом и врагом. Попросту жить.

К. Вольф

Многие вспоминают юношеский период как самый романтический, счастливый, яркий и в то же время самый печальный, тревожный и противоречивый. Придуманые, далекие от реальности идеалы имеют для юноши и девушки не меньшее значение, чем их реальная жизнь. А нередко и гораздо большее. Несовершенный мир, в котором они обитают, должен тянуться к тому, который кажется им достойным.

Все, что вокруг, следует немедленно менять, спасать и усовершенствовать. Героические поступки, риск, жертвы, подвиги, слава волнуют каждого семнадцати-восемнадцатилетнего. Юноша готов полюбить то, что он горячо хотел бы улучшать, развивать, освободить из плена повседневности.

Стремясь к идеалам, юноша хочет раскрепоститься, избавиться от родительской опеки. Отец и мать перестают быть его «героями», даже если раньше он так их и воспринимал. Его задача – найти другие, иногда абсолютно противоположные модели для подражания.

Это может быть жесткий и волевой тренер, так же похожий на мягкого, уступчивого отца, или экс-

травагантная женщина со свободными взглядами на отношения между полами, которая ничем не напоминает добродетельную, несовременную, суровую в вопросах морали мать.

Дети известных родителей мечтают побыстрее закончить школу и уехать в другой город или даже страну, где их никто не знает. Там будет шанс начать жизнь самостоятельно, сделать свое собственное имя. Им категорически не хочется быть такими, как их родители, носить костюмы, одобряемые старшими, или делать стрижки, которые нравятся взрослым.

Дети обычных, незначительных родителей не меньше стремятся убежать из скучной, однообразной жизни, которой живут их семьи. Иногда они готовы пойти даже за криминальными авторитетами, за лидерами сомнительных религиозных сект, чтобы только иметь возможность полностью изменить свою жизнь, привычки, взгляды.

Но мечты о новой жизни, яркие и смелые желания и планы, – это еще не реальная готовность к самостоятельности. Хорошо остро дискутировать с консервативными родителями, находясь в защищенном пространстве родительского дома. Гораздо сложнее одному оказаться на жизненном перекрестке и на что-то решиться.

Полное неожиданностей, непрогнозируемое завтра страшит и притягивает. Неизвестность, которая ждет за поворотом, неуверенность в своих силах обычно мешают совершить действительно важный, решающий жизненный выбор.

Очередной жизненный кризис обычно начинается с момента окончания школы. Это кризис дебюта взрослой жизни. Как на самом деле выйти из родной семейной атмосферы в новую и незнакомую? Что делать, если все вокруг выглядит неприветливо и опасно? На кого переложить груз ответственности, сразу же сваливающейся на плечи?

Какие слова сказать родителям, чтобы поверили и отпустили в самостоятельное плавание? А может, лучше подольше побыть под надежным родительским крылом?

От того, как остро звучат для молодого человека подобные вопросы, и от ответов на них зависит его готовность к переживанию и преодолению кризиса. Некоторые молодые люди решаются оторваться от семьи в 17 лет, а некоторые осознают в себе эту потребность ближе к 20 годам, а то и гораздо позже.

Иногда девушка уже почти закончила университет, а способ ее жизни, отношения с родителями, восприятие себя остаются почти такими, какими были в выпускных классах школы. Возможно, ее подростковый кризис был очень болезненным, и достигнутая наконец внутренняя стабильность теперь имеет такую ценность, что с дальнейшим взрослением можно и подождать.

Оставаясь послушной дочерью, исполняя все желания родителей, такая девушка отказывается от новых степеней свободы, и ее несостоявшееся взросление превращается постепенно в большую проблему одиночества и отсутствия смысла.

Знаете ли вы, уважаемые родители, что в юности фиксируется самая низкая удовлетворенность смыслом своей жизни? Что ваши дети переживают самую острую неуверенность в своем будущем? Поэтому когда зрелый человек говорит, что хотел бы вернуться в это полное неопределенности время, он, скорее всего, просто не помнит, как трудно жилось тогда на самом деле.

Редко кому удается рано понять свое предназначение, ощутить, куда двигаться в поисках дела своей жизни. Оказывается, больше половины выпускников школы профессионально дезориентированы. Они не понимают, чем же все-таки стоит заняться, и от этого недовольство собой растет.

Кроме неопределенного будущего юношу мучают и сегодняшние внутренние конфликты, с которыми трудно самостоятельно разобраться. Как правило, нормы, принятые в молодежной среде, далеки от норм, предлагаемых родителями и учителями. Как с этим быть? Врать? «Шифроваться»? Но с какой стати? Почему нельзя жить так, как сейчас принято? Почему эти устарелые взрослые мешают, не понимают, тормозят?

Кроме того, есть отдаленные жизненные цели, связанные с будущей профессией, продолжением или не продолжением обучения, созданием семьи, появлением своей жилплощади. И они, как правило, совсем не связаны с целями ближними, сегодняшними.

Ведь сейчас важнее съездить на отдых с друзьями летом впервые без взрослых. Есть еще цель – разобраться в своих чувствах к одному человеку. И еще много мелких целей: заработать деньги на новый телефон, научиться играть на гитаре или танцевать, покурить кальян, повесить свои фотографии в Живом Журнале. И все эти маленькие сегодняшние цели так отвлекают, что увидеть за ними настоящие, перспективные очень непросто.

Известный исследователь юношества Шарлотта Бюлер, изучая юношеские дневники, определила основные проблемы, встающие практически перед каждым. Это интерес к собственной личности, которую очень трудно понять. Это болезненное переживание одиночества, даже тогда, когда рядом есть и любящие родители, и товарищи. Это и отношение ко времени, бегущему, утекающему безвозвратно. Это и поиск собственного идеала, и жажда настоящей любви.

Ко мне как психотерапевту нередко обращаются родители юношей и девушек, которых волнует прежде всего профессиональное самоопределение их детей. Они говорят о том, как трудно их детям

сделать выбор между профессией, которая им явно нравится, но требует долгих лет обучения и вряд ли принесет много денег, и совсем неинтересной работой, которая благодаря реальным деньгам поможет удовлетворить немало актуальных потребностей уже сегодня.

Юношеский кризис в последнее время несколько меняет свои очертания. Жизнь нередко заставляет молодежь рано самоопределяться, становиться на ноги, даже помогать собственным родителям. Выбирая реальные деньги в ущерб собственным интересам, молодые люди уважают себя за то, что, как им кажется, они быстро повзрослели.

Юные прагматики, стремительно избавившиеся от свойственного возрасту идеализма, решительно отворачиваются от своих глубинных профессиональных стремлений ради экономической свободы. Правда, позже они начинают жаловаться на угнетенность, опустошенность, разочарование в себе, неверие в будущее. Лет в 27–30 их ожидают серьезные катаклизмы. Ну а сейчас поспешное решение принято, и жизнь продолжается.

Самоопределение – это всегда самоограничение. Выбор работы становится резким сужением жизненных перспектив. Решившись где-то учиться или зарабатывать деньги, молодой человек отворачивается от множества других возможностей. Ему кажется, что это ненадолго, но нередко проходят годы, прежде чем он снова позволит себе думать о выборе.

Сознательный отказ от попыток ранней самореализации практически всегда имеет одни и те же последствия: ни престижная одежда, ни собственная квартира, ни новый автомобиль, ни возможность поехать в далекую экзотическую страну уже не радуют и не греют. Не греют, если молодой человек незаметно предает себя и становится просто машиной для зарабатывания денег.

Что может помочь девушке и юноше разобраться со своими желаниями? Как им понять, чего же на самом деле они ждут от своего будущего?

Реальное представление о жизненной перспективе складывается у старшеклассника, если он готов вместе со взрослым, которому доверяет, проанализировать события, которые станут для него самыми главными в будущем.

У юношей и девушек наибольшая часть таких ожидаемых событий связана с получением образования. В основном, все предполагают вступить в высшее учебное заведение и получить соответствующий диплом. Как позже они будут применять полученные знания, этот вопрос остается открытым.

Симптоматично, что будущая семейная жизнь оттесняется на задворки сознания. О ней сегодня говорят реже, чем о карьере. Вступление в гражданский или законный, юридически оформленный брак, рождение и воспитание детей, создание благополучной семьи – все это воспринимается семнадцатилетними как довольно далекая перспектива.

Сначала нужно «встать на ноги», «чего-то добиться», а уже потом думать о женитьбе. Это уже не точка зрения благоразумных родителей, а самостоятельное убеждение прагматически настроенной молодежи.

Какие же мотивы толкают сегодняшних юношей и девушек во взрослую жизнь? Совсем не романтические! Мало кому хочется стать полярником, космонавтом или лауреатом Нобелевской премии. Молодежь стремится не сделать что-то выдающееся, не прославиться, а поскорее начать «хорошо жить», то есть достойно зарабатывать. Отсюда вытекает ценность такой однообразной, скрупулезной работы в банках и такой выматывающей, социально незащищенной работы в чем-то бизнесе.

Похоже, традиционное для возрастной психологии представление о характерных для ранней

юности романтических мотивах выбора профессии устаревают на глазах, поскольку прагматизм действительно правомерен в современных условиях.

Но психотерапевтический опыт свидетельствует, что профессия, которую человек выбрал, руководствуясь сугубо денежными мотивами, становится причиной глубокой неудовлетворенности собственной жизнью. Справедливости ради отмечу, что такое последствие ответственного жизненного выбора наблюдается обычно в более позднем возрасте.

Конечно, не все юноши и девушки в одночасье стали циниками и рационалистами. Около трети молодых людей все же учитывают свои способности, склонности, дарования, когда делают профессиональный выбор. Они хотят заниматься сложной, высокоинтеллектуальной работой, даже если за нее недостаточно платят. Для них важно опираться на самих себя, рассчитывать на свои силы, а не на помощь родственников при выборе профессии. Они готовы преодолевать трудности и искать выход из непростых жизненных ситуаций.

Каждый десятый выпускник склонен к профессиональному авантюризму. Он с готовностью рискует, даже если при этом может все потерять, лишь бы побыстрее заработать деньги.

Приблизительно столько же молодых людей всячески избегает риска, выбирая надежное, хотя и среднее по уровню доходов существование. Они как бы игнорируют неопределенность, приносят в их жизнь нестабильной сегодняшней экономикой. Они больше внимания уделяют семейно-бытовым отношениям.

Остальных можно назвать всеядными, готовы кардинально менять свои жизненные ориентиры, испытывать новые и новые шансы.

Возможно, все мы является свидетелями кардинального изменения вектора жизненных ориентаций современной молодежи. Выпускники школы

громко декларируют, что главное для них – материальное благополучие сейчас, а не жизненный успех потом.

Семнадцатилетним юношам и девушкам хочется пользоваться заработанными жизненными благами как можно быстрее. И пусть это благосостояние будет достигнуто каким угодно способом, лишь бы не откладывать реализацию своих желаний на годы, как это делали их родители.

Правда, такие результаты массовых анонимных социологических опросов не всегда свидетельствуют о реальной картине. Когда девушка или юноша вступают с взрослым в более близкие, доверительные отношения, им удается более глубоко проанализировать свои настоящие желания, отрешившись от влияний ровесников, героев фильмов и статей в популярных изданиях.

И тогда нередко оказывается, что за модными декларациями прячется страх выглядеть несовременным, не таким, как активные, смелые, напористые одноклассники.

Сколько бы вам ни было лет, уважаемый читатель, вы все равно вспоминаете свои юношеские годы, возвращаетесь мысленно к этому возрастному кризису. Оказывается, автобиографическая память так устроена, что пик воспоминаний приходится практически у всех на возрастной период от 15 до 30 лет.

Такое своеобразное «сгущение» воспоминаний говорит о значимости каждого сделанного выбора, принятого решения для всей последующей жизни. Вероятно, и собственный стиль преодоления всех дальнейших кризисных ситуаций складывается тоже в это насыщенное событиями время.

Итак, мы постоянно оглядываемся на собственную юность. До этого времени наш жизненный сценарий разворачивался, в основном, без наших особых усилий. Теперь же, когда достаточное коли-

чество степеней свободы выстрадано и отвоевано в предыдущих кризисах, молодой человек впервые осознает, что не только сегодняшний или завтрашний день зависит от него самого. На самом деле, вся последующая взрослая жизнь может кардинально измениться в зависимости от принимаемых прямо сейчас решений.

Жизненный сценарий отныне пишется и переписывается самостоятельно. Чувство внутреннего соответствия самому себе, которое возникает, требует от молодого человека все более разумного, взвешенного отношения ко времени своей жизни, к пространству значимых отношений. Юноша сам структурирует автобиографическую информацию, из которой складывается его история о самом себе, сам ощущает себя автором своей жизни.

Память так устроена, что мы сохраняем социально и личностно желательные, позитивные события, легко возвращаясь позднее к ним. А события тех же лет, но негативные, деструктивные, отвергаемые нами и нашими близкими, незаметно стираются в памяти, вытесняются, почти забываются.

Мы помним о каждом своем успехе в реализации жизненных притязаний, успехе в победном движении по дороге жизни и совсем не хотим думать о каких-то случайных отклонениях от магистральной прямой.

Именно такая естественно оптимистичная стратегия становится нашим индивидуальным ресурсом, который позднее неоднократно помогает выстоять в будущих непростых жизненных обстоятельствах. «Я когда-то смогла, смогу и теперь!» «У меня больше опыта, – значит, все получится!» Подобные глубокие убеждения добавляют силы, ориентируя на все более конструктивные способы преодоления конфликтов и разочарований.

Чувствуете ли вы в себе потребность создавать свою личную жизненную историю? Рассказывать

кому-то о своей жизни так, чтобы все больше соответствовать самому себе, формировать непротиворечивую идентичность? Если попытаться вспомнить, когда впервые была создана вами подобная автобиографическая история, предполагающая продолжение, то вы окажетесь в разгаре своего юношеского кризиса.

Первый опыт влюбленности, отчаяния, интимных отношений, предательства, победы над конкурентом обычно ложится в основу этой истории благодаря своей значимости, новизне, острой, яркой эмоциональности. Именно к таким моментам – ключевым пунктам жизненного повествования вы будете возвращаться еще и еще раз, по-разному их трактуя, по-новому видя их значение для последующей жизни.

Конечно, идентичность не достигается раз и навсегда. Она не замирает, не консервируется. Жизнь неоднократно толкает нас к необходимости ее пересматривать, изменять, определять в соответствии с иными критериями и обстоятельствами. Мы снова и снова отвечаем на вопросы, звучавшие как откровение для нас в юности. Кто я? Какая я? В чем мое своеобразие? Чего я хочу от жизни?

Каждый кризис прерывает плавное развитие идентичности, требуя каких-то кардинальных изменений. И к собственному портрету постепенно дописываем детали новых жизненных обстоятельств. Но базовым тем не менее является первый портрет, написанный во время поиска выхода из юношеского кризиса. Того кризиса, который либо заставил нас изменить себя, чтобы изменить обстоятельства, либо вынудил проявить гибкость, терпение и настойчивость, чтобы к непростым обстоятельствам приспособиться.

Среди моих читателей, надеюсь, есть и те молодые люди, перед кем сегодня стоит проблема поиска собственной идентичности. Я обращаюсь к вам,

решившимся действовать в этой жизни без родительской страховки. Давайте не будем поспешно принимать решения. Лучше попробуем рассмотреть ту часть жизни, которая вас так категорически не устраивает, с разных сторон.

Чему мешает жизненная ситуация, которую вы решили ломать? Что будет с вами, если препятствия сами собой устроятся? Действительно ли дело только в них? Или есть еще что-то внутри вас, что тормозит движение вперед?

На какую группу поддержки вы рассчитываете? Кто останется с вами несмотря ни на что? В чем еще можно найти ресурс для подпитки уверенности в себе?

А теперь взгляните на свою жизнь с высоты как бы прожитых наперед лет. Сколько вам будет через пять лет? Чем будете заниматься? Какой видите свою жизнь? Свяzano ли ваше будущее с сегодняшним решением? Как именно? А если вы примете противоположное решение, каким будет ваше будущее?

Какую внутреннюю цену вы готовы заплатить за свою победу над обстоятельствами? Сможете ли вы все свое время посвятить воплощению вашего замысла? Без отдыха и отпусков? Выдержит ли ваше здоровье? А вдруг придется ради успеха отказаться от значимых отношений с близким человеком? Вы готовы на это? Не кажется ли вам психологическая цена слишком высокой?

Как вы себя чувствовали, отвечая на каждый вопрос? В каких случаях ответы возникали почти сразу и не вызывали сомнений? А в каких вы долго раздумывали и редактировали свои ответы? Как вы думаете почему?

На эти и подобные им вопросы лучше отвечать не спеша, желательно письменно. Важно, чтобы была возможность перечитать свои ответы, уточнить их, прислушиваясь к своим ощущениям.

В юности часто не учитываются усилия, которые потребуются для трансформации жизненной ситуации, не анализируется персональная цена планируемых достижений.

С одной стороны, это хорошо, потому что молодого человека мало что может остановить, когда он нацелен на воплощение своих притязаний. С другой – ради победы нередко жертвуют качеством жизни, отодвигая на второй план и друзей, и любимых, и внутреннее благополучие. И тогда после «пирровой победы» возникает опустошение, обесценивание, разочарование.

Некоторым удается самостоятельно определиться с выбором активной или пассивной стратегии преодоления. Но большинство все же настроено на мнения друзей и знакомых, даже на советы родителей, хотя бы для того, чтобы поспорить с ними и укрепиться в собственной позиции. В совершеннии жизненных выборов кто-то всегда более одачен и удачлив. А у кого-то постоянно ничего не выходит, и собственные ошибки, на которых учатся, не помогают.

В юности все мы грешили импульсивностью и торопливостью. Поэтому стратегии преодоления были в основном поведенческими, когда думать некогда, надо действовать. Более успешными зачастую оказывались те, кто все же анализировал различные варианты развития событий, прежде чем что-то активно менять.

Еще более взвешенными становились решения, которым давали время вызреть и по поводу которых велась предварительная внутренняя и внешняя разведка. В таких случаях принимались во внимание и эмоциональные состояния, и отдаленные последствия, и персональная цена тех или иных действий для себя и своего окружения.

Девушки, как правило, раньше юношей оказываются подготовленными к преодолению кризисных

ситуаций. Они более чутки к малейшим напряжениям, которые при этом возникают, что позволяет быть психологически готовыми, мобилизованными и лучше предвидеть возможные последствия.

Кроме того, девушки с раннего возраста более склонны осознавать свои чувства и мысли, анализировать коллизии, возникающие во взаимоотношениях. У них обычно дольше сохраняются доверительные отношения с родителями, и они более открыты, откровенны со своими подругами.

У юношей нередко пользуются популярностью такие непродуктивные стратегии выхода из сложных жизненных ситуаций, как уход в себя или игнорирование проблемы. По-страусиному пряча голову в песок, они надеются, что со временем все как-то уладится.

Им проще отвлечься от неприятностей, организовав себе активный отдых, чем вникать в происходящее и брать на себя ответственность. Важные решения и планы просто откладываются на неопределенное время, что может лишь усугубить ситуацию, сделать ее трудноразрешимой.

Чтобы обогатить свой арсенал стратегий преодоления, выхода из тупиковой ситуации, попробуйте проанализировать их вместе с друзьями. Поделитесь своими излюбленными приемами, взвесьте их достоинства и недостатки, выберите самые эффективные.

Неплохо было бы сравнить приемы, которые помогают девушкам, с приемами, более привычными для юношей. Обратите внимание, как преодолевают жизненные преграды ваши любимые герои. Расспросите родителей о том, как им удается справляться с неприятностями.

Какие приемы вам нравятся? А какие не вызывают интереса? Кому вам хотелось бы подражать? Как вы думаете, с чем это связано? Как индивидуальный стиль поведения влияет на стиль преодоления?

Прочувствуйте, насколько вы готовы самостоятельно и без проволочек искать выход из тупика. А может, вас не покидает детская вера в чудеса? Мол, кто-то или что-то обязательно вмешается и в один прекрасный день все наладится без ваших усилий?

Вы проснетесь, а проблем как не бывало! Часто ли приходят в голову подобные фантазии? Что вам дает такое погружение в волшебный мир ирреального? Вы берете тайм-аут или находите оправдание своему бездействию?

Обратите внимание на чувство вины, которое накрывает вас с головой. Можно сидеть не сдвигаясь с места и в скорби посыпать голову пеплом. Можно без конца твердить, что никто кроме вас не виноват в случившемся. Но тогда ничего не будет меняться.

Самообвинения – это совершенно непродуктивная стратегия разрешения сложных ситуаций. Они снижают вашу активность, подрывают веру в собственные силы, связывают по рукам и ногам.

Гораздо продуктивнее отодвинуть свою вину подальше и мобилизовать внутренние резервы на активное преодоление ситуации. Если таковых недостаточно, надо искать помощи окружающих.

Подумайте, к кому вы могли бы обратиться? Умеете ли вы просить о помощи? Если нет, то кто сможет это сделать за вас? Поиск поддержки среди друзей и знакомых – это тоже одна из значимых и эффективных стратегий преодоления, если жизненная ситуация оказывается для вас слишком трудной, вызывая чувство собственного бессилия или отчаяние.

Очень эффективными могут оказаться групповые занятия с психологом, связанные, например, со способами планирования будущего. Иногда такую группу можно собрать и самостоятельно. Важно разобраться, каким вы видите желаемое будущее? Какую жизнь считаете для себя по-настоящему достойной? На что вы готовы уже сегодня ради такого будущего? Возможно ли его достижение без вся-

ких препятствий и преград? Умеете ли вы их преодолевать?

Полезным может оказаться тренинг сензитивности, направленный на то, чтобы лучше разбираться в себе, людях, своей жизни. Сензитивность – это чувствительность, чуткость к происходящему, умение не упускать ни одной детали. Вы можете стать таким повседневным Шерлоком Холмсом, и ваша внимательность, ваше умение анализировать и строить умозаключения помогут вам увидеть разные варианты развития событий.

Соберитесь как-нибудь вечером со своими друзьями, сядьте в кружок и попробуйте в течение 20 минут представлять себе свои самые смелые мечты. Не думайте пока о том, реальны ли они, есть ли условия для их осуществления. Просто фантазируйте, отпустив на волю свое воображение. Опишите все возникающие картинки желаемого будущего сначала на бумаге, а потом, если вам захочется, поделитесь чем-то из придуманного со своими друзьями. Послушайте фантазии товарищей, примерьте их на себя.

Завершив обсуждения, на листке, где записаны ваши мечты, поставьте дату и спрячьте его куда-нибудь. Интересно будет обнаружить эти записи через несколько лет и отметить, что изменилось в ваших желаниях, какие из них осуществились, а что кажется уже совершенно неважным. Что время сделало с вашими ожиданиями, стремлениями, надеждами?

Обращаюсь сейчас к школьному психологу, который организывает тренинги для старшеклассников. Хорошо было бы предусмотреть также групповые занятия с учителями. Ведь им где-то надо брать силы для самообновления, установления внутреннего равновесия, повышения веры в себя. Им важно поддерживать в себе умение творчески видеть своих взрослых учеников, по-новому преподавать и по-новому воспитывать.

Именно психологические тренинги помогли бы педагогам, которым обычно никто не помогает кроме них самих. Чтобы гармонизировать, упорядочить свою нелегкую жизнь, учитель записывается на какие-то курсы, ищет новую литературу, советуется с коллегами.

Но только на тренингах он мог бы в неприужденной обстановке обсудить, как трудно бывает с некоторыми учениками. Можно ли им помочь профессионально сориентироваться? Выбраться из любовного треугольника? Достоин пережить измену близкого человека? Отстоять свое право на выбор в семье?

Вряд ли вы найдете глубокие ответы на эти вопросы в педагогической прессе. Да и посетить психолога, чтобы получить индивидуальную консультацию, далеко не все могут. А вот группа, в которой каждый понимает другого, где никто никого не осуждает и не пытается учить, где все относятся к коллегам с вниманием, уважением и приязнью, нередко оказывается более эффективной, чем индивидуальная работа.

Именно в группе единомышленников так важно познакомиться с опытом других, ощутить, как меняется атмосфера, когда все становятся более искренними и доброжелательными, когда начинают доверять друг другу.

Юношеский кризис – это кризис дебюта, дебюта самостоятельной жизни. А дебют всегда сложен и непредсказуем. Будем же терпеливы и неспешны. Попробуем разглядеть за черно-белыми вариантами предполагаемых жизненных выборов что-то еще, не такое однозначное и категоричное.

«...Будущее носит в своем чреве большее число возможностей, нежели оно способно произвести на свет. Мы можем уловить движение некоторых из них в утробе времени. Но одни лишь роды решат, какой из зародышей жизнеспособен и явится на свет

к сроку», – написала Маргерит Юрсенар. Прислушаемся к мудрым словам этой женщины, которая была первой из женщин избрана в Академию и признана еще при жизни классиком французской литературы.

Ненормативные кризисы в жизни ребенка, подростка, юноши

Ненормативные кризисы, не связанные с переходом от одного возраста к другому, чаще всего переживают дети из сложных, проблемных семей. Они страдают от одиночества, своей ненужности. Взрослые их эмоционально отталкивают, отторгают, потому что все их силы уходят на пьянство, драки, разводы, раздел имущества или борьбу с нищетой.

Постоянные лишения, сопровождающие детей в таких семьях, ожесточают подростка. Он становится конфликтным, обидчивым, злопамятным, агрессивным. Его привычка к раннему курению, употреблению алкоголя или даже наркотиков остается незамеченной со стороны родителей. *А все, что взрослые не замечают, они в определенном смысле поощряют.*

Откуда детям из таких семей знать о ценностях домашнего уюта, взаимопонимания и поддержки? Кто и когда говорил им о здоровом образе жизни? Где они видели сосредоточенных на работе, уравновешенных и веселых взрослых, которые думают о своем здоровье и благополучии, о будущем своих детей? Все вокруг относятся к себе, семье, своей жизни равнодушно, даже разрушительно. Поэтому и дети легко впадают в зависимость от вредных привычек, повторяя и усугубляя родительский путь. Хотя, конечно, не всегда.

Проблемная семья – это все же не приговор, который обжалованию не подлежит. Бывает, что именно из такой семьи выходят очень жизнестойкие дети. Несмотря на весь комплекс неблагоприятных обстоя-

ятельств, они вырастают успешными, уверенными в себе, эмоционально уравновешенными.

В соответствии с данными Е. Вернер, которая на протяжении 30 лет изучала жизнестойких детей из конфликтных семей, природа наградила таких детей «легким» темпераментом. Что это значит? Бытует выражение «легкий человек», – это о них. Таким детям никогда не трудно тормозить свои деструктивные импульсы, быстро переключаться с болезненных переживаний на что-то приятное. Они активно и настойчиво работают, идя к своей цели.

Жизнестойкие дети нередко привлекательны внешне. Они себе нравятся, и это поднимает самооценку, делает ее устойчивее. Обычно жизнестойкие дети привязаны если не к маме и папе, то к бабушке или дедушке еще с малых лет. Так они спасаются от одиночества, от переживания безысходности. В школе и за ее пределами им удастся всегда найти поддержку у кого-то из взрослых, у сестры, брата, подруги.

Но, к сожалению, легкий темперамент достается далеко не всем. Большинство детей из проблемных семей имеют большие сложности в отношениях с учителями и одноклассниками. Их агрессивные выходы иногда оказываются опасными как для окружающих, так и для них самих.

Школьные психологи, основным контингентом которых являются проблемные дети, прежде всего ориентируются на поиск у них внутренних ресурсов. Все дети талантливы от природы. У каждого есть свой, пока еще не раскрытый немалый потенциал. Любой, даже самый сложный ребенок в чем-то лучше других. Только ему об этом никогда никто не говорил.

Если психологу удастся помочь ребенку обнаружить у себя неожиданные склонности и способности, оба будут удивлены. А ведь эти дарования были всегда и никуда не исчезнут. Благодаря им можно

добиться интереса со стороны окружающих и начать уважать самого себя.

Став самым лучшим футболистом, пловцом, художником в классе, ошеломив всех игрой на гитаре и умением развести костер под проливным дождем, бывший проблемный ребенок постепенно начнет относиться к себе по-другому. Он начнет себя принимать, смотреть на себя внимательно и доброжелательно. И только тогда начнет улучшаться его отношение к сверстникам и взрослым.

Следующий шаг – работа, направленная на развитие способности общаться, устанавливать новые контакты, конструктивно вести себя во время конфликтов. Тот, у кого есть коммуникативные навыки, умеет вовремя попросить о помощи, если не справляется с чем-то сам. А тот, у кого навыков общения не хватает, стесняется обратиться к окружающим, не знает, как это сделать.

Кто поможет ребенку, если не его родители? Я обращаюсь к вам, бабушки и дедушки, старшие братья и сестры, тети и дяди, крестные и просто знакомые! Только обеспечив поддержку одинокому ребенку, родителям которого нет до него дела, можно создать условия для дальнейшей работы с его импульсивностью, агрессивностью, несдержанностью, мстительностью. Если вы уделите внимание не просто взрослому подростку, дадите ему понять, что его понимают, в него верят, многое может измениться к лучшему в его судьбе.

Далеко не всегда у разведенных женщин или матерей-одиночек вырастают сложные дети. Однако отсутствие в семье отца все же является для многих детей фактором риска. И для мальчиков, и для девочек безусловно важно, чтобы рядом всегда были понимающие друг друга папа и мама. Тогда их умение общаться с представителями своего и противоположного пола, вера в свои силы, чувство защищенности развиваются и крепнут.

Бывает, что отец не оставляет семью, но работа так поглощает все его время и силы, что на детей его просто не хватает. Он постоянно очень занят и даже не помнит, в каком классе учатся его дети, не знает, чем они интересуются, какие у них проблемы. Отец как бы есть, но в то же время его нет. И трудно сказать, растут ли его дети в полной семье.

В подобной психологически неблагополучной семье, как бы мать ни старалась заменить отца, привлекая к воспитанию детей дедушку или брата, ей все же далеко не всегда удастся создать желательную атмосферу взаимной любви, безусловной поддержки, полного и безоговорочного принятия.

Интересно, что более позитивный прогноз касается неполных семей, в которых очень занятой является мать. Если у нее интересная, творческая, увлекательная для нее работа, то дети, уважая свою успешную мать, больше верят в себя и свое будущее. Они гордятся своей семьей.

Особенно ярко это прослеживается у девушек, которые идентифицируют себя со своими матерями и активно стремятся быстрее встать на ноги, добиться личной и материальной независимости.

И все же среди взрослых, выросших в неполных семьях, пока больше матерей или отцов, растящих своих детей в одиночку. Повторение родительского жизненного сценария свидетельствует о том, что вовремя не было заложено умение строить конструктивные отношения, идти на компромисс, поступаться своими интересами ради близкого человека, одновременно не забывая о собственном достоинстве.

Чтобы вырваться из порочного круга, избежать повторения дисгармоничного сценария, попробуйте разобраться, с кем в настоящее время вы поддерживаете отношения. Особое внимание обратите на близких людей, к которым вы испытываете устойчивые позитивные чувства.

Назовите для себя, какие именно чувства у вас есть к каждому из них. Подумайте о том, что вы рассказываете каждому из них о себе, о чем умалчиваете. Чем, в свою очередь, они готовы поделиться с вами? Чего вы ждете от этих контактов? Обсуждаете ли иногда ваши взаимоотношения? Что вас устаивает, а что хотелось бы улучшить?

Ответы на подобные вопросы лучше записывать, чтобы иметь возможность неоднократно к ним возвращаться и углублять самоанализ. Это даст возможность увидеть повторяющиеся ошибки в оценивании партнеров по общению, в прогнозировании их реакций. Особое внимание обратите на различия между желанием любить и подлинной любовью, между любовью и страхом за близкого человека, чувством долга по отношению к нему.

Если вы помогаете своим детям-подросткам найти ответы на вопросы, касающиеся их взаимоотношений, обращайтесь особое внимание на их зависимость от друга или того человека, которого они любят, кому подражают. Дети из неполных семей особенно часто страдают от неумения строить значимые отношения, в которых они чувствовали бы себя свободно.

Начните с того, как воспринимают ваши дети отношения с вами и другими членами семьи. Затем переходите к отношениям с друзьями, одноклассниками. Что ранило или ранит в этих отношениях? Что помогает и развивает? Приходится ли отказываться от своих желаний, взглядов, убеждений ради того, чтобы быть понятым и принятым?

Подобный направленный самоанализ позволяет родителям, а также их детям старшего подросткового и юношеского возраста успешнее выходить из кризисных ситуаций, находить в себе и своем окружении немалые ресурсы для преодоления возникающих острых проблем.

Какие жизненные обстоятельства особенно неблагоприятны для подрастающих детей? Отсутствие у родителей постоянной работы, очень низкие доходы, невозможность профессионально самореализоваться непосредственно влияют на благополучие их детей, на их чувство защищенности и уверенность в завтрашнем дне.

Если экономические и психологические сложности долго остаются непреодолимыми, это, как правило, сказывается на эмоциональном состоянии взрослых, особенно матерей, что тут же передается детям. Депрессивные состояния родителей сопровождаются возрастающим раздражением из-за растущих потребностей детей, из-за их просьб и ожиданий. Все это способствует дистанцированию, отторжению, ведет к несправедливым обвинениям и наказаниям.

К ненормативному кризису в жизни ребенка, подростка, юноши может привести развод родителей, если этот развод протекает конфликтно, вызывая у всех членов семьи тревогу, обиду, гнев, разочарование. Дети становятся угнетенными, неуправляемыми, непредсказуемыми, перестают интересоваться учебной, отказываются от доверительных взаимоотношений со старшими. Они переживают крах, развал своего устойчивого, привычного жизненного мира. Неизвестность гнетет и пугает их, что нередко отражается и на состоянии здоровья.

Очень острыми бывают реакции на попытки старших найти себе нового партнера. Когда мать или отец все же женятся вторично, у ребенка пропадает последняя надежда на возвращение к былым временам. В смешанных семьях возникают новые сложности, связанные с необходимостью адаптации к отчиму или мачехе. Новый стиль общения, проведения свободного времени, даже новые кулинарные пристрастия вызывают неожиданно сильные агрессивные реакции у одних детей и полную подавленность, покорность у других.

Уважаемые матери! Чтобы смягчить ситуацию, присмотритесь к своему ребенку внимательнее. Возможно, ему кажется, что вы больше привязаны к новому мужу, чем к собственному сыну или дочери. И нередко для таких выводов есть свои основания.

Мама действительно забывает, что обещала сыну совместное путешествие в горы, когда обсуждает с новым мужем отпускные планы. Или она почему-то забывает посоветоваться с ребенком, делая дорогую покупку. Ревность усиливается, когда в семье появляется маленький братик или сестренка.

Помните, чтобы адаптироваться к новой семейной ситуации, вашему старшенькому потребуется до двух лет. Не спешите обвинять его в нечуткости. Лучше поможет открытый разговор о наболевшем. Будьте откровенны с ребенком, поделитесь с ним и своими сложностями. Расскажите, что для вас непривычно в поведении нового члена семьи. Попробуйте вместе проанализировать чувства, которые вызывает у ребенка ваш новый муж.

Успокойте его: вы и не ждете, что он сразу же примет малознакомого человека. Вы несколько не осуждаете его за настороженность. Вы просто надеетесь, что со временем он оценит позитивные качества мужчины, которого вы полюбили, и поймет, насколько лучше жить в полной семье.

Взрослым следует знать, что особенно интенсивные и глубокие ненормативные кризисы грозят их детям вследствие жестокого обращения с ними, нанесения психологических и физических травм. Дети, пережившие насилие, ощущают крушение надежд на любовь, заботу, доверие. Им не на кого и не на что опереться. Они чувствуют опустошающее одиночество и полную незащищенность.

Для того чтобы на многие годы у вашего ребенка остался след тяжелой травмы, вовсе не обязательно его бить или, что гораздо хуже, проявлять сексуаль-

ные притязания. Постоянно высмеивая и унижая, уничтожающе критикуя его действия, вы оказываете не менее пагубное влияние, имеющее далекие последствия.

Порой мишенью агрессивных всплесков взрослых становится кто-то один из детей. Это может быть похожий на отца или мать мальчик, на котором взрослые вымещают неприятие самих себя. Или внешне не очень привлекательный ребенок с умственными и физическими недостатками. Или обидчивый, болезненный, плаксивый малыш, к которому предъявляются не по возрасту серьезные требования.

Братья или сестры, наблюдая, как издеваются над изгоем, тоже косвенно страдают. Их умение в дальнейшем устанавливать конструктивные отношения оказывается под угрозой.

Почему некоторые взрослые опускаются до семейного насилия? Иногда они неосознанно воспроизводят опыт своего унижения в детстве, повторяя жестокие способы воспитания собственных родителей. Нередко их провоцирует постоянное эмоциональное напряжение, возникающее вследствие пьянства, бедственного экономического положения семьи. Бывает, причиной семейного насилия становится психическое нездоровье родителей.

Заставить таких родителей работать с психологом совсем не просто. В тех странах, где они обязаны посещать психотерапевтические группы по решению суда, многомесячная работа далеко не всегда дает позитивный результат. Каждый четвертый взрослый, прошедший подобную реабилитацию, все же продолжает относиться к своим детям недопустимым образом. Тогда остается последнее средство – лишение родительских прав.

Иногда реакции детей на изменившееся отношение к ним родителей просто шокируют. Так, мальчик, отец которого успешно прошел консуль-

тирование с целью преодоления жестокости, с тревогой спрашивает социального работника: «Почему папа больше меня не любит?» Такой вывод ребенок сделал потому, что отец перестал его бить, а значит – замечать.

Вспомните свое детство. Мало кто никогда не ощущал на собственном опыте действие разных форм психологической жестокости. Кому-то родители привычно отказывали в просьбах, не спешили удовлетворять их потребности, и ребенок воспринимал это как отвержение, неприятие. Кто-то постоянно страдал от холодности, незаинтересованности, невнимательности отца или матери.

Кого-то родители запугивали тем, что «Бог все видит и обязательно накажет». Иногда детей за какую-то провинность выгоняли из дому, оставляли ночевать на улице. Бывало, что старших детей эксплуатировали, заставляя в 10–12 лет отвечать за младших и самостоятельно вести домашнее хозяйство.

Как избавиться от последствий подобных травм? Найдите для себя понимающего, доброжелательного слушателя и попробуйте впервые в жизни рассказать о пережитых когда-то унижениях. Если вам некому рассказать о своем прошлом, доверьтесь дневнику и опишите все свои страдания. Вспомните свои обидные прозвища, которыми вас дразнили, нападки на ваши знания и умственные способности, издевки по поводу внешности. Проследите, как все это сказывалось на вашей уверенности в себе, на популярности среди ровесников.

Попробуйте разобраться в том, откуда берет истоки ваша потребность манипулировать окружающими, высмеивать тех, кто слабее. Или в чем причины вашей излишней покорности, нежелания бороться за свои интересы? У мужчин, которые оказались в детстве жертвами семейного насилия, отмечается, как правило, довольно высокая агрес-

сивность, тогда как женщины чаще всего впадают в депрессию. Нередко склонность к алкоголизму и совершению самоубийств также предопределяется детскими травмами.

Желательно обратиться к специалисту-психологу, чтобы с его помощью постепенно преодолеть разрушительные последствия насилия в семье. Таким образом быстрее удастся переосмыслить свое прошлое, постепенно «отредактировать» свои воспоминания. Важно акцентировать внимание на тех внутренних ресурсах, которые помогли вам выжить несмотря ни на что. Вы оказались сильнее всех неблагоприятных обстоятельств. У вас хватило сил выстоять, не сломаться и даже кое-чего достичь.

Возвращаясь к ненормативным кризисам юношеского возраста, обратим особое внимание на рискованные и ранние интимные отношения. Небезопасный секс со случайными партнерами без использования контрацептивов воспринимается некоторыми подростками, юношами и девушками, как поиск близости, недоступной в семье, как признак подлинной взрослости, «крутизны».

Так приятно рассказать товарищам о своих бедах на сексуальном фронте! Ради завистливых взглядов сверстников молодые люди готовы забыть об угрозе СПИДа и других заболеваний, передающихся половым путем.

Как организовать дискуссию на такую непростую тему? Можно, например, совместно с группой юношей и подростков обоего пола посмотреть фильм, в котором показаны подобные ранние сексуальные забавы, сопровождающиеся курением марихуаны, использованием других психоделиков и алкоголя. При обсуждении того, что понравилось и не понравилось в фильме, молодые люди постепенно начинают осознавать, насколько они не допускают мысли о собственном печальном завершении жизни.

«Со всеми вокруг что-то случается, но со мной и моими друзьями всегда все будет хорошо» – каждый подросток почему-то считает себя неуязвимым, как древнегреческий герой, вечным, бессмертным. Самостоятельно разобраться с подобными иллюзиями, понять персональные мифы, управляющие повседневным поведением, трудно.

Но удачно организованная групповая дискуссия, насыщенная реальными примерами, наталкивает молодых людей на переживание абсолютно реальной и близкой опасности. Обмен мнениями помогает увидеть, как дорого иногда стоит это сладкое слово «свобода».

Можно предложить всей группе разбиться на двойки или тройки, чтобы исследовать потребность в риске. У всех ли есть эта потребность? Как она проявляется? У кого ее меньше и почему?

Поиск ответов на подобные вопросы приводит к осознанию того, что успехи в спорте, музыке или иной интересной и чрезвычайно важной деятельности не оставляют молодым людям времени и сил на безоглядные поступки. Не склонны к неоправданному риску и те, кто живет в здоровой, крепкой семье, ощущает уважение и поддержку родителей, уверен в своей компетентности и опирается на нее, строя планы на будущее.

Важно также сравнить степень риска, которому подвергают себя юноши и девушки. Неурегулированная сексуальная активность может привести совсем юных девушек к ранней беременности. И тогда не готовые к материнству школьницы окажутся в очень травматичной ситуации, когда очень страшно и не хватает решимости рассказать о случившемся родителям или кому-нибудь из взрослых, кто сможет помочь.

Через 15–20 лет после этой психической травмы, даже если все закончилось хорошо, женщина все еще с болью вспоминает о своих юношеских

страданиях. Тогдашние чувства одиночества и незащищенности, страха и ответственности, обиды и бессильной злости на партнера время от времени пробуждаются в ее взрослой жизни, влияя на отношения с мужем и вызывая напряженное ожидание от дочери-подростка подобного инцидента.

Воспоминания о запелляционном родительском решении по поводу аборта и сегодня вызывают слезы. Материнский приговор: «Опозорила семью!» – звучит в голове, отбирая силы.

В последнее время уже редко исключают девочек из школы, узнав о беременности, хотя случается и такое. Большинство ранних беременностей заканчивается такими опасными в этом возрасте абортами или самопроизвольными выкидышами.

Девушки, которым удается выносить и родить здоровых детей, конечно же, надеются только на своих родителей, которые ранних внуков усыновят и вырастят. Ну а если семья проблемная, эти нежеланные внебрачные дети растут, как правило, очень трудно, пополняя ряды асоциальной и криминальной молодежи.

Хочется надеяться, что и у нас, как в других странах, вскоре будут действовать специальные социальные программы, направленные на психологическую и экономическую помощь слишком молодым мамам. Создастся возможность, не отказываясь от ребенка, завершить среднее образование, получить квалификацию, найти работу и отдельное жилье.

А пока открытое или слегка завуалированное негативное отношение к беременной дочери лишает девушку такой необходимой эмоциональной поддержки. Полная финансовая, правовая зависимость от матери и отца подпитывает страх перед будущим.

Поэтому хотелось бы, чтобы родители знали: родить лучше, чем не родить; родить, оставаясь в родительской семье, лучше, чем в семье несовершенно-

шеннолетнего мужа. Пережить беременность, да еще и вынужденный брак – это окунуться сразу в две кризисных ситуации, разрешить которые будет очень непросто.

Даже если удастся получить разрешение и поженить молодую пару в 14–15 лет, им совсем не просто потом доучиться. Как правило, и родившие рано девушки, и их юные мужья устраиваются на работу, которая очень низко оплачивается. Юным родителям очень трудно приспособиться к потребностям маленького ребенка, требующим много времени, внимания, сил. Взаимоотношения накаляются, и все быстро заканчивается разводом.

Вы удивляетесь, почему ваши дочери-школьницы хотят родить? А ведь так может проявляться желание быть любимой, нужной, необходимой. Кажется, что ребенок даст ту любовь, которой хронически не хватало в родительской семье.

Но реальность быстро корректирует подобные мечты. Дети тинейджеров растут в более неблагоприятных условиях, чем дети более зрелых родителей. Хронический стресс, в котором находятся юные отец и мать, переутомление и нехватка сил приводят к тому, что собственный ребенок начинает раздражать. К нему относятся все более равнодушно, а иногда и жестоко.

Чтобы поддержать беременную школьницу и оказать ей психологическую помощь, важно понять, как относятся ее близкие к происходящему. У кого из членов семьи есть страхи и какие? Как эти страхи связаны с собственными планами? С необходимостью и желанием помочь своему ребенку? Каким видится будущее семьи через пять-десять лет? Только прояснение взглядов каждого, от кого зависит будущее ребенка и его матери, поможет семье сплотиться и найти выход из кризиса.

А как подобных кризисов избежать? Прежде всего, разговаривая со своими детьми на все эти слож-

ные темы в открытую. Ребенок должен чувствовать, что в семье нет табуированных, засекреченных тем.

И тогда родители вовремя сообщат своим подрастающим детям, что на сегодняшний день многие подростки, начинающие свою сексуальную жизнь, не пользуются противозачаточными средствами просто потому, что не знают, как это опасно и к чему может привести, или не готовы взять на себя ответственность за взрослое поведение.

Молодые люди не подозревают, что даже те ранние сексуальные отношения, которые, к счастью, не привели к беременности, все-таки негативно влияют на их будущее. Активный секс в раннем юношеском возрасте надолго остается спортом, возможностью самоутвердиться, выиграть конкуренцию.

Случайные партнеры как будто не воспринимаются всерьез. Но в то же время ранний секс вызывает у девушек обиду на партнера, который отнесся к ним как к фастфуду. Оказывается, в глубине души хотелось, чтобы интим стал гарантией стабильности отношений.

За всячески подчеркиваемой сексапильностью юных девушек, за демонстрируемой бравадой юношей обычно прячутся острое переживание неуверенности в себе. Секс становится временным убежищем от одиночества, укрытием от страха перед будущим. Он помогает забыть о том, что все вокруг непонятно, бессмысленно и пусто.

Настораживают данные, согласно которым девушки, рано утратившие девственность, склонны к самоубийствам в шесть раз чаще, чем их ровесницы, не спешившие экспериментировать с сексом. Они чаще убегают из дому в поисках новых приключений. Когда, повзрослев, они создают семью, большой проблемой для них становится необходимость хранить верность мужу.

В раннем юношеском возрасте кризисные ситуации нередко провоцируют депрессивные состо-

яния, которые у девушек встречаются вдвое чаще, чем у юношей. Неверность партнера, безответная любовь, отсутствие молодого человека, с которым можно было бы завязать прочные отношения, приводят к стойкому неприятию своей внешности, что сводит на нет самоуважение.

Если в девять лет большинство девочек воспринимает себя позитивно, то уже через пять лет такое отношение сохраняется менее чем у одной трети. И никакие достижения в учебе не смягчают переживания по поводу значимых взаимоотношений. Важно, чтобы родители были особенно чутки к своим взрослеющим дочерям, чтобы подчеркивали все их достоинства, помогали справиться с чрезмерной критичностью к своему телу.

Покажите дочерям ваши подростковые фотографии, фотографии ваших подруг. Сравните их с фотографиями через пять-десять лет. Постарайтесь с юмором относиться к псевдоидеалам стройности, которых далеко не всем удастся достичь. Найдите в Интернете фото участниц шоу толстушек. Окунитесь вместе в таинства макияжа, в удивительные возможности хорошо подобранной прически, одежды.

Помогите юным девушкам с выбором физических упражнений, танцев, которые улучшат некоторые особенности фигуры. Не спешите утверждать, что все в порядке и надо просто углубиться в учебу. Отношение к себе стоит того, чтобы на него тратить время.

Если всем этим просто пренебречь, оставив свою дочь один на один с ее страданиями, возможны очень разные проблемы, например, стойкие нарушения пищевого поведения. Некоторые девушки начинают так активно худеть, что доводят себя до полного истощения, до состояния анорексии.

Другие, чтобы как-то преодолеть хронический стресс, привыкают заедать все свои проблемы сладо-

стями, доводя себя до обжорства, до патологической булимии. Третьи пытаются доказать себе, что, несмотря на «неполноценную» внешность, они все же кому-то нужны, и становятся особенно доступны в отношениях с молодыми людьми.

Когда родители упорно повторяют своим дочерям, что все мужчины опасны, что от них ничего хорошего не жди, что каждый норовит обмануть и воспользоваться, такие деструктивные установки могут долгие годы влиять на их жизненные выборы. Некоторые девушки, послушав старших и наскоро убедившись, что они правы, ставят жирную точку на своей женской доле. Позже, даже по прошествии двух десятков лет, они нередко остаются в полной уверенности, что не созданы для семьи, и страдают от хронического одиночества.

Хотелось бы, чтобы родители почаще вспоминали себя в таком сложном и непредсказуемом юношеском возрасте. Чтобы не стеснялись поделиться этими воспоминаниями. Чтобы помогали своим детям увидеть, представить, спланировать свое будущее.

Какими молодые люди видят себя в 30 лет? Есть ли у них семьи? Дети? Чего они хотят достичь к этому возрасту? Что в их сегодняшнем поведении помогает приблизить это желанное будущее? Что тормозит, отвлекает, мешает? Желательно вместе сочинить рассказик об этой будущей жизни, сюжет которого начинает разворачиваться уже сегодня.

Очень интересуют старшекласников и групповые занятия, которые школьный психолог может посвятить, например, тайм-менеджменту, то есть вопросам лучшей организации своей повседневной жизни. Как планировать свой день, чтобы больше успеть? От чего зависит установление приоритетов? Почему не все цели достигаются? Поиск ответов на эти вопросы облегчает разрешение кризисных ситуаций.

Обсуждение того, как время влияет на жизненные планы, можно проводить и в кругу семьи. Интересно бывает сравнивать, каким способом пытаются укротить время папа и мама, бабушки и дедушки, другие родственники. Старшие подростки, сравнивая себя с близкими, постепенно осознают, в чем заключается их индивидуальный стиль организации времени, чей стиль он больше всего напоминает и как его улучшить, совершенствовать.

Среди путей профилактики ненормативных кризисов одним из универсальных является путь повышения социально-психологической компетентности. Не стоит огульно критиковать товарищей своего сына или дочери, даже если их манеры поведения, музыкальные вкусы и способ одеваться вас шокируют. Правильно поступают те родители, которые принимают всех знакомых своих детей у себя дома, угощают их вкусной едой, беседуют с ними.

Помните, что общий досуг сейчас важнее, чем учеба, и поэтому не спешите упрекать своего студента-отличника, что он связался с бездельником и прогульщиком. Если ваш ребенок в ком-то заинтересован, кого-то выбрал, значит этот человек ему в настоящее время нужен. Возможно, в нем притягивает независимость, взрослость, внутренняя сила, которые вы не всегда сразу сможете обнаружить. Может, друг вашего сына имеет удивительное чувство юмора, или пишет песни, или всех обыгрывает в компьютерные игры, или классно катается на горных лыжах.

Чтобы ваши отношения с сыном или дочерью не страдали, категорически запретите себе отрицательные оценки в адрес их избранников. Вспомните собственные 16–20 лет и честно признайтесь себе и своим детям, с кем вы тогда дружили или очень хотели подружиться. Вам нравилось, как ваш друг отстаивал перед преподавателями свои интересы. вы гордились тем, как он разрешал любые конфликт-

ные ситуации, выпутывался из проблем. У вас дух захватывало от его смелости, гибкости и непредсказуемости. А ведь это все показатели социально-психологической компетентности!

Находите возможность в каждом из друзей и знакомых своих детей находить нечто положительное и отмечать это. Особое внимание обращайте на те поступки, которые свидетельствуют об умении брать на себя ответственность, овладевать сложными жизненными ситуациями, преодолевать препятствия. В окружении ваших детей всегда найдутся внутренне стойкие молодые люди, которые многому смогут научить.

Обсуждайте со своими детьми, как иногда вам помогают выстоять в кризисных ситуациях даже такие простые способы, как многочасовой сон, после которого самая безнадежная проблема перестает выглядеть настолько пасмурно. Чашка кофе с вкусным бутербродом или пирожным – тоже средство снять лишнее напряжение, переключиться, хоть чуточку расслабиться и посмотреть на случившееся другими глазами. А ведь еще есть диски с комедийными фильмами, хорошая музыка, возможность съездить за город, сходить на пляж, побродить по магазинам.

Лучше не замалчивать и такие защитные формы овладения собой, как курение или употребление алкоголя. Ваши взрослые дети наверняка уже имеют опыт самоуспокоения при помощи рюмки коньяка или пары бутылок пива. Некоторым из них кажется, что сигарета помогает собраться и держать себя в руках.

Перед тем, как осуждать, вспомните, что и вам не так давно удавалось помочь себе подобными способами. Создайтесь, как во время стресса вы начинали объедаться или вообще переставали замечать пищу. Только честность и открытость помогут вам быть услышанными. И тогда ваши дети готовы будут

услышать и об отдаленных последствиях всех этих вовсе не конструктивных путей смягчения кризиса.

Помогая своим детям поверить в себя, справиться с первыми разочарованиями, пережить горе непонятности и отвергнутости, вы учите их самостоятельно жить в непростой и неоднозначной реальности. Осознавая, как течет время их жизни, чем оно заполнено, на что тратится, как складываются отношения со значимыми людьми, преодолеваются конфликты, достигается согласие, ваш взрослый ребенок постепенно перестраивает время и пространство своего жизненного мира, делая его все более комфортным и обжитым.

Нормативные и ненормативные кризисы, переживаемые в детстве и юности, практически всегда имеют отдаленные последствия. И не обязательно негативные. Научившись «держат удар», принимать жизненные вызовы, преодолевать неожиданности на пути к цели, молодые люди смогут и в дальнейшем выстаивать в кризисных ситуациях, становясь все более зрелыми и жизнестойкими.

ГЛАВА 4

КАК ПРЕОДОЛЕВАЮТ КРИЗИСЫ ВЗРОСЛЫЕ

...Примета зрелости: всегда идти вперед в поисках того пути, от которого жизнь пытается тебя отстранить. Быть может, это и есть зрелость: избегать тех путей, что навязывает тебе жизнь, не принимать их, а, напротив, заставлять жизнь принять тот путь, который ты наметил себе сам; не позволять, чтобы жизнь управляла тобой.

А. Конде

Кризис новоиспеченной зрелости: как помочь себе

Бакалавр познал в этой камерке сомнения, искусы, победы и поражения, слезы отчаяния и радости, которые дано пережить лишь молодости – зрелый возраст не ведает их или их чурается...

М. Юрсенар

Эпоха молодости, или ранней зрелости, начинается с ключевых, магистральных жизненных выборов, от которых зависит будущее. Это самостоятельный выбор спутника жизни, работы, должности и зарплаты, партнеров по бизнесу и компании для досуга. Многие решают жить отдельно, прощаются с родительским домом. Практически все определяются со своими ведущими ценностями, моральными, религиозными, политическими предпочтениями, пределами допустимого.

Поддержка родителей все еще остается значимой и в большинстве случаев желанной. Особенно если старшее поколение уважает выбор молодых, не пытается оспаривать и одергивать их. Ответственность за происходящее выносится за пределы родительского влияния. Ощущение руля в собственных руках кружит голову, вдохновляет, тревожит, напрягает.

Если молодой человек не прячется от реальности, не отсиживается за родительскими спинами, не выбирает предложенную старшими проторенную дорожку, то он занят построением самостоятельных планов на всю последующую жизнь. Такое эмоционально насыщенное, даже полное торжества планирование часто осуществляется с идеалистических, максималистских позиций. Возможности преувеличиваются, преграды игнорируются, ограничения отрицаются.

Работа, друзья, любимый человек, семья, дети – все должно быть особенным, небывалым, таким своеобразным, какого еще никогда и ни у кого не было. Какую цену за все это придется платить, чем жертвовать, от чего отказываться – не имеет значения. Собственная кредитоспособность кажется безграничной, ведь молодые годы действительно являются периодом расцвета. В 23–28 лет большинство молодых людей чувствуют себя сильными, смелыми, умными, здоровыми, неутомимыми, решительными и удачливыми.

Родительский жизненный путь кажется слишком простым, скучным, неприметным, слишком перегруженным чужими проблемами, а то и вовсе ошибочным. Главное – ни в чем не повторить его и достичь настоящего успеха. Даже если родители объективно чего-то достигли, это, как правило, не учитывается. Личные способности, склонности, ограничения не принимаются во внимание. Молодые мужчина и женщина просто уверены, что до-

стойны лучшей жизни и смогут реализовать свои наполеоновские планы.

От фантазий на темы яркого будущего молодой человек стремится перейти к активным действиям, к пробам как можно быстрее найти путь к чему-то нестандартному, особому, уникальному. И тут, казалось бы, все средства хороши, даже те, которые требуют серьезного риска для здоровья или нарушения моральных, а иногда и юридических норм. Риск пьянит, опасности не останавливают. Главное – двигаться, не отступать, спешить, верить в успех, а ошибки можно будет исправить потом.

Когда именно раздражается очередной возрастной кризис, сказать трудно. В периоды ранней, средней и поздней зрелости кардинальные изменения поведения и взаимоотношений все больше обуславливаются не возрастом как таковым. В последние десятилетия традиционные жизненные этапы оказываются достаточно смещенными и размытыми.

Время выбора профессии, женитьбы, рождения детей теперь у каждого разное. Немало людей неоднократно возвращается к учебе, меняет профессию, по нескольку раз женится и разводится. Мы постепенно становимся обществом, равнодушным к тому, какой год рождения записан в паспорте. И поэтому кризисы перестают быть фиксированно привязанными к определенному возрастному этапу.

И все же первый кризис взрослости до сих пор описывается как кризис, сопровождаемый страданиями по поводу сохраняющейся экономической и психологической зависимости от родителей. Хроническое напряжение от нестерпимого стремления поскорее проявиться, встать на ноги, найти себя в профессии дополняется разочарованием в своих силах и острым чувством одиночества.

Неудовлетворенная потребность в дружеской и интимной близости порождает амбивалентное отношение к тем, кто рядом. Чувства привязанности,

симпатии и раздражения, враждебности вызывают одни и те же люди.

Очень болезненно переживаются любовные катастрофы, которые почему-то следуют одна за другой. Как точно подмечает Юкио Мисима в книге «Жажда любви»: «Череда любовных неудач настроила ее сознание на отторжение любви, как в случае выкидыша. Это превратилось в рефлекс, привычку. Каждый раз, когда она влюбляется, случается очередной выкидыш» (с. 298).

Одиночество кажется нескончаемым и непреодолимым, даже если вокруг постоянно находятся друзья и знакомые. Важно изолироваться от тех, кто слишком настойчиво пытается завоевать доверие, чьи притязания кажутся небезопасными. Негативным новообразованием, возникающим во время переживания кризиса и нередко сохраняющимся на долгие годы, становится защитная привычка избегать слишком близких контактов. Переживание изоляции вдвоем становится предостережением против возможной будущей близости.

В то же время очень хочется настоящих отношений, которые бы радовали, согревали, окрыляли. Важно, чтобы такие отношения приносили взаимное удовлетворение, но не требовали отказа от собственных взглядов, вкусов, пристрастий. Быть вдвоем и оставаться собой – этот идеал вначале кажется почти недостижимым.

Чтобы успешно преодолеть кризис и чувствовать себя равным среди взрослых, самостоятельных людей, молодому человеку следует решить непростую задачу. Ему надо научиться снимать розовые и черные очки, то есть суметь приблизиться к реальности, не приукрашивая и не очерняя ее.

Это работа, требующая настойчивости, целеустремленности, терпения, мужества. Признать, что есть препятствия, которые сегодня не преодолеть, очень не хочется. Считаться с неумолимыми

жизненными обстоятельствами, которые тормозят и ограничивают, трудно. И все же принятие реальности добавляет сил. Трезвый взгляд помогает двигаться вперед.

Следующий шаг – освобождение от родителей как главных и единственных советчиков и наставников. Несмотря на любовь и заботу, родители далеко не всегда могут понять стремления своих взрослых детей, поддержать и разделить их. Им видится иное будущее для дочерей и сыновей. Они по-своему представляют, как их дети должны продвигаться по жизни, чем заниматься, с кем построить семью. Тут нужна особая твердость и вера в себя, чтобы выбраться из привычных любящих объятий и идти своей отдельной жизненной дорогой.

Дорогие тревожащиеся мамы и папы! Не спешите с советами, не предлагайте помощь, пока вас не попросят! У ваших взрослых детей ответственный этап – они ищут себе Учителей, Гуру, Наставников, которым будут подражать, которые станут для них на некоторое время главными авторитетами.

Не стоит обижаться и пытаться соперничать с кем-то за влияние над вашими детьми. Лучше оглянитесь вокруг! Вы ведь тоже нравитесь кому-то из молодежи у вас на работе. С вами тоже советуются дети ваших друзей или знакомых.

Молодые люди, переживающие кризис, мучительно стремятся найти себя в работе, обеспечить себе надежный карьерный старт. Иногда приходится выбирать: или деньги, но совершенно неинтересная работа, или занятие по душе, за которое пока практически совсем не платят. Журавль в небе или синица в руках. Риск опоздать, замешкаться, и тогда другие обойдут, обгонят. Еще больший риск – отказаться от своих увлечений, забыть о склонностях ради быстрого продвижения по карьерной лестнице.

Особенно болезненно протекает кризис, если проблемы с профессиональным самоопределением

дополняются проблемами личными. Все более острой становится потребность в длительных, устойчивых взаимоотношениях с близким человеком. Бывает, девушке уже хочется сменить гражданский брак на полноценную семью, сыграть свадьбу, решиться на детей, а молодой человек уже в течение пяти лет откладывает решение этого вопроса. У него пока на первом месте профессиональный рост, и он не готов ни на что отвлекаться.

Чтобы кризис не усугублялся, обоим партнерам важно научиться удерживать свои эмоции в допустимых пределах. Умение поставить себя на место партнера, увидеть ситуацию его глазами никому не дается от рождения. Подобные навыки вырабатываются постепенно, значительно облегчая взаимопонимание. Так уходят обиды, находят нужные слова, появляются позитивные перспективы. Считающийся с потребностями другого человека взрослый гибче реагирует на просьбы и ожидания партнера. Тот, кто чувствует себя более уверенно, считает возможным уступить, помочь, поддержать.

Все жизненные задачи, обостренные очередным кризисом, не разрешаются за месяц-два. Иногда кризис длится достаточно долго. Так, чтобы принять реальность, надо трезво оценить свои притязания, мечты, желания. А мечты у двадцатипятилетнего бывают очень категоричными, «крутыми», например, стать великим путешественником, известным продюсером или кутюрье, выиграть Олимпийские игры, купить старинный замок в Шотландии и остров в Тихом океане.

Мечты стимулируют, вдохновляют, но не все и не всегда. Когда между желаниями и повседневностью – пропасть, подобные мечты, наоборот, угнетают, лишают сил, тормозят какую бы то ни было активность.

Наставники, люди, которым хочется подражать, тоже встречаются не на каждом шагу. Иногда куми-

ров ищут годами, чтобы с их помощью вырваться из давней зависимости от родительской семьи. В некоторых случаях в них влюбляются и даже пытаются связать с ними жизнь.

Позднее подобные авторитеты могут разочаровывать, но вначале отношение к ним зачастую конструктивно. Их привычки, взгляды на жизнь, непохожие на принятые в родительской среде, вызывают восхищение. Они кажутся свободнее, мудрее, прогрессивнее, чем родители.

Сравнивая жизненные стили значимых людей из делового, спортивного или иного окружения с родительским, молодые люди яснее осознают собственные предпочтения. Так крепнет автономия, зреет независимость, необходимая для перехода от родительской семьи к семье своей собственной.

Все начинается с независимости эмоциональной. Когда молодой человек или девушка достигают ее, они уже не требуют столько родительской поддержки, как раньше. Им необязательно получать полное одобрение отца и матери при принятии решений. Их уже не гложет обида, что старшие снова не поняли и не разделили их ожиданий. Недостаток принятия со стороны близких родственников компенсируется участием друзей, любовью и пониманием со стороны будущего супруга.

Вслед за эмоциональной независимостью от родителей формируется независимость смысловая. Постепенно становится понятным, что родительские взгляды, вкусы, ценности не могут точно копироваться и передаваться из поколения в поколение. Ничего страшного, что любимая мама не понимает и не разделяет притязаний своего взрослого сына, а папа никак не может согласиться с убеждениями дочери.

Пусть даже взгляды детей позднее изменятся и некоторые принятые спорадически решения будут ошибочными. Важно, что дети готовы действовать самостоятельно и отвечать за свои поступки.

Постепенно эмоционально-смысловая независимость одного поколения от другого дополняется способностью молодежи содержать себя материально, без родительской помощи разрешать возникающие экономические проблемы. Важно, чтобы родители не конкурировали со своими детьми, а доброжелательно принимали их первые серьезные покупки, радовались их подаркам, гордились успехами.

Окончательное психологическое отделение от родителей наступает тогда, когда молодой человек или девушка уже не чувствуют себя неловко, что живут отдельно. Они не думают, что обидели родителей, отказавшись от их помощи. Им не кажется, что они предали близких, выбрав свой собственный путь.

Но подобная пошаговая эмансипация происходит далеко не у всех. Если девушка, например, рано вышла замуж за еще не вставшего на ноги сверстника и родила ребенка, жизненный кризис, который она переживает, может протекать особенно остро. Молодая семья пока не может отделиться от родителей ни эмоционально, ни территориально, ни экономически.

В то же время родители мужа и родители жены имеют совершенно разные представления о том, в какой форме лучше оказывать помощь своим детям, что для них и их ребенка важно, а что неприемлемо. А молодые еще не успели выработать собственные ценности, согласовать свои взгляды. Так нарастает конфликтность и напряженность, появляются разочарования.

В профессиональной сфере, где пытается найти себя молодой муж, чтобы поскорее уйти с женой и ребенком от родителей, тоже редко все протекает гладко. Рабочие будни засасывают и выматывают. Нередко приходится задерживаться допоздна, выслушивая дома упреки жены. Начальник кажется

слишком требовательным, самоуверенным и авторитарным. С коллегами тоже трудно сразу же найти взаимопонимание, поскольку они ценят профессионализм и ответственность, а неумелый новичок нередко их подводит.

Из-за заикленности молодых людей на своих проблемах, неумения хотя бы мысленно поменяться местами со своим близким, которому по-своему тоже несладко, растет чувство беспомощности, опускаются руки. Кажется, что ничего уже не получится, никто не поймет и не выслушает.

Чтобы вырваться из тупика, попробуйте ежедневно находить хотя бы 15 минут для того, чтобы выслушать своего мужа, свою жену. Говорите друг с другом о том, что случилось за день, делитесь своими трудностями и не спешите тут же давать советы. Просто слушайте внимательно то, что вам рассказывает близкий человек, и говорите ему, что вы по отношению к нему чувствуете. Понимание, поддержка, внимание сделают вас вдвое сильнее. Вы будете знать, что в вас верят, и ваша самооценка окрепнет.

Находите возможность ежедневно похвалить своего любимого. Если задаться такой целью, всегда найдется повод выразить свою благодарность. За веселую эсэмэску, за купленный ребенку сок, за помытую посуду, за сдержанность по отношению к ворчливой теще. Слова, которые вы подберете, должны быть искренними, теплыми, простыми. Подобное упражнение сделает вас внимательнее к окружающим, поможет ценить то, что раньше воспринималось как должное. А в отношениях добавится взаимного доверия, понимания даже без слов.

Ежевечерне не забывайте и о похвалах самому себе. Вспомните все, чем был наполнен день. Какие чувства вас обуревали? Как вы с ними справлялись? Что переживали, когда удалось справиться с несправедливыми упреками родителей и не вступить с ними в бесплодный спор? Учитесь видеть свои самые

маленькие достижения в постижении сложного искусства взаимодействия с окружающими.

Отмечайте охватившее вас чувство победы, когда вы вдруг поняли, что заготовленную реплику лучше приберечь для менее напряженной ситуации. Ставьте себе заслуженные «пятерки» за понимание своих партнеров по общению, за доброжелательность, терпение и самообладание. А особенно – за оптимизм. Кризис отступает, когда возвращается вера в свои силы, вера в будущее, вера в то, что с каждым днем вы приближаетесь к своей цели. Расширяющиеся жизненные горизонты – важнейший знак того, что самое худшее уже позади.

После выхода из первого кризиса зрелости приходит относительный внутренний покой. Жизненные обстоятельства могут все еще не перемениться кардинально, но меняется отношение молодого человека к ним. Появляется ощущение своего продвижения, возвращаются силы, энергия, вкус к жизни. Кто-то готов сосредоточиться на дальнейшем обучении, кто-то укрепляет свой профессиональный статус, стремится встретить любимого человека, а кто-то изо всех сил старается обеспечить уже созданную семью.

Успешно переживший кризис молодой человек уже не пребывает в одиночестве. Он учится понимать других людей, сотрудничать с ними, помогать и принимать помощь. Пространство его жизненного мира становится более обжитым, обогащается за счет тех, кому он доверяет, кого любит, кем восхищается.

Время, это своевольное, неуловимое время, тоже перестает страшить и напрягать. Мечты, надежды, идеи, намерения соотносятся с все более четко осознаваемыми возможностями. Жизненные притязания «заземляются», становятся конкретнее и достижимее. Каждое из них оформляется в опреде-

ленные жизненные задачи, способ решения которых в общих чертах уже знаком.

Чувство самостоятельно взятой, покоренной вершины, достигнутой взрослости становится заслуженной наградой за внутренний труд преодоления. Отношение к себе, строящееся на отношении к значимым людям и достигнутой самореализации, становится все более позитивным. Достроенный и преобразованный собственными усилиями жизненный мир уравнивается, гармонизируется, приобретает все более яркие индивидуально-своеобразные черты.

Тридцатилетие: кризис неоправданных надежд

Рождение каждого острова – это одновременно и победа, и поражение: он так страстно стремился к свободе, что, обретя ее, в итоге остался в одиночестве. Позже, когда острова стареют, они оборачивают горе добродетелью и стараются с достоинством нести свою скалистую утесистость, взлохмаченные берега, вздыбленные и изломанные по линии разлома. Кое-где они со временем прихорашиваются, обрастая зеленой травой, покрываясь лощеной гладью обкатанных волнами пляжей.

А. Майклз

Следующий кризис обычно переживают, перешагнув рубеж 30–33-летия. Возраст Христа становится символической границей, до которой еще возможны эксперименты в работе и личной жизни, но после которой уже надо твердо стоять на земле, четко зная, чего хочешь и куда идешь. К этому времени что-то очень важное должно быть достигнуто, юношеские идеи реализованы, планы осуществлены.

Но в реальности так бывает редко. Недавний энтузиазм охлаждается профессиональными неудачами, семейными разладами, сомнениями в собственных способностях и силах. Юношеские мечта-

ния теперь выглядят совершенно необоснованно и жалко. Жизнь предъявляет первые крупные счета, и, оказывается, по ним нечем платить.

Если в годы бурной молодости хотелось поскорее обособиться от родителей, найти себя, свое дело, родного человека, построить семью, то теперь все достигнутое ставится под сомнение. Уже непонятно, что было правильным, а что – ошибочным. Работа не удовлетворяет, близкие не понимают, среди единомышленников обнаружился отступник, а среди друзей – предатели.

Как оказалось, далеко не все зависит от собственных усилий. Как ни старайся, начальство недовольно, подчиненные обижены, конкуренты завидуют, а семья как-то незаметно отодвинулась на задний план. Вероятно, от многого придется отказаться, многое менять, что-то начинать сначала. Это всегда нелегко, особенно если кризис захватывает одновременно и семейную, и профессиональную сферу, и отношения с друзьями, и веру в себя.

Даже когда все не так кардинально, когда есть осязаемые успехи и никто не собирается искать для себя что-то совершенно новое, все равно накапливается усталость и неудовлетворенность. Надо быстро подниматься в гору, набирать высоту в профессии, но почему-то кончаются силы. Изо дня в день вертишься как белка в колесе, снова и снова подтверждаешь свою способность достигать и побеждать, и уже непонятно, ради чего эта изматывающая гонка. Семью не видишь, ребенок растет фактически без тебя, с женой все меньше общего, старых друзей собираешь только на день рождения.

Женщина, успешно делающая карьеру, но откладывающая создание семьи и рождение детей, вдруг понимает, что впереди одиночество, и надо спешить. Она уже давно находится в конкурентных отношениях с мужчинами и ценой целеустремленности, смелости и упорства умеет у них выигрывать.

А новая жизненная задача требует какого-то другого взаимодействия, непонятного или забытого. Да и бизнес оставить без должного внимания небезопасно.

Начинает пошаливать здоровье: возникает бессонница, появляются боли в сердце, желудке, печени. В зеркале отражаются лишние килограммы, морщины, седые волосы на висках. Многие люди уже не справляются со своими настроениями и становятся угнетенными, подавленными, раздражительными, депрессивными. Их ничто не радует и не интересует. У некоторых появляются страхи – например, страх оказаться без помощи во время сердечного приступа, страх высоты, нежелание оставаться одному в квартире. Кто-то боится заболеть психически, у кого-то появляется и крепнет страх смерти в связи с первыми потерями близких.

Остро переживается переоценка собственных способностей, дарований, своего везения, интуиции. «А я, оказывается, совсем не такой классный! Молодежь уже догоняет, идет по пятам! Вот-вот обойдет на повороте!» Куда-то исчезают былые творческие идеи, снижается креативность и трудоспособность. Продвижение по жизненным ступенькам оказывается не таким простым и однозначным, как раньше. От чего-то надо отказываться, чем-то жертвовать, и это приносит боль. Иногда даже появляется желание выпрыгнуть из окна, покончить со всем одним махом.

Как помочь себе разобраться в подобных кризисных переживаниях? Давайте вспомним, какие планы вы строили пять-семь лет назад. Чего больше всего хотели? К чему стремились? Каким видели свое тридцатилетие? С высоты приобретенного опыта многие давние планы тускнеют, теряют свою привлекательность. Да, они не достигнуты, но, оказывается, не очень-то и хотелось. Другие юношеские устремления остались по-прежнему значимыми, хотя на них

до сих пор не хватало времени. Возможно, пришло время сделать именно их первоочередными?

Обратите особое внимание на успехи, которых было немало. Что-то вам явно удалось. Постарайтесь ответить себе на вопрос, как вы добились таких побед? Что вам помогало? Кто из вашего окружения был особенно незаменимым? Какие вы приобрели важные качества, навыки, умения за прошедшие годы? Чем сегодня вооружены? Если сами плохо видите свои успехи, спросите о них своих давних друзей, которым доверяете. Пусть кто-то из близких поможет вам увидеть пройденный путь в позитивном ключе. Так будут постепенно вырисовываться ранее недооцененные вершины, которые все же удалось взять.

Вы почему-то никак не расстанетесь с юношеской мечтой научиться управлять самолетом? Вам хочется летать, хотя ваша работа ну никак с этим не связана? Не спешите по привычке отказываться от рассмотрения давнего желания. Если оно существует в вашей душе долгие годы, значит пришло время уделить ему внимание.

Возможно, только чувство полета даст вам силы преодолеть кризис и снова поверить в собственные силы. И тогда ради этого не стоит жалеть денег, требующихся на обучение. Не спешите говорить себе, что невозможно выкроить время. Все найдется, если вы позволите своему желанию набрать силу. Разумеется, ваше окружение будет недоумевать, даже осуждать вас. Но ведь можно свое новое хобби особенно и не афишировать. Главное – ваши собственные новые ощущения, ваша внутренняя сила, которая пробуждается и крепнет.

Но вы скажете: «А я не знаю, чего хочу! Мне вообще ничего не хочется!» В кризисных состояниях действительно трудно соприкоснуться со своими желаниями. Все раздражает и кажется бессмысленным. Но вы не спешите. Наверняка, позади уже были

подобные кризисы. И вы с ними справились. Вы точно знаете, что подобная беспросветность не длится вечно. Будьте терпеливы к себе и продумывайте, как вы могли бы себе помочь.

Чтобы позволить своим затаившимся желанием поднять голову, чтобы понять, в чем же жизнь перестала устраивать и как ее менять, организуйте небольшой отпуск, в котором вы сможете побыть наедине с собой. Никуда не стремись и ни к кому не подстраиваясь. Вам надо создать условия для того, чтобы самый главный внутренний голос беспрепятственно зазвучал. И чтобы его не перебивали поверхностные голоса вашего честолюбия, упрямства, ваших страхов и амбиций.

Иногда достаточно неспешных прогулок по старому парку, долгого утреннего плавания, рыбалки, слушания любимых мелодий. Но чаще требуется намного больше времени. Выкроите его в своем самом плотном графике. Ведь если этого не сделать сейчас, позже вам потребуется гораздо больше сил для восстановления. Поезжайте в какое-то тихое место, где вас никто не найдет и не отвлечет от исследования себя. Выключите телефоны, откажитесь от привычных теленовостей, газет, компьютера.

Вы знаете, что в Таиланде с его буддистской религией каждый мужчина время от времени бреет голову и отправляется в монастырь? Любая фирма, любое даже иностранное предприятие дает ему необходимый отпуск, чтобы человек смог сосредоточиться на внутренних проблемах, проанализировать свою жизнь, прийти к каким-то выводам.

Погружение в собственные глубины – гораздо более сложное дело, чем освоение акваланга. Вам нужна внутренняя тишина, доверие к себе, сосредоточенность.

Прислушайтесь к себе, и вы поймете, что постоянно мысленно разговариваете с коллегами, членами своей семьи, друзьями и недругами. Вы

продолжаете неоконченные споры, что-то объясняете, доказываете, жалуетесь, настаиваете. Для вас почему-то важно придумывать разные варианты развития сложных ситуаций, в которых вы оказались, сравнивать, что было бы, если бы... Даже если все эти дискуссии стихают, вы повторяете слова какой-то песенки, автоматически читаете рекламу, комментируете про себя поведение водителей на дороге. Вам очень редко удается послушать тишину!

А ведь самое главное – достичь состояния покоя, когда нет ни прогнозов, ни воспоминаний, ни вчера, ни завтра. Чтобы помочь себе, обратите внимание на свои ощущения. Что вы сейчас чувствуете? Как живет ваше тело? Сосредоточьтесь на этих ощущениях и выберите из них самое четкое.

Не беритесь сразу за исследование чего-то очень сложного и болезненного. Лучше вначале идите за ощущением, которое вам приятно. Попробуйте его нарисовать, дав руке волю. Пусть будут выбраны нужные материалы: краски, карандаши, фломастеры. Пусть возникнет некое изображение, которое отразит и усилит ваше внутреннее состояние. Так вы быстрее освоите метод.

Позднее можно приступить к анализу внутреннего дискомфорта, например напряжения в шее. Как вам кажется, о чем хочет сказать это давно знакомое ощущение? В чем его психологическое содержание? Что-то навалилось и давит? Что именно? Какого оно цвета? Сколько весит? На что похоже? Его тоже можно нарисовать, не заботясь о том, насколько вы вообще умеете это делать.

Внимание к собственному телу поможет уйти от привычных внутренних диалогов и углубиться во что-то новое, неизвестное. Не спешите все себе объяснять, рационализировать, искать причины. Побудьте немного любопытными детьми, которым просто интересно. Расслабьтесь, дайте себе отдых. Посмотрите, что происходит с вашим напряжени-

ем? Как оно видоизменяется? Во что превращается? О чем это вам говорит?

Ответы на вопросы об ощущениях лучше записывать, тогда внутренний поиск будет более целеустремленным. Слушайте свою внутреннюю реальность, погружайтесь в нее, осваивайте это незнакомое пространство. Так вы постепенно отключитесь от повседневных забот, привычных шаблонов и сможете понять о себе что-то по-настоящему важное.

Попробуйте научиться сосредоточенному созерцанию бегущего ручейка, солнечного заката, далеких зеленых холмов. Почему сосредоточенному? Потому что можно подолгу смотреть на природу и почти ничего не видеть, думая в это время о курсах валют или происках конкурентов. Не забывайте, что ваша задача – самопознание, понимание о себе чего-то важного и нового. А самопознание требует внимания, бдительности, сконцентрированности.

Кроме внимания к ощущениям, живущим в теле, погруженности в созерцание природы, можно также уходить в собственные глубины во время долгих пешеходных или велосипедных прогулок, выполнения физических упражнений.

Допустим, у вас нет возможности ни рисовать, ни смотреть на закат. Тогда закройте дверь, сядьте поудобнее, закройте глаза и начните наблюдать за собственным дыханием. Отмечайте, как начинается и заканчивается вдох, затем как начинается и заканчивается выдох. Какие между вдохом и выдохом есть паузы? Какой внутренний ритм характерен для вашего дыхания? Как вдохи и выдохи напоминают морской прилив и отлив? Так, глядя на собственное дыхание со стороны, вы постепенно перестанете «пережевывать» привычные мысли, отрешитесь от всего поверхностного и случайного.

Вот теперь, овладев первыми навыками погружения в себя и почувствовав, насколько это важное

занятие, вы можете наконец услышать свой глубинный внутренний голос. Спросите его: чего вам на самом деле хочется? Что в жизни следует изменить? В какую сторону двигаться?

Не торопитесь! Ответ придет, если вы зададите четкий и точный вопрос. И вы мгновенно почувствуете, правильный ли он для вас. Если да, появится воодушевление, как будто вы сделали какое-то маленькое открытие. Возникнут новые силы, поднимется энергия, захочется сразу же что-то менять в своей жизни, своих взаимоотношениях.

И снова не спешите! Проверьте, не ошиблись ли вы. Вернитесь к заданному вопросу еще раз, переждав несколько дней. Прислушайтесь, есть ли внутри вас некоторое сопротивление. О чем оно говорит? В чем сомнения? Если же вы по-прежнему уверены, что уже знаете, что вам делать, подумайте о цене, которую придется заплатить за воплощение вашего желания в жизнь.

Какие могут потребоваться жертвы? От чего придется отказываться? С чем смириться? Хватит ли у вас сил? Представьте, что от вас отвернутся некоторые из друзей или близких. Выдержите ли вы это? Стоит ли игра свеч? Подходящий ли сейчас момент для крутых жизненных виражей? Или все-таки лучше немного повременить?

Все сомнения позади? Вы готовы начинать новое дело, рожать детей, строить свой дом, расставаться с давно не понимающим вас партнером? Значит, вы услышали самое сокровенное желание, поверили в свои силы. Похоже, решение принято правильное и своевременное. Можно стартовать.

Снова и снова предлагаю вам делать это не спеша. Без рывков и импульсивных поступков. Впереди марафонская жизненная дистанция, и надо беречь силы. Подстегивать себя, постоянно перенапрягаться, вводить все новые и новые самоограничения, преодолевая недомогания и усталость, вряд ли уместно.

Так вы долго не выберетесь из кризиса. Юношеский романтический волонтаризм пора перерасти. Насилие над собой не даст ничего, кроме истощения и разочарования в собственных начинаниях.

Вы ведь не согласны сегодня перетерпеть все неудобства и невзгоды ради того, чтобы позже, через несколько лет, жизнь вам наконец улыбнулась? Каждый проживаемый день уникален и неповторим. Время, потраченное на разрешение жизненного кризиса, не менее ценно, чем время достижений и побед. Вы приобретаете такой значимый опыт, когда преодолеваете препятствия и решаетесь на большие перемены.

Вам становится ясно, что постоянная перегруженность работой, неумение отдыхать, заботиться о восстановлении сил ни к чему хорошему не приведут. Свободное время – большая ценность. Ведь благодаря ему вы приблизились к собственным глубинам и наконец поняли, что следует в жизни менять. А если бы вы до сих пор прятались от всех неприятностей и противоречий в работу, кризис только углублялся бы.

Оглянитесь по сторонам! Наверняка, на новой дороге вы встретите попутчиков и единомышленников. Возможно, вы не умеете просить о помощи? А ведь они с удовольствием протянули бы вам руку. Спросите себя: «А я бы помог товарищу в подобной ситуации?» Если да, то что же вы медлите?

Не стоит рассчитывать только на себя и упиваться собственной самостоятельностью. Жизненная компетентность предполагает умение привлекать на свою сторону других людей, заражать их своими идеями, опираться на них в трудную минуту. Как и умение откликаться на чужие просьбы, поддерживать своих близких, становиться для них опорой.

Проанализируйте, как вы относитесь к воплощению своих идей. Может, вам кажется, что вы в чем-то недотягиваете, что пятерку себе никак

не смогли бы поставить? И тогда неудовлетворенность собой снова растет и начинает незаметно забирать силы. Разоблачайте вовремя такой ползучий перфекционизм, то есть потребность все делать исключительно на отлично. Это не стимул, а тормоз! Быть всегда и во всем совершенным невозможно и не нужно.

Зигмунд Фрейд когда-то сказал, что благополучие взрослого человека определяется его способностью любить и работать. Обе эти способности по-разному проявляются у переживающих кризис мужчин и женщин. И далеко не всегда мужчины принимают новые жизненные решения, касающиеся только работы, а женщины – семьи. В большинстве случаев и мужчины, и женщины стремятся достичь гармонии в обеих сферах.

Правда, женская зависимость от стадий семейного цикла в нашем обществе все же выше, чем мужская. Многие женщины и сегодня считают, что если они до 30 лет не успели выйти замуж, то теперь это уже практически нереально, тогда как тридцатилетние неженатые мужчины чувствуют себя вполне спокойно и уверенно. Женщины гораздо чаще мужчин считают, что им приходится жертвовать карьерой ради семьи или, наоборот, отказываться от материнства ради того, чтобы самореализоваться в профессии.

И все же, несмотря на объективно существующие сложности, каждый человек, мужчина или женщина, может найти себя в семье и работе. Может, если поверит в собственные силы. Если будет прислушиваться к своим истинным потребностям, узнает свои настоящие желания. Главное – понять, что именно привлекает: творчество, власть, статус, достаток? Или сегодня для вас важнее взаимопонимание, любовь, родительские чувства?

Всего сразу достигнуть невозможно. Нужно выбрать приоритеты, ориентируясь прежде всего на са-

мого себя, прислушиваясь к собственному внутреннему голосу, а не к мнениям даже самых близких друзей и родственников.

Имеющие семью мужчины легче выходят из кризисов, точно так же как и работающие женщины, не полностью поглощенные бытом. Сконцентрированность на какой-то одной сфере искусственно сужает круг интересов, обедняет эмоциональную жизнь. Но и тут нет одинаковых для всех советов и рекомендаций.

Для кого-то рано вступать в брак в 33 года, а кто-то имеет к этому времени троих детей и ожидает четвертого. Некоторые уже достигли больших высот на профессиональном поприще, а их ровесники только начинают понимать, чем они хотели бы заниматься на самом деле, какую профессию осваивать. Каждая индивидуальность неповторима, и лишь ей одной ведомо, что для нее правильно, а что нет.

Преодолеваемая в ходе кризиса очередная жизненная ступень связана с новым отношением к себе. Появляется понимание себя как человека деятельного, умеющего самостоятельно изменить свою жизнь, преодолеть трудности. Молодежные максималистские планы откорректированы, наполеоновские прожекты приближены к реальности. Новые перспективы наконец-то определены, и силы на их достижение рассчитаны.

После опыта первых больших неудач, разочарований, ошибок собственная индивидуальность понимается уже не только в ее идеально-парадном варианте, но и в обыденных проявлениях. Внимание к себе становится принятием своих ограничений, знанием пределов – изначальных, природных и возникших, приобретенных. Знание собственных глубин помогает постепенно отказаться от излишних иллюзий, несбыточных надежд и неисполнимых желаний. Это касается и отношения к другим

людям со всеми их странностями, недостатками и ошибками.

Психологическое пространство приобретает новые характеристики. Внимание к самому себе в любых повседневных проявлениях предполагает не меньший интерес к ближайшему и более отдаленному окружению. Зрелый человек признает в том, кто рядом, его неповторимую ценность. С непохожим человеком тоже можно продуктивно взаимодействовать, находя в его самобытности собственную исключительность.

Теперь особое внимание уделяется личностным границам, обеспечивающим автономию. Повзрослевшему человеку перестает нравиться, когда к нему приходят, не предупредив, или звонят в три часа ночи просто потому, что не спится. Он хочет сам регулировать свою открытость-закрытость и готов ради этого пересмотреть межличностные приоритеты. Для него теперь неоспоримой ценностью становится собственная свобода, которую никому не позволено нарушать беспричинно.

Психологическое время, которое вместе с пространством образует жизненный мир личности, становится все более управляемым. Пережив кризис тридцатилетия и ощутив свою зрелость, человек стремится проявляться, действовать, реализовываться именно теперь, сегодня, а не когда-нибудь позже. Его переосмысленное прошлое подготовило наступление данного продуктивного и яркого жизненного этапа.

После кризиса вырастает суверенность, автономия человека, усиливается его готовность защищать собственное достоинство. Вместе с чувством целостности достигается и новое, более высокое качество жизни. Взаимоуважение, понимание между членами семьи, коллегами, друзьями становится гарантией долгих и теплых отношений.

Как пережить кризис середины жизни

Для счастья не требуется причин: человек никогда не задается вопросом, отчего он счастлив; он просто счастлив, и все тут. С несчастьем же происходит наоборот: нам всегда нужны причины, его объясняющие, словно счастье – это наше естественное состояние, нам дано его ощущать, а несчастье – это извращенное отклонение от нормы, и мы тщимся выявить его причины.

Х. Серкас

В 37–40 лет нас настигает кризис, который принято называть кризисом середины жизни. Еще вчера было стойкое ощущение профессионализма, благополучия и стабильности. Успех, признание, гордость за себя... И вдруг – состояние обреченности, истощенности, бесперспективности. Как будто открылись глаза. Оказывается, основная часть жизни уже прожита. Впереди не так много времени. Безграничных горизонтов как не бывало.

Незаметно настал такой серьезный возраст, когда начинать новое дело, менять профессию, создавать, наконец, семью и рожать детей становится все более проблематичным. А ведь все время казалось, что еще чуть-чуть – и придет возможность вернуться к своим юношеским мечтам и увлечениям, попробовать свои силы на иной стезе, решиться на некое творчество, отдаться чему-то настоящему, важному и глубокому.

Что в это время происходит на работе? От сорокалетних все ждут очень многого: и руководство, и коллеги, и профессиональное сообщество. Для профессии середина жизни является расцветом. Но появляется ощущение застоя, новые решения уже почти не приходят. Перспективы сужаются. Продвижение по карьерной лестнице потихоньку начинает тормозиться. Достигнутая квалификация, приобретенный опыт еще позволяют успешно справляться

с привычными обязанностями, но более молодые сотрудники уже теснят, огорошивая смелостью, гибкостью, неожиданной креативностью.

Страх остановиться, исчерпаться, а то и вообще потерять работу нет-нет да и приходит. С чувством опасности появляется какая-то детская незащищенность перед уходящим временем. Появление самоуверенных, бесцеремонных молодых сотрудников, стиль общения которых раздражает, ухудшает многолетние служебные взаимоотношения. Растет чувство невостребованности, ненужности, внутренней изоляции.

Семейные отношения во время кризиса далеки от гармоничных. Кажется, что столько лет рядом живет совсем не тот человек. Но жизнь прожита, быт налажен, и никуда уже не денешься. Дети выросли и не нуждаются в опеке. Некоторые из них вообще покидают родительскую семью, предпочитая жить на неприспособленной к зиме даче, лишь бы отдельно. Помимо трудностей с непокорными детьми донимают проблемы с пожилыми бабушками-дедушками. Они болеют и становятся обидчивыми, капризными, требуют все больше внимания.

Этот кризис по своему бурному течению, глобальности и экстраординарности последствий сравнивают с кризисом подросткового возраста. Недовольство собой, своим окружением, отрицание достигнутого селевым потоком сметает все на своем пути. Так подводятся итоги того, на что ушли лучшие годы. Человек чувствует внутреннюю опустошенность и становится исключительно несправедливым к себе. Он утрачивает веру в будущее, ведь впереди ничего нет, кроме старости.

Взгляд в зеркало портит настроение с самого утра. Пустой взгляд, круги под глазами, обвисший овал лица. А тело со всеми его явными признаками солидного возраста! Мужчины ужасаются своей утомляемостью, потере былой физической силы,

выносливости. Им страшно, что падает потенция, а главное – угасает желание ее поддерживать. Женщины скорбят о потере привлекательности, которую не вернуть никакими ухищрениями. На них уже почти не обращают внимания, не говорят комплименты. Все труднее заставить себя нанести макияж или купить модную одежду.

Почти ежедневно сорокалетние люди борются то с головной болью, то с высоким давлением, то с покалывающим сердцем, то с пошаливающей печенью. И все это очень угнетает. Приходится подолгу отходить от праздничных застолий, платя за кратковременное веселье болью в желудке и жестокой бессонницей. Врачи советуют прятаться от солнца, соблюдать диету, постоянно принимать какие-то лекарства. Невозможно поверить, что крепкое здоровье осталось только в воспоминаниях. И для его сохранения теперь надо перестраивать всю жизнь, отказываться от многолетних привычек.

Если раньше напряжение помогали снять любовные переживания, флирт, сексуальные победы и приключения, то теперь все это становится повторяющимся, пресным, неинтересным. Не только женщины, но и мужчины уже ищут в представителях противоположного пола некую психологическую глубину. Но в то же время взгляды мужчин останавливаются на юных и свежих девушках, которые вряд ли сумеют проявить понимание, чуткость, доброзелательность. Бросаясь на рискованные поиски бурного прошлого, находя все более молодых и неопытных партнеров, некоторые сорокалетние люди пытаются «остановить время».

Главный вопрос, который задает себе человек, переживающий кризис, это вопрос о смысле существования. Зачем это все? Ради чего я так старался? В чем ошибся? Почему жизнь стала такой пустой и невыразительной?

Чтобы переломить ход кризиса, приостановить его разрушительную активность, попробуйте временно отказаться от подобных глобальных вопросов. Не позволяйте селевому потоку самообвинений поглотить себя, накрыть с головой.

С огромной глыбой проблем никому не справиться. Остановитесь на чем-нибудь одном. Например, на семье. Ваши отношения с супругом или супругой выдержали немало испытаний. Были годы, когда вы были очень счастливы. Вы сумели не только вырастить умных, здоровых детей, но и поддержать нуждавшихся в помощи родственников. Ваши родители знают, что вы о них всегда позаботитесь. Согласитесь, это немало.

Теперь подумайте о работе. Вы отдавались ей без остатка, и сегодня вам есть чему поучить молодежь. Вы знаете то, о чем они понятия не имеют. Ваши знания, опыт ценят сотрудники и начальство. Конечно, когда-то хотелось большего. Но ведь и достигнуто немало. Многим людям не удалось преодолеть те препятствия, которые вы взяли. И у вас еще немало сил.

Если не формировать в себе позитивное восприятие хотя бы некоторых сторон своей жизни, не искать реальные достижения, за которые можно себя уважать, кризис будет стремительно углубляться. Страдания по поводу утраченных возможностей, нереализованных способностей, зря потраченного времени будут набирать силу. Будет крепнуть апатия, равнодушие к происходящему, нежелание думать о ближних.

Остановитесь! Скажите себе: «Стоп!» Не забывайте, что из депрессии трудно выбираться. Лучше не допустить углубления страданий и вовремя помочь себе без медикаментов и врачей.

Возможно, вам будет легче начать со здоровья. Жизнь не может приносить удовлетворение, если человек плохо себя чувствует. Ведь здоровье – это

даже не отсутствие болезней, это устойчивое чувство внутреннего благополучия. Физическое здоровье является фундаментом здоровья душевного, психологического. Вы долгое время не замечали его, воспринимали как должное. Но с годами возможность поддерживать хорошую физическую форму постепенно начинает исчерпываться.

Чтобы иметь силы для полноценной работы, хорошо выглядеть, ощущать бодрость и вкус к жизни, вам важно взять всю ответственность за свое здоровье и продуктивное долголетие на собственные плечи. Нет одинаковой для всех панацеи, никто не поможет, кроме вас самих.

Прислушайтесь к реальным потребностям своего организма. Присмотритесь к привычкам, оказывающим непосредственное влияние на состояние тела. Вам трудно заснуть вечером и еще труднее проснуться по будильнику? Вы почему-то ощущаете зверский аппетит ближе к полуночи и до сих пор любите жирное мясо? Вам мешает навязчивый кашель? Приходится рано надевать очки из-за постоянной работы за компьютером?

Вспомните, как вы себя чувствовали еще пять лет назад! Адаптационные возможности организма постепенно исчерпываются, и он уже не в силах компенсировать вред, наносимый вашими предпочтениями, вашей ленью, инертностью, невнимательностью к собственным нуждам. Значит, надо что-то менять! И не отговаривайтесь недостатком времени. Еще через пять лет вам уже не справиться со здоровьем самостоятельно. И тогда гораздо больше времени и сил потребует обращение к врачам и попытки приостановить болезни.

Проанализируйте, сколько времени в сутки вы тратите на физическую активность. Нашли ли свой комплекс физических упражнений, после которого лучше себя чувствуете? Сколько ходите пешком? Бегаєте? Ездите на велосипеде? Плаваете? Начни-

те нагружать собственные мышцы уже сегодня! Вы вскоре заметите, что физическая усталость может быть приятной и целительной.

Подумайте о питании. С годами организм требует все меньше пищи, правда, она должна становиться все качественнее и здоровее. Вряд ли есть смысл по-прежнему начинать день с крепкого кофе и сигареты, как вы это делали на протяжении многих лет. После хорошей зарядки и контрастного душа вам захочется совсем другого, например: свежего сока, фруктов, зеленого чая.

Организм сам подскажет, что и как менять во вкусовых предпочтениях, если вы будете его спрашивать, чего на самом деле сейчас хочется. Тело может отвечать на наши вопросы с помощью ощущений. Выучить его язык несложно. Главное – быть внимательным и чутким к самым слабым телесным сигналам. И тогда станет понятно, к какой еде вас на самом деле тянет, а какую вы поглощаете просто по привычке.

Точно так же тело вам даст обратную связь в ответ на пешеходные прогулки, посещение спортивного зала, воскресные футбольные состязания и туристические походы. Вы почувствуете себя энергичными, полными сил, помолодевшими, полностью живыми.

Как часто вы отдыхаете? Раз в год? Два раза? Каждую неделю? Ежедневно? В чем состоит ваш отдых? Насколько он однообразен и пассивен? Несомненно, вы знаете, какие ответы на поставленные вопросы будут правильными. Тогда что вам мешает пересмотреть отношение к отдыху? Это все равно придется сделать позже по настоянию врачей. Так не лучше ли опередить их жесткие указания и выбрать для себя оптимальное сочетание нагрузок и отдыха самостоятельно?

Ведь никто вас не знает так, как вы сами. И никто не владеет языком вашего тела, которое с го-

товностью и благодарностью подскажет вам, какой режим лучше.

Кстати, наиболее правильно давать себе отдых еще до того, как вы почувствуете первые признаки усталости. Да-да, отдыхать наперед. Например, через каждый час вставать из-за компьютера, чтобы размяться, походить, дать глазам передышку. Тогда вы намного больше времени сумеете посвятить продуктивной работе. И в конце концов, не проиграете, а выиграете.

И последнее – курение и алкоголь. Многие, очень многие сохраняют привычку именно так отдыхать и расслабляться, снимать напряжение долгие годы. Смешно было бы еще и еще раз говорить вам о вреде курения. Лучше попробуйте понять, какие ваши потребности удовлетворяет сигарета? Действительно ли без курения – никак? А что если дать организму передышку? Как меняется самочувствие при снижении доз никотина? Чем можно время от времени заменять привычный табак?

Возможно, вам надоело чувствовать себя несвободным от этой привычки. Подумайте, насколько вы вообще склонны попадать в разные зависимости. Когда и как притормозилось развитие вашей внутренней автономии? Есть ли ресурс, который позволит выбраться из пут старой привычки? Кто окажет вам поддержку? Как вы себя наградите за первый день без курения? За неделю воздержания? За полную победу?

Какие дозы алкоголя остаются для вас желанными? Знаете ли вы, что именно из алкогольных напитков легче переносит ваша печень? Прислушиваетесь ли вы к своему организму, когда выпиваете больше, чем нужно? Что вам говорит ваше тело наавтра? Действительно ли вы ощущаете потребность в алкоголе всякий раз, когда ситуация подталкивает вас к рюмке? Попробуйте честно признаться себе, не возникла ли такая же зависимость,

как от сигарет? Хотите ли вы и дальше оставаться зависимым?

Разумеется, вы – взрослый человек и имеете полное право пить и курить. Как и право работать без отдыха, передвигаться только на машине и объедаться по ночам. Все эти права у вас никто не оспаривает. Просто хотелось бы знать, насколько осознанно вы их отстаиваете? С кем до сих пор спорите? Кому что-то доказываете?

Никто не сможет на вас повлиять так, как вы сами. Никто не примет за вас такие неотложные решения по поводу здоровья. Только вы решаете, с какой скоростью стареть, как быстро терять силы и какой вклад в развитие фармацевтической промышленности.

К середине жизни вы уже имеете довольно обширный жизненный опыт. Правда, далеко не все из пережитого вами осмыслено, проинтерпретировано, понято. Каждый кризис дает весомый толчок, требующий осмысления, усвоения полученного опыта. Согласитесь: если бы вам не было сейчас так плохо, разве вы дали бы себе труд погрузиться в пережитое и попытаться понять, почему оказались в тупике?

Вы, конечно, помните позитивный опыт. Ваша память сохранила истории, как вы выигрывали, побеждали, достигали, преодолевали. Правда, все это сейчас почему-то не радует. Ведь если все было так замечательно, то почему наступил этот разрушительный кризис? Почему почти распались близкие отношения? Исчез интерес к работе?

Вам надо обязательно воскресить и негативные воспоминания. Что складывалось не так, как хотелось? От чего пришлось отказаться? На что закрыть глаза? С чем смириться? Что захотелось забыть раз и навсегда? Погрузитесь в свою жизненную историю и попробуйте оставаться открытыми хорошему и плохому. Вернитесь на каждую крупную жизнен-

ную развилку и попробуйте представить, как разворачивалась бы ваша жизнь, если бы тогда было принято иное решение.

Мудрый человек принимает свою жизнь во всей ее полноте, не фильтруя хорошее и плохое, не пытаясь затолкать реальность в искусственные рамки. Все сложилось так, как сложилось. Прошрое не вернуть, но можно по-иному оценить его значение. Можно гораздо более четко увидеть то, что раньше оставалось непонятным или интерпретировалось превратно.

Есть смысл еще раз переписать свою жизненную историю, расставив новые акценты. Каждое неприятное событие, поражение, разочарование вас чему-то научило, дало вам что-то ценное и важное. Вы поняли, как много природа выделила на вашу долю выдержки, терпения, настойчивости, целеустремленности. Вы теперь знаете, что даже серьезное и неожиданное препятствие ни разу не затормозило ваш путь вперед. Вы умеете проявлять гибкость и смиряться в ситуациях, где бесполезно настаивать. И вы бьетесь до конца, если есть шанс победить.

Теперь даже такое испытание, как потеря работы, не станет для вас катастрофой. Никто не спорит, возрастная дискриминация налицо. Рынок труда для людей вашего возраста не так широк, как для молодежи. Ну и что, что всем требуются специалисты до 35 лет? Значит, вы пока не нашли свое предложение. Главное – верить в себя и знать, что эта вера заразительна. Ведь ваш опыт по-своему бесценен, ваше знание людей, умение помочь им, поддержать их и научить многого стоят.

Еще одно событие, усугубляющее кризис середины жизни, – это развод. Женщина, которую в этом возрасте бросает муж, мучительно переживает жизненное поражение. Она прожила с этим человеком долгие годы, вырастила детей, посвятила столько

сил его карьере, радовалась его успехам. И вот теперь осталась одна с мучительными чувствами обиды, унижения, горечи, бессилия.

Дорогие женщины! Первое время вам действительно никуда не деться от страданий. Важно, чтобы рядом были близкие люди, готовые вас выслушать, понять и поддержать. Не копите гнев, не сдерживайте обиду. Пусть подруги потерпят и в который раз выслушают ваши жалобы. Острая боль постепенно обязательно отступит! Даже в самом начале она не длится бесконечно, а то усиливается, то ослабевает.

Спросите себя: как долго вы намерены страдать? Полгода? Год? Не слишком ли много времени вы готовы прожить так бездарно? Не повлияют ли бесконечные слезы на ваш внешний вид? Не лучше ли заняться здоровьем? Пойти к косметологу?

Постарайтесь любыми путями переключиться, развеяться. Жизнь не кончается, это точно. Через несколько лет вы совсем по-другому посмотрите на случившееся и, вполне возможно, скажете, что рады освобождению. Ведь на самом деле ваши отношения с бывшим мужем давно были далекими от идеальных. Вы сердились, что его вечно нет дома, что ему неинтересны ваши проблемы, что он так редко вспоминает о сексе, что много пьет или бывает слишком раздражительным. А ведь если бы не его уход, вам пришлось бы терпеть все это еще долгие-долгие годы!

Вокруг вас – члены семьи, взрослые дети, друзья, коллеги. Не замыкайтесь на своем горе, идите к ним, зовите их к себе. Запишитесь в бассейн, пойдите учить итальянский, который вам так нравился еще в юности. Вспомните о театрах и концертах. Пройдитесь по магазинам с подружкой, хорошо владеющей искусством шопинга. Купите туристическую путевку. Главное – не сидите в четырех стенах, где все напоминает о прожитых годах.

Не менее тяжело протекает кризис середины жизни у тех, кто переживает смерть родственников. Очень болезненной становится и кончина друзей. Появляются мысли о собственной уязвимости, об угрозах коварных болезней, о непредсказуемости жизненного финала. Тема смерти приобретает особую актуальность, угнетая, гася в зародыше какие бы то ни было начинания.

Уважаемые читатели! Если у вас недавно умер кто-то из близких, приготовьтесь совершить нелегкую и небыструю работу траура. Это действительно работа, требующая немалых сил и поддержки со стороны друзей и родственников. У вас появляется острая потребность кому-то рассказывать о покойном, делиться своими воспоминаниями, оплакивать его.

Не оставайтесь подолгу одни. В таких ситуациях нужен внимательный слушатель, который не будет раздражаться и пытаться вас отвлечь. Обратитесь именно к такому тактичному, понимающему, терпеливому человеку, и его сочувствие облегчит ваше горе. Не стесняйтесь, что вам хочется снова и снова повторять одни и те же сюжеты. Это типичная картина. Когда-нибудь вы тоже поможете своим близким переживать их утраты.

Подумайте, как лучше сберечь память об умершем, как сохранить для ваших детей и будущих внуков его наследие, его опыт. Возможно, вы решите что-то записать из его воспоминаний, что-то переосмыслить. Может быть, создадите альбом с его кулинарными рецептами, рыбацкими историями, анекдотами, фотографиями, издадите для домашнего пользования юношеские стихи.

Каждый возраст имеет свои преимущества. Пережив очередной кризис, вы, скорее всего, их для себя откроете. И согласитесь с идеей Карла Юнга о том, что хорошо было бы создавать «высшие школы для сорокалетних». Действительно, вторая половина

жизни сильно отличается от первой, и прожить ее надо по-другому. Но вот к первой общество и семья нас усиленно готовят, помогая сформировать необходимые навыки, найти профессию, создать семью, а во второй половине жизни каждому приходится учиться всему самому.

Очередной кризис становится полигоном, который испытывает человека на готовность жить дальше, сталкиваясь с очередными трудностями, побеждать ограничения, которых все больше. Ему необходимо мужество, чтобы справляться с возрастом, не сбавляя темп, не отказываясь от все новых и новых замыслов. Приходится постоянно соотносить свои возможности, интересы, цели и обязанности. Жизнь дает шанс найти свое подлинное дело, если до сих пор переключиться на него не удавалось.

Все более трезво оценивая пройденный путь и все более точно планируя будущее, человек теперь относится к себе как к творцу собственной жизни. Итогом успешно преодоленного кризиса становится преобразующее, творческое отношение к себе и миру. На вершине зрелости человек по-настоящему ценит приобретенный опыт и радуется своей повседневности. Он легко принимает конструктивные решения, потому что знает, на что способен, уверен в собственных силах.

Потребность в самоуважении, в служении людям становится доминирующей для тех, кто конструктивно вышел из кризиса. А кому не удалось преодолеть этот смысложизненный барьер, те остаются со своими острыми желаниями вечной молодости, безумного успеха, недостижимого богатства, вселенской славы, неограниченной власти. Удовлетворить такие аппетиты никому не удастся, и жизнь превращается в утомительную, истощающую суету.

Дорогие читатели! Что происходит с вашим психологическим временем во второй половине жизни? Да, конечно, время начинает спешить. Оно все

более ощутимо ускоряется, а горизонты сужаются. Будущее уже не выглядит бескрайним, а прошлого позади становится все больше. Но вы ведь знаете причины происходящего и видите не только негативные, но и позитивные особенности своего возраста!

А как трансформируется ваше психологическое пространство? Для вас теперь самое важное в отношениях с людьми – это взаимопонимание, привязанность, доверие, душевное тепло. Поэтому некоторые давние друзья незаметно отходят на значительную дистанцию, и не стоит очень расстраиваться по этому поводу.

Отношения – живая субстанция, и их развитие бывает очень причудливым. На место былых привязанностей неизвестно откуда вдруг попадают новые люди, готовые вместе с вами пройти непростой и по-своему захватывающий путь. Путь приключений и испытаний. Полную неожиданностей одиссею.

Ваш жизненный мир заполняется разведкой новых возможностей, творческих ресурсов, заботами о сохранении близких отношений, профессиональных навыков, работоспособности, здоровья. Становится все более важно переосмысливать приобретенный опыт и передавать другим полученные знания. Чем больше вы готовы принимать свои зрелые годы со всеми их позитивными и негативными особенностями, тем вернее вы обеспечите себе полноценное, продуктивное долголетие.

Поздняя зрелость и кризис интеграции

Когда начинается поздняя зрелость? У всех по-разному. Обычно с того момента, когда человек прекращает трудовую активность. Некоторые уходят с работы, как только достигают пенсионного возраста, но большинство еще какое-то время продолжает работать. И пока есть востребованность, пока хватает сил и здоровья, чтобы выдерживать повседневные нагрузки, кризис не наступает.

В индивидуальной истории эпоха поздней зрелости становится последней, и этот непреложный факт определяет новое отношение человека к самому себе. Отношение это нередко окрашено в печальные тона, потому что беззастенчиво быстро мелькают уже не дни и недели, а весны, осени, зимы. Будущего впереди все меньше, а прошлое разрослось до невероятных размеров и цепко держит в своих объятиях. Кажется, что изменять свою жизнь уже поздно и бессмысленно.

Новое отношение к себе определяется сужением круга общения, круга близких друзей и родственников. И по мере того, как психологическое пространство жизненного мира пустеет, нарастает чувство одиночества, которое, как кажется, уже не преодолеть. Вспоминаются строки Анны Ахматовой:

Все души милых на высоких звездах.
Как хорошо, что некого терять...

Для чего возникает очередной возрастной кризис? Он приходит, чтобы подстегнуть человека в его внутренней работе, усилить самоосознание. Главной, ключевой становится попытка понять, упорядочить и принять свою жизнь такой, какой она была, есть и будет. Принять ее со всеми странностями, падениями и взлетами, ошибками и удачами, верными и неверными решениями.

Вы скажете, что принять свою молодость совсем нетрудно. Смириться с сегодняшним днем, когда вы как будто никому не нужны, уже сложнее. А вот согласиться с тем, что в будущем, не дай бог, придут беспомощность и немощность, когда придется стать для своих близких настоящей обузой, задача поистине непосильная. Вот кризис и длится до тех пор, пока человек со всеми этими задачами справляется.

Давайте разберемся в том, что для вас особенно сложно. Вы не готовы пережить падение своего статуса? Еще недавно вы были признанным специалис-

том, к вам все обращались за советом, от вас многое зависело, а теперь вы сидите дома, и никто не звонит. Вас кем-то заменили, и все. Неважно, лучше этот человек как специалист или хуже. Предприятие работает, жизнь продолжается, а о вас вспоминают только в день рождения и на Новый год.

Конечно, остаться не у дел очень тяжело. Особенно если не вы лично принимали решение поставить точку в своей карьере, а это поспешили сделать за вас. Возможно, стоит подумать, где еще вы могли бы оказаться полезным? Может, вы смогли бы вести кружок для школьников? Выдавать книги в библиотеке? Оформлять и поддерживать сайты своих детей? Заняться цветоводством, садоводством? Уделять больше внимания внукам?

«Никогда не хватает времени, чтобы насладиться деталями; ты говоришь себе: как-нибудь в другой раз, но всегда втайне сознаешь, что каждый день – единственный и последний, что ни возвращения, ни другого раза уже не будет» – так глубокий и сложный писатель Пол Боуэл пишет о зрелом возрасте в своей знаменитой книге «Под покровом небес». Так вот, старость – это время, чтобы насладиться именно деталями, увидеть их, прочувствовать и понять.

По мнению Эрика Эриксона, чтобы успешно выбраться из кризиса и достичь так называемой «Я-интеграции», вам следует побольше думать о тех, кто вас ценит и любит. Сумев почувствовать собственную цельность, достигнутую в результате многочисленных поражений и побед, вы убедитесь, что жизнь имела смысл. Имела и имеет. Она была неповторимой, ни на чью не похожей. В ней происходило то, что должно было произойти, чего вы хотели, к чему по большому счету стремились. А если что-то было не так, это тоже дало вам новый опыт, помогло почувствовать силы.

Пока вы не пришли к внутренней интеграции, постоянно кажется, что из подавленности и тоски

просто не выбраться. Вы жалуетесь на неизменное беспокойство, давящую тревожность. Из-за беспомощности, угнетенности, плохого самочувствия, пессимизма падает самоуважение. Особенно мучительным становится обостряющийся чуть ли не каждую ночь страх смерти, вернее, даже страх предсмертного периода. Никому не хочется быть зависимым, но такая угроза существует. Обо всем этом никому не расскажешь. И все более пронзительным становится одиночество.

Возможно, эти строки читают сейчас люди, только приближающиеся к поздней зрелости или достаточно далекие от нее. Тогда я спешу обратиться именно к вам, будущим кандидатам на продуктивное долголетие. Очень хорошо, что вы уже сейчас, в свои 40–50 лет, задумываетесь о старости. Она будет такой, к какой вы сумеете подготовиться.

Самое страшное – неизвестность и внезапность. Вот их-то вы и стремитесь преодолеть, присматриваясь к знакомым и родственникам преклонного возраста. Кто-то после 70 умудряется совершать по две-три дальние поездки в год, привозя море впечатлений, по-детски радостное удивление увиденным, фотографии и подарки. А кто-то уже в 60 ограничивает себя походами в поликлинику и близлежащий магазин, превращая таким образом свою жизнь в срое прозябание.

Как психологическая готовность определяет будущие успехи первоклассника, так она обуславливает и приспособление человека к ограничениям поздней зрелости. Все или почти все зависит от вашей готовности к неизбежным изменениям. От умения принимать необходимость время от времени подлечиваться, консультироваться с врачами, не запускать свои болезни. От щадящего режима, который вы себе установите и будете постепенно его корректировать. От физической активности, не дающей вашему телу быстро дряхлеть. От интеллектуальных

нагрузок, приостанавливающих неизбежные возрастные изменения.

Дорогие мужчины! Особенно хочется, чтобы о подготовке к будущей старости задумались именно вы. Почему? Да потому, что вы, как правило, хуже, чем женщины, реагируете на свободный режим дня. Вы меньше умеете себя занимать домашней работой, делами ваших детей и внуков. Когда вам не надо ходить на работу, когда молчат телефоны, исчезают профессиональные обязанности, ваше настроение особенно сильно портится. Поэтому именно вам следует заранее планировать свой уход на пенсию. Ваше конкретное и детальное прогнозирование этого недалекого будущего станет той самой подушкой безопасности, которая уберезет вас от лишних страданий.

Подумайте, что надо сделать уже сегодня, чтобы ваша старость была материально обеспеченной, чтобы вам не пришлось считать каждую копейку. Для состояния психологического благополучия экономический фундамент немаловажен в любом возрасте, но особенно преклонном.

Наличие ресурсов питает такие необходимые чувства защищенности, стабильности, независимости. Какими бы хорошими ни были ваши отношения с детьми, все же лучше чувствовать, что вам незачем на них опираться в финансовом отношении. Что вы полностью сможете обеспечить себе привычный уровень жизни.

Давайте вместе проанализируем ваши интересы, на которые всегда не хватало времени. Чем вам хотелось бы заняться? Что всегда интересовало, притягивало? Какие увлечения юности или даже детства вам хотелось бы продолжить? Чьи занятия всегда увлекали, вызывали легкую зависть? По поводу чего вы сожалели, что уже не молоды? Какие занятия в ваше время, к сожалению, были не приняты?

Одним из существенных положительных моментов старости является как раз временной ре-

сурс. Вы сможете перечитать любимые книжки, походить по выставкам и музеям, съездить на родину своих родителей, целенаправленно заняться йогой, даже научиться танцевать. Надеюсь, на Украине, как и во многих странах Европы, откроются наконец университеты для пенсионеров, в которых они смогут глубже познакомиться с профессией, которую в свое время им не удалось освоить.

Вы скептически улыбаетесь? Напрасно! Видимо, и на вас влияют существующие в обществе стереотипы относительно старости. По сравнению с минувшими десятилетиями влияние этих массовых представлений о том, что в старости все уже кончено, что старики для всех обуза, что их жизнь однообразна и неинтересна, что впереди только болезни и одиночество, уже уменьшается. Но все же те, кто не жил в больших городах и не видел уверенных в себе, модно одетых, активных и веселых бабушек и дедушек, продолжают быть в плену подобных заблуждений.

Хотим мы или нет, но на нас незаметно давят стереотипы, согласно которым впереди бедность, незащищенность, никому ненужность. Что молодежь будет смеяться над нашей походкой, а люди среднего возраста – раздражаться тому, что мы не сидим дома, а едем куда-то утром в метро, когда все спешат на работу. Эйджизм – так называется эта самая социальная установка, согласно которой хороша только молодость, а старость – ужасное время, до которого лучше не доживать.

Давайте вместе вспомним, как вы в молодые годы воспринимали перспективу старения. Например, в 25 лет, когда умер ваш дедушка. Или в 34, когда пришлось присутствовать на похоронах вашего руководителя. Помните, вам казалось, что в старости нет никаких особых потребностей, интересов, притязаний? Вы изумились, когда узнали, что у бабушки с дедушкой были сексуальные отношения.

Вы не хотели думать, что когда-нибудь и вас с вашими ровесниками будут воспринимать как немолодых людей. Вы думали о старости как об угасании, полусуществовании. Вам вообще не хотелось об этом думать, потому что вы боялись утратить энергию, здоровье, активность, независимость, сексуальные аппетиты. Жизнь пожилых людей казалась вам тогда бесцветной и скучной.

Стоит ли удивляться сегодняшней молодежи, которая считает, что в пожилом возрасте никаких жизненных перспектив нет и быть не может. Вы-то теперь знаете, что с каждым годом возможности расти, изменяться, развиваться не исчезают, а в некотором смысле даже прибавляются. Немало пожилых людей умудряются с годами становиться все лучше, веселее, глубже, мудрее и свободнее. Их возможность удивляться чему-то новому, радоваться неожиданным, которые приносит жизнь, только растет.

Кризис интеграции становится особенно значимым в связи с тем, что стимулирует практически каждого на поиск смысла как прожитой жизни, так и того отрезка пути, который еще впереди. Главное – не заикливаться на мотивах простого выживания, борьбы за сохранение здоровья, достижение долголетия. Тот, кто смог позитивно оценить всю свою пройденную жизненную историю, приобретает реальный шанс ее достойно продолжить.

Паспортный возраст капитулирует перед пока нереализованными, но чрезвычайно важными жизненными планами, творческими замыслами. Наступает время отвоевывания себя для себя же самого. Старость сегодня может длиться очень долго, иногда до 30–40 лет. Возможность превратить ее в по-настоящему плодородный жизненный этап еще недостаточно оценена. Главное – задаться этой целью как можно раньше, моделировать, предугадывать, прогнозировать свое будущее и готовить себя к нему.

Оглянитесь вокруг! К сожалению, вам нетрудно будет увидеть пожилых людей, основной целью которых становится желание «спокойно дожить свои годы» или даже «скорее умереть». Отсутствие реальных мечтаний, планов, интересов каким-то образом фатально сказывается на состоянии их здоровья. Болезни одна за другой поднимают голову, не хотят поддаваться лечению. Врачи оказываются недобросовестными и некомпетентными, а окружающие – нечуткими и черствыми.

Отношения с родными и близкими, теряющими терпение, постепенно ухудшаются, обедняются. Вокруг таких людей создается своеобразная зона отчуждения. Взрослые дети и внуки всеми силами стремятся сокращать контакты со своими тревожными, пессимистичными, раздражительными стариками, постоянно ищущими повод для обид, осуждения, жалоб, поучений и катастрофических прогнозов. Даже соседи, знакомые, бывшие коллеги перестают общаться, утомляясь от эмоционального напряжения.

Если вам посчастливилось, и пожилой внутренне одинокий человек готов с вами общаться более конструктивно, постарайтесь оказать ему посильную помощь. Не пожалейте своего времени на то, чтобы выслушать его запутанные рассказы с многочисленными повторами. Покажите, что вы на самом деле заинтересованы. Подчеркните то позитивное, что питает ваш интерес, радует и восхищает в пожилом человеке. Это поможет ему восстановить самопринятие.

Расспросите его о том, что было для него интересно. Что может увлечь сегодня? Какие желания остались нереализованными? Как их можно было бы удовлетворить на данном жизненном этапе? Чем заполняется свободное время? Как еще можно было бы его использовать? Подчеркните, что опыт этого человека для вас бесценен. Что вам редко

приходилось так продуктивно беседовать с кем-то, кто имеет такой богатый жизненный опыт. Если ваши слова и переживания будут искренними, вы действительно почерпнете из этого контакта многое, одновременно оказав большую психологическую поддержку пожилому человеку.

Не забывайте, что беседы с немолодыми людьми не должны быть очень длительными. Лучше, поговорив минут 30, договориться встретиться через день-другой, сославшись на собственную занятость, чтобы не утомлять собеседника. Если это полностью одинокий человек, желательно пригласить его в группу, где хотя бы раз в неделю встречаются люди его возраста. Они могут вместе пить чай, угощаясь испеченными по очереди кексами, изучать иностранный язык, заниматься хоровым пением или физкультурой.

Так постепенно воскрешается осознание разнообразия жизни, совсем не ограниченной только семейными или прошлыми профессиональными связями. На самом деле, впереди еще немало интересных и важных дел, к которым готовы и другие пожилые люди. И вовсе не обязательно слишком сосредоточиваться на своих болезнях, мешающих долгим прогулкам или вкусным застольям.

Чем активнее, разнообразнее, интереснее образ жизни, тем лучше самочувствие. Это аксиома, которую трудно опровергнуть. Знать, что вы интересны для окружающих, что они вас принимают, ощущать значимость приобретенного опыта – это стимул для поддержания себя в форме. Так что скорость старения – в ваших собственных руках.

Все мы еще в молодые годы программируем собственную старость. Те, кто сумел подготовить себя вовремя к позитивному, бесстрашному старению, достигают устойчивого состояния внутреннего покоя, уравновешенности, умения прощать.

Они легко примиряют конфликты, если оказываются в центре событий, мудро относятся к людским слабостям, недоразумениям, возникающим в каждой семье. Их снисходительность, мягкость, теплота заряжают энергией и оптимизмом более молодых и нетерпимых родственников.

Особенно важно не утрачивать познавательный интерес, быть в курсе литературных новинок, следить за новыми веяниями в кинорежиссуре, научными открытиями, политическими коллизиями. Те пожилые люди, которым это удастся, никогда не жалуются на недостаток собеседников, на одиночество и непонимание. Их мнение остается ценным, с ними считаются, несмотря на их преклонный возраст.

А как радостно наблюдать на набережной Ниццы очень немолодых дедушек, стремительно мчащихся каждый вечер на роликах или даже скейтах! Или пожилые супружеские пары с палками в руках, медленно поднимающиеся к красивейшим швейцарским водопадам! Или ухоженных, красиво одетых и причесанных бабушек, сидящих утром в венских кофейнях! Или целые автобусы совсем древних старичков в панамках, приехавших в сопровождении социальных работников дышать воздухом на португальском океанском побережье! Хочется верить, что наши пожилые люди в скором будущем тоже смогут позволить себе такое достойное времяпрепровождение.

В каждой жизни есть свои важные периоды, и стоит помогать пожилым людям воскрешать их в своей памяти. Каждый старый человек в свое время был очевидцем событий, о которых молодым пришлось только читать или слышать. А ведь как важно расспросить реального свидетеля, запомнить его впечатления и оценки!

Бывает, старые люди привязываются к телевизору и ежедневно смотрят многочисленные сериалы. Не стоит высмеивать их увлечения, критикуя эту

кинопродукцию! На самом деле, такое пристрастие в чем-то заменяет контакты с близкими людьми. Именно поэтому старики помнят имена-отчества дикторов и здороваются с ними. Некоторые из них постоянно участвуют в прямых радио- и телепередачах, предполагающих возможность дозвониться и задать свой вопрос.

Хорошо, когда старики стремятся звонить по телефону своим знакомым и советовать им определенные упражнения, снижающие кровяное давление или помогающие от бессонницы. Или рассказывают внукам старые анекдоты, стремясь рассмешить их, и расспрашивают об успехах. Или осваивают Интернет и выискивают там интересную для себя информацию о продуктах питания, лекарствах и изобретенных в Японии массажерах для глаз.

Немолодые люди, как маленькие дети, очень любят находить для себя некие идеалы, примеры для подражания. Книжки, фильмы, спектакли о людях их возраста, которые не поддаются старости, умеют наполнить свою жизнь интересными и полезными делами, сразу становятся огромной поддержкой.

Наверное, было бы правильно, если бы для стариков выпускались специальные журналы, велись рубрики в популярных газетах, работали телеканалы. Именно они стали бы для немолодых людей источником полезных советов, интересных дискуссий, ностальгических воспоминаний, даже смелых планов и начинаний.

Хочется вспомнить историю одной замечательной девяностолетней женщины-психиатра, которая продолжала работать до последних дней. Она описала такие преимущества старости, как, например, отсутствие былого напряжения. Ведь с годами уже так сильно не тяготит ответственность перед пациентами и коллегами, поскольку есть уверенность в собственном опыте. Уходит и необходимость постоянно

помогать собственным детям, думать об их проблемах. Профессиональная активность, если она сохраняется в таком уважаемом возрасте, становится временем радости, покоя, удовольствия.

Многие из пожилых людей говорят также о все возрастающей автономии, уверенности в себе, об уменьшении и даже исчезновении страхов. Даже странно вспоминать, говорят они, что раньше все время преследовало беспокойство о том, как тебя воспримут, что о тебе скажут. Теперь оценки окружающих волнуют очень мало, и позитивное отношение к себе уже не подвержено таким колебаниям, как 10–20 лет назад. Ради такого стабильного состояния можно перетерпеть некоторую утомляемость и новые морщины!

Каждому старику жизненно необходимо знать, что возраст не помеха не только для продолжения трудовой активности, но и для настоящего творчества.

Дарвину было за 60, когда он написал свое самое важное произведение – «Происхождение человека и половой отбор». Галилею исполнился 71 год, когда он доказал, что Земля вращается вокруг Солнца. Тициан написал свои лучшие полотна после 80 лет, а всемирно известную «Битву при Лепанто» создал, когда ему было уже 90. Микеланджело завершил свою знаменитую скульптурную композицию в соборе Святого Петра в Риме на девятом десятке. Гёте написал «Фауста» в 80 лет. В том же возрасте Верди создал своего «Фальстафа».

Творить, не замечая свой возраст, это самое прекрасное, что приготовила нам жизнь. К тому же творчество является залогом здоровья и долголетия! Количество примеров, подтверждающих эту истину, можно множить.

Русский художник Александр Бенуа прожил до 90 лет. Великий испанец Пабло Пикассо и балетмейстер Мариус Петипа – до 92 лет. Антонио Стра-

дивари, создавший свои дивные скрипки, – до 94 лет. Бернард Шоу в свои 94 еще пытался самостоятельно подрезать ветки деревьев. А какие витражи создавал в Швейцарии восьмидесятипятилетний Марк Шагал, жизнь которого завершилась в 97 лет! Так же долго и плодотворно жил известный английский философ Бертран Рассел.

Как здорово, когда пожилые люди начинают читать биографии этих великих людей! Они анализируют, почему жизнь каждого из них была такой долгой и плодотворной. Им важно понять, какими качествами были наделены от природы все эти знаменитости, что они сумели в себе развить на протяжении долгой жизни.

Особенно значимо, как и когда они начали готовить себя к старости. Каким образом справлялись с жизненными трудностями. Чем компенсировали возрастные нарушения зрения или частичную потерю памяти. Откуда черпали мужество, чтобы делать свою жизнь такой яркой и длительной.

Нет человека, обделенного талантами, хотя не у всех они успели проявиться. Жизнь могла заставить еще в юности отказаться от желания рисовать, разводить цветы, сочинять музыку или заниматься дизайном одежды. И теперь, когда человек ушел на заслуженный отдых, он наконец может снова поверить в себя и начать делать то, что так давно хотелось. Сделать своими руками небольшую лодку, написать первый портрет, закончить к очередному юбилею давно заброшенную рукопись и тут же подумать о новой, – это наполняет жизнь настоящим смыслом.

Французская писательница Маргерит Юрсенар так пишет в своем романе «Философский камень» об одном стареющем человеке: «Он замечал это не столько по тому, что скорее уставал, сколько по все возрастающей ясности духа» (с. 70).

Великое преимущество возраста – именно эта ясность. Лишь позитивно оценивая свой возраст, по-

нимая его богатства, мы сумеем извлечь из него все его сокровища и преимущества. Уверенность в завтрашнем дне, творческая активность, теплые взаимоотношения, высокая духовность и здоровый способ жизни – вот простой рецепт счастливой старости.

Попытайтесь находить радость в каждом прожитом дне. Получайте наслаждение от утреннего солнца, запаха чая, чтения свежей газеты, разговора с родным человеком. Принимайте то, что вам предлагает переменчивая фортуна. Дарите людям свое неизменное жизнелюбие. Станьте для них примером взаимопонимания, терпения, любви, благодарности.

И тогда завершающий жизненный этап станет самым ценным и глубоким в вашей судьбе.

ГЛАВА 5

САМОПОМОЩЬ И ПСИХОСОМАТИЧЕСКИЕ БОЛЕЗНИ

...Да и что такое, в конце концов, жизнь, как не выздоровление от застарелой, неизлечимой и периодически обостряющейся болезни, промежутки между приступами которой называем мы здоровьем.

Жозе Сарاماго

Учим язык своего тела

Кризисная жизненная ситуация нередко осложняется старыми или новыми болезнями. Мало того, что проблем невпроворот, что из внутренних конфликтов никак не выбраться, что взаимоотношения оставляют желать лучшего, а продуктивность на нуле. Тут еще, как назло, надо бороться с разными хворями, усложняющими жизнь, находить в себе силы для столкновения с неожиданными и малоприятными диагнозами.

Приходится волей-неволей все больше внимания обращать на тело. Возникает необходимость всерьез задуматься о своем отношении к нему, обычно неосознаваемом. Но на то и кризис, чтобы все тайное стало явным. Он длится до тех пор, пока мы не находим время для углубленного самоанализа, пока не переосмысливаем все свои значимые отношения, ценности, связи, приоритеты.

Вот и тело вдруг отказалось безропотно подчиняться, неутомимо работать, выдерживать все

новые и новые перегрузки. И наша повседневная непомерная занятость, так долго поддерживавшая отчужденность по отношению к собственному телу, уже не оправдывает. Тело слабеет, истощается, испытывает недомогания, боли, не дает возможности реализовывать даже самые неотложные планы. Попробуй тут относиться к нему по-прежнему невнимательно, высокомерно, равнодушно!

По мнению основоположников синергетики, в состоянии равновесия материя слепа. Мы не видим нужд тела, не считаемся с ними, пока у нас все в порядке. А когда наступает кризис, выбивающий нас из условного равновесия, мы потихоньку прозреваем. Возможно, и болезни становятся для нас лишним толчком, обеспечивающим более чуткое, зрелое отношение к своему телу.

Сначала возникают вопросы, адресованные самому себе. Для чего я так интенсивно и быстро живу? Так тяжело и много работаю? Отказываю себе в свободном времени, путешествиях, отдыхе, общении? Если все это ради денег, то почему же они не радуют? Их уже достаточно, чтобы создать себе комфорт, обеспечить модную одежду, вкусную еду, престижный автомобиль. Но ведь все это ничего не стоит, когда тело начинает болеть.

Если я забываю о своем теле не ради денег, а ради самоутверждения, признания, славы, власти, то и эти достижения начинают казаться псевдоценностями, как только возникает тяжелое заболевание. Ничего уже, оказывается, не нужно, ничто не радует, не наполняет гордостью. Хочется только уменьшить боль, перебороть тревогу относительно будущего, вернуть утраченные физические возможности. И кажется, что теперь, если только удастся выздороветь, отношения с телом будут складываться совсем по-другому.

Живете ли вы ради своего любимого тела? Умеете ли быть чуткими к его нескончаемым потреб-

ностям? Любить его, как брата своего меньшего? Или наоборот, забываете о нем, нещадно его эксплуатируете, упрямо игнорируя даже самые законные нужды? Постарайтесь задуматься над этими вопросами сейчас, а не тогда, когда гром грянет!

А может, вы относитесь к своему верному телу амбивалентно, противоречиво, непоследовательно? Я знаю таких людей, которые как будто являются апологетами здорового способа жизни: ходят в спортзалы, круглогодично плавают в реке, любят туристические походы и сауну. Но в то же время они ежедневно разрушают свое тело перееданием, непомерными возлияниями, хроническим недосыпанием, многочасовыми бдениями за компьютером.

Личность не может жить без тела, она зависит от тела практически во всем. Ни один замысел, ни одна идея не реализуются, ни одно дело не будет доведено до конца, если тело не готово к этому, если ему не хватает сил, энергии, стойкости, выносливости. Когда тело неожиданно выходит из строя, с ним становится невозможно торговаться, договариваться. После определенного предела тело уже никак не заставишь молча терпеть. А если даже заставишь, то ненадолго, и последствия потом будут еще более тяжелыми.

Итак, все мы живем внутри телесного дискурса. Мы погружены в этот незаметный, но на самом деле вездесущий и решающий дискурс здоровья–нездоровья от рождения до самой смерти. Можно без преувеличения сказать, что незначительные повседневные мелочи и самые грандиозные, амбициозные планы жестко ограничены телесными возможностями человека.

Остается только удивляться, как многим людям удается подолгу об этом не вспоминать, безнаказанно поддерживая свои вредные привычки и закрывая глаза на очевидное. Природное здоровье как будто дает нескончаемые авансы, и в молодости

мы все усиливаем нагрузки, азартно испытывая себя на прочность. Но наступает время, когда тело больше не может компенсировать все эти нескончаемые негативные влияния, и благополучие моментально заканчивается.

Дорогие читатели! Давайте разберемся, какое отношение к телу характерно для каждого из вас. Удобно опереться в данном случае на взгляды основоположника феноменологии Эдмунда Гуссерля. Гуссерль видит тело как материальный объект, живой организм, компонент смысла и объект культуры.

Рассмотрим каждый тип отношения к телу более конкретно и внимательно. Возможно, в каком-то из них вы узнаете себя. Или вам придется комбинировать характеристики разных отношений. В любом случае я обозначу четыре довольно распространенных типа отношений, а вы будете их примерять к себе.

1. Тело может восприниматься просто как вещь. Нечто внешнее по отношению к личности, иногда требующее подгонки, ремонта. Такое тело имеет ценность, оно полезно, но учить его язык, обращаться к нему, думать о его отдельных потребностях совершенно ни к чему. Это – механизм, автомат, который, к великому сожалению, нельзя заменить, когда закончится гарантийный срок. Природа такого тела неясна и неинтересна. Мое влияние на него, как и ответственность за его нормальное функционирование, минимальны.

2. Тело может ощущаться как важная природная часть личности, ее плоть. Это что-то неотъемлемое, органичное, дорогое, но в то же время вторичное, бессловесное, а значит, примитивное, глуповатое. В таком случае человек относится к своему телу немного свысока, хотя и с теплотой. Как к домашнему животному, о котором привычно заботится, почти его не замечая. Тело – неразумное существо, принадлежащее мне, но мое влияние на него и ответственность за его здоровье ограничены.

3. Тело – мой главный персональный капитал, гарант роста, продвижения. Это способ выражения моих взаимоотношений с миром, с социальным окружением. От трудоспособности и компетентности моего тела, от его выучки и природных сил я целиком завишу. И поэтому я стараюсь сохранять свое тело здоровым и сильным. Мое тело должно вселять в окружающих доверие, должно запоминаться, чтобы я мог побеждать в этой жизни. На такое тело не жалко никаких денег, никакого времени. Это все – выгодные взносы в мое будущее.

4. Мое тело мудрее, сложнее и лучше меня. Оно является продуктом и условием не только физического или эмоционального, но и духовного развития личности. В теле отражается достигнутый мною уровень культуры, мой глубинный потенциал. Я обязан своему телу дарованиями, склонностями, способностями, живущими во мне. Вдохновение, интуиция, возможности предвидения, проникновения в глубины внутреннего мира обеспечиваются моим совершенным телом. От его выразительности, чуткости, привлекательности зависит взаимность любви, создание семьи, продолжение рода.

Тело-вещь, тело-плоть, тело-капитал и тело-потенциал – не только различные типы отношений, складывающихся у разных людей со своим материальным носителем. Это еще и последовательные этапы развития каждого из нас, этапы достижения подлинной зрелости.

В детстве все мы воспринимали свое тело легко и просто. Тело жило своей незаметной жизнью, помогая быстро бегать, высоко прыгать, классно кататься на лыжах или наслаждаться вкусом малины. У кого-то оно было проворнее, ловчее, гибче, а у кого-то медлительнее и неповоротливее.

Позже, в подростковом и юношеском возрасте, тело перестало быть фоном, на котором разворачивалась жизнь. Оно стало чуть ли не самой главной

фигурой. Существенно меняясь, тело забыло об эпохе простоты и незаметности, ведь не удержать в тени плоть с ее неожиданными и очень властными потребностями. Все эти влечения, нужды, аппетиты взрослого тела оказалось так трудно контролировать, а за импульсивные действия еще труднее стало отвечать.

Затем, в энергичные годы молодости и ранней зрелости настал черед тела-капитала. Это активное, самостоятельное, независимое тело учится, работает, соревнуется, завоевывает, прорывает финишную ленточку, практически не подводит и хорошо знает себе цену. Оно стало дорогим товаром, выгодно продаваемым за деньги, статус, верность, привязанность.

Позднее у некоторых людей просыпается наиболее глубокое и сложное отношение к телу как к своему дару. Тело становится символом глубинного потенциала, который очень важно выявить, развить не только ради себя, но и ради других людей. Бережное отношение к своему телу становится синтезом удивления, увлеченности, уважения, благодарности.

Разумеется, не все проходят обозначенные последовательные стадии. Трансформации отношения к своему телу могут быть гораздо причудливее и неоднозначнее. Некоторые люди долгие годы остаются на первой, вещной стадии, продуцируя подобным незрелым восприятием своего тела многочисленные проблемы со здоровьем. Из-за отсутствия интереса к телесному функционированию, из-за непонимания своей роли в сохранении работоспособности, молодости, привлекательности страдает и качество их жизни.

Вы, безусловно, встречали среди своих знакомых взрослых людей, задержавшихся надолго на второй, подростковой стадии взаимоотношений с телом. Они только разводят руками, когда их спрашивают о причинах некоторых странных поступков. «Понесло куда-то... Ничего не мог с собой сделать...

Иногда как взбрыкну, сам себе удивляюсь... С моим телом не соскучишься!» Так иррационально меняются увлечения, рвутся связи, возникают острые, построенные на ревности конфликты с бывшими друзьями и коллегами.

Многие останавливаются в восприятии своей телесности на третьей стадии. Им кажется, что отношение к телу как к бесценному капиталу – это вершина развития, это принятие реальности без всяких упрощений и иллюзий. Но капитал с годами расходуется, тратится, и претензии к телу возрастают. Возникают сожаления по поводу ушедшей молодости, потраченных не на то сил. Появляется ощущение несправедливо устроенной жизни: только-только начинаешь понимать, во что действительно стоит вкладывать свой капитал, а его уже практически не осталось.

И совсем мало людей приходит к мудрому принятию своей телесной природы со всеми ее таинствами и ограничениями. Именно эти люди умеют быть чуткими и внимательными к голосам своего юного, зрелого и старого тела. Именно они в совершенстве изучают язык, на котором говорит их тело, устанавливают с ним полноценный диалог.

Задавая телу вопросы и понимая его ответы, они умеют вовремя оказать своему телу помощь, предотвратить осложнения болезней. Их не застает врасплох и не раздражает собственная старость, потому что к этому времени их контакты с телом становятся особенно трогательными и глубокими.

Человек – существо телесное, и как раз тело является источником наслаждения и боли, радости и страданий. Тело стремится жить, двигаться, ощущать, и пока оно здоровое, оно совершенное. Но тело не вечно: с годами даже у тех людей, кто ведет здоровый образ жизни, заботится о своем теле, оно все равно потихоньку начинает выдыхаться, утомляться, стареть. Каждый стресс, каждое неприятное жиз-

ненное происшествие, отбирающее силы, оставляют свой отпечаток на организме человека, его психике.

Кризисная ситуация, нередко провоцирующая более или менее тяжелые заболевания, помогает человеку наглядно проследить, увидеть, прояснить свои отношения с телом. Именно в кризисе мы, наконец, находим время для того, чтобы прислушаться к своему телу, ощутить отклик, обратную связь, вступить с ним, возможно, в первый в жизни равноправный диалог.

С чего мы обычно начинаем свои жалобы друг другу? Нам легче рассказать о мучительной головной боли, хронической бессоннице, ночных страхах, которые сопровождают сердечные приступы, чем откровенно признаться даже близкому человеку, что душа болит из-за бессмысленности и пустоты каждодневного существования.

О теле, которое почему-то отказывается преданно служить, говорить привычнее. За телесные симптомы можно спрятаться, не касаясь глубинных причин семейного или производственного кризиса. И в ответ наш собеседник всегда с готовностью расскажет о своих недугах. А если это будет разговор двух женщин, то они обязательно обсудят, какой сухой с годами стала кожа, как много появилось морщин и как незаметно портится фигура.

Так удастся и получить эмоциональную поддержку, и избежать серьезного самоанализа, приступать к которому страшно не хочется. Ведь открытия, которые последуют, будут толкать нас к каким-то изменениям. Надо будет от чего-то привычного, пусть и не очень приятного, отказываться, а это всегда трудно.

На самом деле, мы готовы терпеть ежедневную боль, жаловаться близким и врачу, горстями принимать лекарства, но не готовы пересматривать свой режим дня, пищевые привычки, способы проявления гнева, чтобы решиться на настоящие перемены.

Такой путь отказа от ответственности за самого себя, свое здоровье, свое будущее является откровенно тупиковым. И чтобы выбраться из него, надо научиться прислушиваться к языку, на котором говорит с нами наше тело. Надо этот язык потихоньку освоить.

Язык тела – это язык ощущений, приятных, приносящих удовольствие, и совсем неприятных, даже болезненных, вызывающих страдания. Ощущения бывают сильными, выразительными, интенсивными и совсем тихими, слабенькими, еле слышными. Когда они привычны, ежедневны, мы настолько привыкаем к ним, что практически никак не реагируем.

Ощущения есть в теле всегда, хотя мы и не всегда их слышим. У нас свои дела, нам не до собственного тела. И мы высокомерно проявляем невнимательность, даже глухоту к вежливым, предупредительным телесным обращениям. И тогда возникают странные, непонятные, новые ощущения, которые наконец-то нас настораживают. Только на них, и то не сразу, мы откликаемся, понимая, что, возможно, это сигнал тревоги.

Давайте начнем завтрашнее утро с самонаблюдения. Проснувшись, не сразу побежим умываться и завтракать, а сначала постараемся прислушаться к себе. С чем мы проснулись? Что у нас на душе? Нам комфортно? Мы чувствуем себя отдохнувшими, бодрыми, полными сил? Или внутри как-то тревожно и тело сонное, вялое, почти неживое?

Ощущений, которые о чем-то нам говорят, всегда много. Они бывают нестойкими, текучими, как облака в небе. Нередко ощущения звучат противоречиво, сумбурно, невнятно. Но некоторые из них всегда имеют более громкий, более выразительный голос. Видимо, то, о чем они хотят сообщить нам, является более важным.

Как только мы проявим внимание, откликнемся, заинтересуемся, одно из ощущений начнет сгущаться, обретать форму. Главное, чтобы взгляд внутрь

был небезразличным, неспешным, несуетливым. Такая самонастройка требует некоторого времени, сосредоточения, внутренней тишины. И тогда для обозначения ощущения возникнет слово или образ. Мы скажем себе: «Это, кажется, напряжение? Или собранность? Мобилизованность? Это похоже на состояние перед стартом! Когда ты весь сконцентрировался и готов к действиям».

Мы моментально почувствуем, какое из названий, которые мы даем ощущению, действительно правильное. В ответ на правильное слово поднимется энергия, как будто тело кивнет нам, подтвердит, что его правильно поняли.

Особенно важно слушать себя, когда звучит что-то непонятное. Тогда мы спрашиваем себя, где именно в теле происходят странные вещи? Если это тревога, то где ее больше: в груди, животе, ногах, в голове? На что похожа сегодня тревога? На ком в горле? Какой этот ком по размеру? Весу? Плотности? Из чего он состоит? А какого он цвета, как вам кажется? Давно там находится? О чем хочет нам сказать? С чем это связано в нашей жизни?

Эти и подобные вопросы помогают нашим ощущениям набирать силу, становиться более понятными, информативными. Если содержание ощущения, его послание все еще остается непонятным, попробуйте дать ему голос. Поговорите за него или просто позвучите на одной ноте. Найдите правильные интонации, отрегулируйте громкость голоса, чтобы она соответствовала вашему загадочному ощущению. Можно использовать и разнообразные «вопилки», «ворчалки», «сопелки», как в известной детской книге.

Во время такого озвучивания ощущений мы более глубоко сосредоточиваемся на них, и непонятный язык нашего тела постепенно становится все более простым и ясным. Иногда во время такого самоанализа спонтанно возникают неожиданные воспоминания, ассоциации, идеи. Всплывает, на-

пример, чье-то лицо, и становится ясно, кто является причиной утреннего напряжения, с кем не хочется сегодня встречаться. Или память предлагает некую сценку из детства, которая как-то связана с сегодняшними проблемами.

Тело иногда говорит прямо о том, что вот-вот заболит голова, зуб или ухо, и надо не ждать, а заранее принимать меры. А иногда оно посылает нам иносказательные сообщения, которые приходится толковать, расшифровывать. Конечно, возможны и ошибки, особенно на первых порах. Но ведь родной язык тоже учится не сразу, не говоря уже об иностранном.

Немного освоившись со своими ощущениями, вы убедитесь, какой непостижимой памятью обладает наше тело. В нем запечатлеваются даже очень ранние травматические переживания. Некоторые считают, что тело хранит воспоминания о родах, особенно об осложнениях, если они возникали. Все эти воспоминания фиксируются в теле как привычные зажимы отдельных групп мышц, как фоновые ощущения беспокойства, возникающего в ситуациях, чем-то напоминающих более ранние.

Тело каждого человека по-своему реагирует на тепло и внимание со стороны другого человека. Не менее чувствительно оно и к чьим-то подозрениям, обидам, раздражению. Если вы будете больше доверять своему телу, то услышите, как оно без опасений приближается к кому-то из людей, а от кого-то почти шарахается, стремится отдалиться. Это хорошо видно по непосредственным реакциям малышей, которые одним людям сразу начинают широко улыбаться, а при приближении других почему-то громко плачут.

Возможно, люди, к которым ваше тело проявляет настороженность, кого-то напоминают из вашего прошлого. А возможно, чуткое тело уловило какие-то недоброжелательные сигналы, которые вы без него и не заметили бы. В любом случае, такая

информация всегда важна, и ее лучше не оставлять без внимания.

Итак, тело пытается говорить с нами всегда. Главное – прислушиваться к нему, учиться понимать язык ощущений, доверять своей интуиции. И тогда можно надеяться, что новые знания помогут разобраться с докучающими нам недомоганиями.

Что такое психосоматические болезни

Когда человек чем-то болен, патологическим процессом охвачен не один отдельный орган. Обычно так или иначе на болезнь реагирует все тело в целом. Если разобраться, то окажется, что болезнью охвачен весь человек, со всеми его неотложными делами, сложными взаимоотношениями, припрятыми конфликтами, незавершенными планами. Что-то настолько неудачно складывается, что тело больше не может выдерживать. Его компенсаторные возможности не безграничны.

Психологические предпосылки болезней нередко кроются в отношении человека к своему телу, в типе характера, стиле жизни. Они потихоньку подтачивают здоровье, проявляясь далеко не сразу. Иногда проходит немало лет, прежде чем будет спровоцирован срыв в нормальном функционировании организма.

Когда гром грянет, уже поздно обращать внимание только на плохое самочувствие или снижение работоспособности. Ведь болезнь так или иначе охватывает все сферы жизни. Соответственно, и бороться с ней приходится далеко не только с помощью инъекций или таблеток.

Диагностика и лечение не являются современными, когда осуществляются только на биологическом уровне. Человек – это не только организм, и его состояние определяется нередко очень непростыми переживаниями, о которых далеко не все доктора готовы что-то узнать. Бытует даже тенденция пре-

врачения медицины в «благородную форму ветеринарии», как справедливо отмечает А. Ш. Тхостов.

Врач хочет, чтобы больной не столько рассказывал о том, что с ним приключилось, сколько молча показывал, где у него болит. А еще лучше, чтобы показывал не медицинскому работнику, а специальному диагностическому прибору. Затем врач просмотрит результаты обследования и молча выпишет рецепт. Кажется, что так быстрее, надежнее и точнее. На самом деле, такой механистичный подход снимает с больного всякую ответственность как за причины болезни, так и за ее лечение.

Любое заболевание – это и отпечаток собственной истории человека, и последствия воспитания, и результат действия разных привычек. Болезнь, как зеркало, отражает наше отношение к самим себе, своему многострадальному телу.

Мы можем при помощи болезни карать себя за какие-то провинности, а можем привлекать внимание близких, пробуждать в ком-то сострадание и чувство вины. Своими симптомами болезнь всегда говорит о чем-то, и чтобы с нею справиться, надо ее послания раскодировать, осознать.

Каждое серьезное заболевание становится для человека событием, изменяющим привычное течение жизни. И всякий раз важно понять, что это событие означает в ряду других, важных и неотложных событий. Пытаюсь ли я кого-то обвинить в невнимании и черствости? Хочу ли, чтобы меня пожалели? Считаю ли ответственной в том, что случилось, прежде всего себя? Или привычно перекалдываю ответственность на обстоятельства, случай, других людей? От кого жду помощи, спасения?

Отвечая на подобные вопросы самой себе, я невольно возвращаюсь в памяти к прошлому. Как я справлялась со своими прошлыми болезнями? Изменили ли они мою жизнь? Каким образом? Что я вижу позитивного через много лет в своих дав-

них заболеваниях? Какой они оставили след? Так анализ приобретенного в борьбе с болезнями опыта помогает увидеть, с чего мне следует начинать свою борьбу сегодня. Появляются также основания для прогнозов на будущее.

Понятно, что легкая ангина не вызовет такого каскада вопросов, не потребует особого анализа. Речь идет о сложных, серьезных, опасных заболеваниях, которые своим появлением прерывают привычную череду дел, выбивают из колеи. Вот тогда без глубокого самоанализа не обойтись. Хотя я глубоко убеждена, что тело задолго начинает сигнализировать нам о возможных неполадках и самое легкое недомогание несет некие послания.

Сегодня, к сожалению, все больше людей болеет диабетом. Представим, что этот диагноз был неожиданно поставлен шестидесятилетнему мужчине. Теперь приходится менять характер питания, нагрузки, образ жизни, кардинально перестраивать привычный распорядок.

С чего же начинать? Конечно же, следует учесть все рекомендации врача. Ну а потом задаться вопросом: «Что же на самом деле произошло?» Только ли поджелудочная железа подвела? Или за последние годы истощился весь организм? Или в жизни ощущается некий тупик и непонятно куда двигаться дальше? Кто или что именно вышло из строя? И почему?

Чтобы облегчить задачу, из вещей, которые вас окружают или лежат у вас в портфеле, выберите себе некий условный эквивалент своего нового заболевания. Возьмите этот чем-то похожий на диабет предмет в руки, сосредоточьтесь на нем и от его имени попробуйте рассказать о болезни. Например: «Я – диабет. Я пришел к тебе, потому что ты совсем не хочешь следить за своим весом. Посмотри в зеркало! Ты уже стал такой громадиной, что тебе тяжело ходить. Мне хочется, чтобы ты опомнился и взял себя в руки!»

Старайтесь особо не задумываться, не подбирать слова. Говорите первое, что приходит в голову, следуйте за своей фантазией. Позже у вас будет время проанализировать возникшую историю, но сначала позвольте себе выговориться.

Не забудьте о тембре голоса, которым, с вашей точки зрения, может говорить ваш диабет. Примите соответствующую позу: встаньте наклонясь вперед или сядьте перед зеркалом с гордо поднятой головой и надменным видом. Каждая деталь позже может оказаться очень информативной.

Закончив монолог болезни, спросите себя, что вы чувствовали, пока исполняли эту роль? Что вас удивило в только что придуманной истории? Что показалось странным? Важным? Неожиданным? Какие ощущения все еще живут в вашем теле после проделанного упражнения? Постарайтесь все, что вы пережили, подробно записать. Тогда вам будет легче через некоторое время еще раз вернуться ко всему этому и глубже проанализировать, что вырвалось из вашего бессознательного в процессе безобидной игры.

Возможно, вы скажете, что такие драматические этюды под силу только актерам. Это не так! Вспомните себя в пяти-шестилетнем возрасте! Каждый ребенок легко входит в предложенную роль и свободно фантазирует. Вы тоже это делали когда-то и, безусловно, сможете сейчас. Главное – поверить, что такие психологические экзерсисы имеют смысл.

Как это доказать, если не проверить на собственном опыте? Попробуйте, и вы убедитесь, что получили некую новую для себя информацию. Что ваше понимание происходящего стало чуточку иным, более глубоким и полным.

Если вы все еще сопротивляетесь и не хотите разыгрывать наедине с собой странные сценки, тогда вам поможет рисование. Изобразите свое заболевание в виде некоего существа или набора линий

и пятен. Рисуйте цветными карандашами или красками на большом листе белой бумаги. И не думайте, пожалуйста, о том, что вы не умеете этого делать! Речь идет вовсе не о художественной ценности изображения. Неважно, будет ли рисунок абстрактным или реалистичным.

Не забудьте о том, что вас ничто не должно отвлекать. Выключите свои телефоны и постарайтесь собраться, сосредоточиться. Пусть ваша рука сама выбирает цвета и формы. Продолжайте работу, пока не почувствуете, что тема на сегодня исчерпана.

Окончив рисунок, всмотритесь в него, одновременно вслушиваясь в собственные ощущения. Как лучше назвать эту картину? Возможно, наиболее выразительные ощущения вам подскажут. Подпишите свой первый шедевр и поставьте дату. Не исключено, что по мере работы с болезнью вам захочется сделать еще несколько ее изображений и проследить изменения, которые происходят, почувствовать динамику.

Иногда в качестве названия приходит какая-то поговорка, некое сравнение, метафора. Через иносказания становится легче осознать нечто непонятное и угрожающее. Боль, перенесенная в метафору, каким-то образом уменьшается, тревога теряет свою остроту.

Состояние, которое было вначале, после создания рисунка становится более благоприятным и, главное, уже не внушает столько опасений. Оказывается, с ним можно самостоятельно работать! Эта новость вдохновляет.

Давайте теперь составим портреты самых распространенных заболеваний. Это поможет нам увидеть чисто психологические причины, приводящие к ним. Разумеется, кроме психологических всегда есть и причины физиологические. Мы их не сбрасываем со счетов, но все же сосредоточиваемся на том, что больше подвластно нашему влиянию. Так нам

будет легче понять, над чем, собственно, работать, помогая себе и своим близким.

Сердечники, станем здоровее!

Первыми будут *сердечно-сосудистые заболевания*. Почему первыми? Да потому, что именно от этих болезней умирает больше всего людей. И еще потому, что в развитии и протекании сердечных болезней роль психологического фактора очень велика.

Кроме того, стенокардия и гипертония сегодня имеют почти такой же романтический ореол, как сто лет назад туберкулез. Болеть ими никому не стыдно, а даже в чем-то престижно, аристократично, хотя и небезопасно. Это ведь типичный диагноз успешных людей, чаще активных мужчин, с почестями «сгорающих на работе», которым даже хочется подражать.

Почвой для возникновения сердечно-сосудистой патологии становятся многочисленные стрессы, которые приходится переживать. Это и огромное количество информации, которую необходимо усвоить и переработать в очень сжатые сроки, и весомые решения, от которых зависит эмоциональное и финансовое благополучие многих людей, и бесконечная спешка, и неумение отдыхать.

Людей, уверенно и целеустремленно идущих к сердечным болезням, описывают как психотип А. Они составляют группу риска инфаркта миокарда. Опишем их особенности по порядку, чтобы вам легче было узнать себя или кого-то из своих друзей, знакомых, коллег или родственников. Начнем с внешности, затем назовем типичные черты характера, пространственно-временные особенности их жизненного мира и рассмотрим, на чем базируется их отношение к себе.

Эти люди, как правило, имеют громкий, резкий голос. Если вы обратите внимание на их дыхание, то обнаружите, с каким усилием они вдыхают воз-

дух. У них обычно не расслабленное, а напряженное лицо и тело, что обуславливает не очень естественную осанку. Они слишком много жестикулируют, когда говорят о чем-то, могут непроизвольно сжимать кулаки.

По характеру представители психотипа А нетерпеливы, агрессивны, амбициозны. Они стремятся к лидерству, хотят постоянно соревноваться с окружающими, чтобы лишний раз пережить собственную победу. Их исключительная активность и целеустремленность подпитывают стремление работать чем дальше, тем больше. Они постоянно ставят перед собой новые задачи, высокое качество исполнения которых достигается любой ценой, пусть даже огромными перегрузками и полным истощением.

Какие взаимоотношения у психотипа А со временем? Напряженные! Время для них течет слишком быстро, его ни на что не хватает. Чтобы за ним угнаться, приходится тоже спешить и напрягаться. Главное – служение своей компании, предприятию, семье, друзьям, и на это никогда не жалко времени. Ведь все равно лучше никто не сможет ничего организовать, сделать, придумать, проконтролировать.

Тут не до отдыха, да в нем и нет особой потребности. Когда же все-таки окружающие выделяют время для отдыха, вовлекая в него нашего сверхактивного потенциального сердечника, то он торопится поскорее расслабиться, а значит – выпить. Другим способом отключиться от своих бесчисленных обязанностей он просто не в состоянии.

Как строится его психологическое пространство? В общении представители психотипа А не очень доброжелательны. Они скорее раздражительны, гневливы, агрессивны, склонны к негативным оценкам окружающих. Правда, некоторые из них умеют себя сдерживать и не показывать, как их все достали. Общий эмоциональный фон у них постоянно сни-

женный, поскольку притязания всегда выше достижений. К тому же кто-то вечно обходит на поворотах.

Отношение к себе не является объектом интереса, и его осознание невелико. Хотя собственное Я и находится в центре психологического пространства, самооценка обычно окрашена в пессимистические тона. Почему? А как может быть иначе, если требовательность к себе бесконечна и самоупреки сыплются как из рога изобилия, без учета реальных сил и сложившихся обстоятельств. Кроме того, гнетет чувство долга перед многими людьми, близкими и неблизкими. Все это вместе усиливает внутреннее напряжение, приводящее к серьезным осложнениям заболевания.

Чтобы лучше понять особенности психотипа А, попробуем сравнить его с противоположным психотипом Б. Возможно, вы похожи больше на представителей этого типа, и тогда вы спокойны и уравновешены. Вам нетрудно сначала трезво взвешивать свои силы, берясь за какое-то дело. Вы стремитесь учитывать внешние обстоятельства и подбирать наиболее благоприятные, чтобы не сваливать на себя всю нагрузку и не обвинять только себя в неудачах.

Вам удастся разумно планировать свой рабочий день, свою неделю, и вы всегда оставляете свободное время для отдыха и непредвиденных обстоятельств. Если в отдельные периоды жизни вам приходится работать в особенно напряженном ритме, вы обязательно увеличите время отдыха в выходные. При этом внимание, уделяемое вами разнообразному и качественному отдыху, не менее целенаправленное, чем внимание, направленное на работу. Поэтому вам удастся все успевать без особой суеты.

В вашем психологическом пространстве миролюбиво соседствуют дорогие вам люди. Вам удастся гибко взаимодействовать с очень разными, непохожими друг на друга, далекими по интересам и ха-

рактору коллегами, знакомыми, друзьями и родственниками. Вы совсем неагрессивны, и вас редко что-то раздражает. Близкие ценят ваше чувство юмора, ваше беззлобное подтрунивание над ними и самим собой. Вам не свойственна соревновательность, конкурентность. Вы спокойно уступаете пальму первенства другим людям.

Вы внимательно относитесь к себе, стараетесь многое понять относительно своих индивидуальных особенностей или предпочтений. Вам нравится ваше Я, и вы не жалуетесь на низкую самооценку. Вы умеете принимать как свои достоинства, так и недостатки без излишних самовосхвалений и самобичеваний. У вас стойкий оптимистичный взгляд на себя и свою жизнь, и потому даже если что-то сейчас не устраивает, вы уверены, что все можно изменить.

А теперь вернемся к психотипу А и подумаем, как можно помочь себе, чтобы отодвинуть угрозу сердечно-сосудистых заболеваний. Если вы захотели это сделать, вы уже стали немного заботливее и чутче к собственным нуждам, то есть в чем-то приблизились к психотипу Б.

Но старые привычки не переделываются так быстро. Поэтому наберемся терпения и будем продвигаться вперед очень маленькими шажками. Такой темп тоже сложен для активных и энергичных людей. Но все же будем учиться. В самопомощи на лихом коне далеко не ускачешь. Тут нужна последовательность и систематичность, даже монотонность, с которой мы будем вводить изменения в привычный образ жизни.

Сначала научимся какой-нибудь релаксационной технике и будем выделять ежедневно не менее 15 минут на то, чтобы спокойно посидеть или полежать, потихоньку расслабляясь. Хорошо помогать себе при помощи дыхания, расслабляя очередную группу мышц на выдохе. Можно представлять много-много сжатых кулачков, которые по мере

вашего продвижения вдоль тела разжимаются. Или вспоминать, как здорово вас расслабляет струя теплой воды, когда вы стоите под душем.

Мне нравится расслабляться, двигаясь сверху вниз, от макушки до кончиков пальцев ног. Так скопившееся напряжение стекает с моего тела, освобождает его, уходит куда-то вовне. Но можно следовать и другим методикам, предлагающим расслабление в обратном направлении. Тут важно избежать характерной ошибки новичков, которые сразу же стремятся к полному и окончательному расслаблению. На самом деле, лучше не переусердствовать и расслабляться как бы вполсилы.

Когда лучше делать это упражнение? Например, утром, когда вы только проснулись и понаблюдали за своими ощущениями. Или, если очень некогда, вечером, перед самым сном, уже лежа в постели. Иногда удастся выкроить 15 минут и среди дня, но тогда необходимо уединиться и отключить телефоны.

Можно сесть в удобное кресло, закрыть глаза и медленно пройтись мысленно вдоль боковых поверхностей головы, шеи, рук. Затем вернуться к макушке и расслабить лицо, переднюю поверхность тела, ноги. И в последний раз ощутить свою макушку, чтобы спуститься к затылку, шее сзади, позвоночнику, ягодицам, ногам.

Закончив расслабление, последите за своим дыханием. Представьте, какого цвета воздух вам сейчас хотелось бы вдыхать. Медленно наполните все уголки своего тела этим приятным цветом. Представьте солнечную полянку или берег ручья. Побудьте там некоторое время, просто отдыхая.

Если ваше сердечно-сосудистое заболевание, к сожалению, находится в стадии обострения и вы попали в больницу или санаторий, тогда подобные пятнадцатиминутки должны стать для вас нормой трижды в день. Приучив себя к ним, вы позже не захотите от них отказываться, потому что сами

увидите, насколько улучшится ваше самочувствие, как быстро будут восстанавливаться силы.

Следующий шаг, который вы сможете сделать, оказывая полноценную помощь себе и врачам, это работа с эмоциональной сферой. Попробуйте быть особенно внимательны к негативным переживаниям, заполняющим вашу повседневную жизнь. Старайтесь осознавать, когда небо снова становится хмурым, когда ваше самоедство поднимает голову. Поверьте, что бесконечные упреки еще никому никогда не помогали. Поэтому решительно и категорично говорите себе: «Стоп!»

Этот же «Стоп!» следует говорить, когда возникают тревожные предчувствия, моделируется неблагоприятное развитие событий. Если даже вы и правы, не спешите огорчаться. Лучше подумайте, как изменить ситуацию в лучшую сторону. Если не можете, если от вас ничего не зависит, все равно не паникуйте. От вас уж точно зависит ваш эмоциональный фон, ваше настроение. Вот и извольте перестраиваться с минуса на плюс.

Пересмотрите круг людей, с которыми общаетесь. Сейчас для вас жизненно необходимо окружить себя легкими, живыми, бодрыми людьми, не любящими жаловаться и ныть. Учитесь у них общему эмоциональному настрою, всматривайтесь в их реакции на всякие неожиданности. Их ведь жизнь тоже не балует, просто они умеют концентрироваться на позитиве, ценить любую приятную мелочь, быть благодарными себе, своему опыту, судьбе, своим близким.

Источник оптимизма следует время от времени расчищать. Даже у жизнерадостных, самодостаточных людей он имеет тенденцию засоряться. Вообразите себе этот источник свой или нарисуйте реальную картинку. Вы увидите прошлогодние листья, какие-то сучья, шишки, нападавшие в воду и мешающие ее течению. Вспомните, сколько было

в последнее время неприятностей, уменьшивших ваш оптимизм. Это они вам мешают.

Но ведь было и много радостных событий! Жизнь улыбалась вам, приятные неожиданности тоже случались. Начиная расчистку с оживления позитивных воспоминаний. Сортируйте их, осмысливайте, стараясь ничего не забыть. Представляйте, как вы стоите по колено в воде и тщательно собираете весь мусор, заполнивший русло ручья, вытекающего из источника.

Для профилактики старайтесь ежевечерне подводить позитивные итоги дня. Спрашивайте себя: «Что было сегодня хорошего? Что обрадовало? Вселило надежду? Чем утешил меня мой источник оптимизма? Что приятного я жду от будущего? Чем меня может порадовать завтрашний день?»

А что делать, если ваш характер отнюдь не мирный, и вы живете как вулкан, который вот-вот проснетесь и начнет свое извержение? Со склонностью к эмоциональным взрывам тоже можно работать самостоятельно, не уповая на валерьянку или персен. Попробуйте завести специальную тетрадь или новую папку в своем компьютере.

Доверьте свои эмоциональные вспышки тексту. В те дни, когда вам было особенно трудно, постарайтесь записать, что именно вызывало раздражение, злость, гнев, бешенство. Выразите все эти чувства емкими фразами! Адресуйте их тому, кто их заслуживает. Если удастся, придумайте новое, более позитивное завершение каждого эпизода.

После такой работы вы заметите, что негативные чувства как бы вылиняли, ослабели, утратили былую яркость и силу. Будем надеяться, что в следующий раз они и не сумеют стать особо интенсивными, потому что вы уже будете предвкушать, как разделаетесь с ними в своих сюжетах. Становясь не только участником, но и наблюдателем событий,

вы незаметно отстраняетесь от происходящего, не даете стихии захлестнуть вас.

Еще один способ самопомощи – визуализация. Ее можно подключать, когда вы обеспокоены своей кардиограммой, проходимость основных артерий или какими-то иными диагностическими результатами, о которых вам говорит врач. Ни в коем случае не отказываясь от лекарств, вы можете усилить их действие только за счет работы вашего воображения. И этот вовсе не фантастика, а давно доказанный факт!

Попросите доктора как можно доходчивее объяснить вам, что происходит с вашими сосудами. Почитайте популярную литературу на эту тему, чтобы представлять, как выглядят сердце, мозг, вся сосудистая система в норме и чем отличается ваш случай.

Выполнив предварительно упражнение на расслабление, создайте нужный вам образ. Неважно, будет ли это фотография из анатомического атласа или просто сказочная картинка, в которой символически представлены атеросклеротические бляшки, перекрывающие свободный ток крови в сосудах.

Сосредоточьтесь на том, как улучшить ситуацию. Что вы сможете сделать? Представьте, например, что вы прочищаете сосуды при помощи мощного пылесоса, промываете их сильным напором чистой воды, бегущей с гор, или растворяете их за счет удачно подобранного лекарства.

Главное – удерживайте этот позитивный образ, вслушиваясь в себя, вспомнив о том, что вы уже знаете язык своего тела. И тогда тело само будет подсказывать вам, когда удобнее проводить подобные сеансы, что именно воображать и как часто это делать. На самом деле – не менее трех раз в день по 15–20 минут. А потом желательно нарисовать то, что вам виделось. Такие цветные иллюстрации помогут в следующий раз вернуться к проделанной работе и продвигаться дальше.

Пытаясь справиться с болезнью, читайте высококлассные книги, возвращайтесь к хорошим старым фильмам, слушайте приятную музыку. Но еще полезнее рисовать, лепить, сочинять мелодии, писать рассказы. Мы все по-своему талантливы, только не знаем об этом. Вспомните, чем вам нравилось заниматься в детстве, отрочестве, юности. Позвольте себе вернуться к утраченным интересам, забытым хобби, и ваша жизнь станет разнообразнее и гармоничнее.

И не забывайте о медитативных приемах, настраивающих вас на внутреннюю тишину, глубинный покой, ненапряженную сосредоточенность на собственном внутреннем мире. Вам поможет общение с природой: умение неспешно наблюдать течение реки, появление весенней травы, цветение деревьев, заснеженное поле, стаи птиц, игры собак или кошек. Если вы находитесь в больничной палате, все это можно вспомнить и представить.

Не разговаривайте с собой! Остановите внутренний диалог! Иначе ваше созерцание не будет полным. Превратитесь в зрение и только смотрите на закат. Станьте слухом и вслушивайтесь в шелест листьев, пение птиц, жужжание насекомых. А теперь переселитесь в кончики собственных пальцев и, закрыв глаза, притроньтесь к коре старого дерева. Осязайте влажную утреннюю траву, шероховатость персика, камешки, омываемые морским прибоем.

Попробуйте открыться всей этой красоте, наполниться ею, почувствовать свою созвучность миру. И тогда вас наполнит благодарность судьбе, Богу, своей психике за возможность этого полного и глубокого созерцания.

Вы скажете, что такие приемы занимают много времени! Зато вы почувствуете, что действительно можете влиять на свое состояние. Увидите, что вы не пассивный объект врачебных манипуляций, а активный, творческий помощник. Ваше новое

отношение к себе, своему телу не просто ускорит позитивную динамику, удивляя медицинский персонал, но и даст вам иное качество жизни, которое вам понравится.

Чем могут помочь себе язвенники

Следующая группа психосоматических заболеваний – *болезни желудочно-кишечного тракта*.

Какие люди болеют этими болезнями? Конечно, очень разные! Но для всех, как правило, характерны истощенный, утомленный вид, угнетенность, скованность. Эти люди по многим причинам недовольны своей жизнью, напряженно-замкнуты и чем-то обделены. Принимать помощь со стороны они не могут, потому что не верят в проявления симпатии к себе, хотя в расположении других людей сильно нуждаются.

Им нелегко устанавливать контакты, трудно почувствовать доверие к кому бы то ни было. Они чувствуют дискомфорт из-за собственной несамостоятельности, стыдятся своего желания построить значимые отношения. Их психологическое пространство обычно довольно малонаселенное, так как близких людей, преодолевших их личностные границы, совсем немного.

Отношение к себе у человека, болеющего гастритом, имеющего язву желудка или двенадцатиперстной кишки, противоречивое. С одной стороны, он не лишен честолюбивых амбиций, а с другой – ему катастрофически не хватает сил для их осуществления. Столько хотелось бы, но... И всегда возникает это пресловутое НО!

Самоуважение страдает, поскольку на протяжении многих лет не хватало тепла и признания со стороны окружающих. Кроме того, желание быть принятым и любимым, стремление самоутвердиться в жизни сочетается с мощной жадой безопасности, защищенности. Ну как тут проявить безрассудство

и смелость, если все может плохо кончиться. Лучше тихо сидеть на своем месте и не высовываться.

Получается, что мотивация достижения как будто и не низкая, но способов их реализации мало. Опыт побед слишком куцый, да и способность учиться у других невысокая, потому что эти другие не вызывают особого доверия. Препятствия на пути к цели либо могут охладить весь пыл, либо заставить бороться до конца, не думая о цене, которую придется заплатить. Такая стратегическая негибкость уменьшает надежду на успех. Пробуждаются самообвинения, ведущие к обострению заболевания.

Когда близкие люди, коллеги, врачи пытаются преданно помогать такому больному, он нередко их отталкивает своей эмоциональной холодностью и замкнутостью. На самом деле, ему страшно привлекать к поддержке, ведь потом может стать очень больно, когда эти люди переключатся на собственные дела.

Как же помочь себе? Целесообразно начать с чувства доверия. Кому вы все-таки доверяете? Почему? Как этот человек заслужил ваше доверие? Кому еще вы смогли бы открыться? Что помогло бы вам в этом? Как вы думаете, а кто доверяет вам? Кто с вами откровенен? По каким причинам? Можете ли вы попытаться ответить тем же?

Если вы поставите ценность доверительных, теплых отношений на первое место, вам постепенно удастся их укрепить или создать заново. Конечно, придется иногда рисковать. Ведь никогда не знаешь, как именно отреагирует другой человек на твою открытость. Но такой риск все равно оправдан! Пусть даже вы трижды ошибетесь. Зато на четвертый раз сумеете установить по-настоящему глубокий контакт.

Попробуйте прочувствовать изнутри свои границы. Какие они? Жесткие, непроницаемые? Из какого материала сделанные? Деревянные, каменные,

стальные? Давно вы их чувствуете такими? Вам удобно с ними? Как реагирует на них ваше тело? Как вы их охраняете?

А теперь сравните их с границами хорошо знакомых вам людей. В чем разница? Возможно, вам понравится чья-то гибкость и непосредственность, и вы сможете попробовать относиться к миру подобным образом. Вас может удивить чья-то способность легко принимать знакомых, друзей, почти не меняя своих планов. А ведь вы всегда заранее готовитесь, перестраиваетесь, напрягаетесь, и общение становится вам не в радость.

Станьте на некоторое время собственным пограничником! Что или кого вы охраняете? Много ли вокруг опасностей? Так ли уж они велики? Нарисуйте себя в собственной крепости и особенно свои границы. Вам нравится то, что получилось? А какими бы вы хотели эти внутренние кордоны видеть? С какими вам было бы комфортнее? Нарисуйте и их тоже. Сравните цвета, которые вы использовали для обеих картинок. Впечатляет?

Следующий шаг – внимание к обстоятельствам, в которых ваши границы становятся особенно ощутимыми. Какие это ситуации? Действительно ли нужна особая бдительность в каждой из них? Или вы преувеличиваете? Станьте хотя бы на один денек ленивым пограничником! Охраняйте свои границы вполсилы. Хвалите себя, когда получается притупить свое внимание, снизить готовность возводить барьеры между собой и вторгающимися на вашу территорию людьми.

Позвольте себе яснее увидеть, на что именно вы так сильно включаетесь. Скорее всего, когда-то это было оправданно, даже необходимо. Но ведь с тех пор столько воды утекло... Вряд ли стоит лелеять и дальше эту застарелую привычку. В новых обстоятельствах позволяйте себе реагировать по-новому, нестандартно и более расслабленно.

Разумеется, вам показаны и специальные релаксационные упражнения, предлагавшиеся ранее для сердечников. Трудно найти психосоматическое заболевание, при котором они не были бы полезны. Их желательно делать и тем, кто, к счастью, еще не знает ни о какой психосоматике. Польза, которую приносит психике и телу такой полноценный отдых, не требующий никаких особых условий, неоценима. Вы очень скоро сможете ее оценить на собственном опыте, если найдете время для ежедневных релаксаций.

Не забывайте и о дыхании, спокойном и равномерном, как морской прибой во время штиля. Следя за вдохами-выдохами, старайтесь не отвлекаться на посторонние звуки за окном, на всплывающие воспоминания, новые ощущения или мысли. Просто отметьте, что они возникли, и отодвиньте их в своем сознании в сторонку. Скажите себе, что еще найдете для них время. А пока вам лучше просто дышать, наблюдая за началом каждого вдоха и его завершением, замечая, как начинается выдох и как он заканчивается.

Расслабившись и проведя цикл дыхательных упражнений, приступайте к направленной визуализации. Представьте свой желудок изнутри. Какого он цвета? Какой формы? Как выглядят его покровы? А какой цвет кажется вам более подходящим? Что хотелось бы изменить в его общем силуэте? Чем выстлать его поверхность? Начинайте представлять, как именно вы можете улучшить представленную картинку.

Не спешите! Если пока удастся работать только с цветом, работайте с ним. Вдыхайте тот цвет, который вам кажется естественным и полезным для вашего желудка. Закрашивайте его изнутри приятным для глаза оттенком. Если сначала кажется, что нужно счистить со стенок желудка старые обои или остатки покраски, займитесь этим. Толь-

ко не переусердствуйте! Работайте всего несколько минут, пока вам это легко и приятно. Остальное сделаете завтра.

Постарайтесь после каждого сеанса визуализации благодарить свое воображение за яркие образы, свое внимание – за хорошую концентрацию, свою психику – за гибкость и пластичность, тело – за чуткость и отзывчивость, самого себя – за целеустремленность и последовательность. Всякий раз находите для себя искренние слова, которые помогут поддержать такую значимую активность. Иногда делайте себе неожиданные подарки, поощряя себя за мастерство самопомощи.

Держите под рукой карандаши, цветные мелки, фломастеры, краски, чтобы вести свой визуальный дневник. Зарисовывайте картинки, которые вам представлялись. Если не удастся передать их в реалистичной манере, не беда! Пусть это будут абстрактные полотна. Главное, чтобы вы чувствовали, что при помощи цвета, линий, форм, общей композиции вам удастся передать то, что вы делали во время ваших визуализаций.

Кроме специальных упражнений учитесь наблюдать за собой в повседневной жизни. Отмечайте, как реагирует ваш желудок, если вы чего-то ждете, волнуетесь, напряженно работаете, сильно устаете, заставляете себя закончить неприятный разговор. Какие ситуации провоцируют дискомфорт внутри? От чего начинается спазм? Вслед за какими событиями возникает боль?

В ходе подобных самонаблюдений вы постепенно сможете выявить психологические причины своих недомоганий. И конечно же, сможете уменьшить их отрицательное влияние. Ведь осознание происходящего приносит нам ощущение большей свободы. Понимая, что происходит, мы начинаем подбирать подходящие способы самопомощи, а позднее – и средства профилактики. Так мы учим-

ся не просто уменьшать боль, а еще и не допускать ее возникновения.

Поскольку речь идет о заболеваниях желудочно-кишечного тракта, которые в той или иной степени затрагивают с годами практически каждого, важно обратить внимание на отношение к еде. Что для вас пища, уважаемый читатель? Вы стремитесь поглощать побольше чего-нибудь сытного и привычного? Или любите гастрономические изыски и всегда хотите попробовать экзотику? А может, вы – поклонник здоровой пищи и цените все натуральное, экологичное?

Как вы переносите голод? Переедание? Смену диеты? Влияет ли это на ваше настроение? Работоспособность? Насколько для вас важно есть в кругу семьи, компании друзей? Что меняется в вашем отношении к пище, когда вы остаетесь один или одна? Когда не хочется готовить?

Еда может неосознанно восприниматься как эквивалент любви. И тогда мы едим, чтобы пополнить запасы именно этого, самого ценного отношения – отношения любовного. Любви многим не хватает, и они становятся толстыми. Им важно быть всегда досыта накормленными и перекормленными. Они создают запасы любимых продуктов, не могут отказать себе в лакомствах и деликатесах.

Еда может для кого-то стать чем-то неприятным, лишним, обременительным. На нее приходится тратить ежедневно столько времени и денег! Из-за нее болит печень, желудок, кишечник! После нее наваливается такая сонливость, что невозможно работать! А без нее, к сожалению, вообще нет сил. Не поешь вовремя, и кружится голова, начинается тошнить, появляются рези в животе. В общем, сплошная зависимость!

Попробуйте связать ваше отношение к пище с отношением к собственному телу. Если тело – просто вещь, еда будет чем-то вроде бензина на за-

правке. В зависимости от того, дорогая ли вещь заправляется, вы будете тратить на питание много или мало денег. Возможно, вы поймете, почему вам или некоторым из ваших знакомых кажется нормальным экономить на себе и доедать позавчерашнюю кашу.

Если ваше тело прежде всего плоть, вы кормите его, как собственную собаку или кошку. Возможно, очень заботливо и щедро, но без ожидания обратной связи. Вы лучше знаете, что вашему телу нужно, и никогда не слышите, каково ему справляться с вашими пищевыми предпочтениями. Если вы свою плоть укрощаете, вам нравится подвергать тело лишениям, и тогда пищи будет предельно мало, она будет неоправданно скудной и однообразной.

Если тело является вашим капиталом, вы будете вкладывать в пищу значительные суммы. Вам захочется иметь дивиденды под большие проценты, и вы будете следовать рекомендациям медиков по поводу необыкновенной пользы икры, топинамбура, водорослей и оливкового масла. Вы захотите ради здоровья и долголетия подвергать свое тело сложным и малоприятным процедурам очисток.

И только отношение к своему телу как к потенциалу, принятие его на равных поможет вам слышать его реплики в ответ на ту или иную пищу. Вы вступите со своим телом в диалог, и его эсэмэски станут вам все более необходимыми.

К чему-то вас тянет, и тело об этом недвусмысленно сообщает, а что-то даже пробовать неприятно. После какого-то блюда тело шлет вам радостные сообщения о внутреннем комфорте, а после другого оно напрягается и едва сдерживает боль. Два года назад оно, например, спокойно принимало мороженое, а теперь и слышать о нем не хочет. Или любило красное сухое вино, но в последнее время страдает после него дискомфортом в желудке и впридачу бессонницей.

Только чуткость, доверие своему телу, неусыпное внимание к его жизни помогут нам строить с пищей правильные, динамичные отношения. Все меняется как снаружи, так и внутри нас. Хорошо улавливать эту динамику, подстраиваться под нее. И тогда желудочно-кишечный тракт станет гораздо меньше нас беспокоить. Убедиться в этом совсем не трудно. Попробуйте сами!

Сражение с астмой надо выиграть

Психосоматических болезней, к сожалению, немало. Остановимся еще на одной немалочисленной группе – на *хронических респираторных заболеваниях*. Поговорим о людях, болеющих астмой, страдающих от частых бронхитов и пневмоний.

Специалисты считают, что главные проблемы легочного больного сконцентрированы вокруг ключевых фигур в его психологическом пространстве. Так, болеющая астмой женщина чрезмерно сильно переживает сложности во взаимоотношениях с матерью, а потом и с любимым человеком, спутником жизни.

Вообще человек, склонный к хроническим респираторным заболеваниям, очень чутко реагирует на проблемы, возникающие в общении. Любое неодобрение, порицание, непонимание становится для него чересчур травматичным. Он же привык не проявлять своих страданий, не показывать, что его обидели.

Так обычно складывается с самого детства. Некоторые родители требуют от своих детей сдержанности, умения контролировать эмоции. Если ребенок слишком непосредственно ведет себя, ему грозят отторжением, наказывают холодным молчанием.

В подобных семьях дети поневоле учатся прятать от окружающих свои опасения, страхи, неприятности, что постепенно приводит к проблемам с дыханием. «Хорошо воспитанные» дети никогда

не кричат ни от страха, ни даже от радости. Они практически не плачут, искусственно создавая спазм определенной мускулатуры, и их выдох становится все более затрудненным.

Характерными особенностями личности астматиков становятся неуверенность в себе, компенсируемая обязательностью, чрезмерной ответственностью. Эти старательные, полные усердия люди, на которых целиком можно положиться, всеми силами стремятся завоевать внимание кого-то, кто для них важен, интересен, авторитетен. Им всегда нужно получить не просто похвалу, а похвалу заслуженную. Даже будучи достаточно успешными взрослыми, они недостаточно автономны, чтобы быть внутренне раскованными.

Их зависимость от значимых людей часто плохо преодолима, потому что создана собственными руками. Будучи в добровольном плену, они в то же время катастрофически жаждут свободы: свободы самопроявлений, свободы отношений, свободы дыхания.

Заострение глубинного конфликта между эмоциональной зависимостью от того, кто дорог, и сильным стремлением к внутренней свободе может становиться почвой для спазма бронхиол. Удушье провоцирует даже не страх, а панический ужас, который сковывает, усиливая и без того мощное внутреннее напряжение.

Состояние больных астмой нестабильно, и поэтому они стараются ограничить себя, изолироваться от провоцирующих приступ ситуаций. Им кажется, что если отказаться от поездок, запретить себе определенные продукты, любыми путями поддерживать абсолютную чистоту квартиры, стабильность быта, продуманность каждого шага, все будет хорошо.

И получается, что нет такой важной для здоровья легких физической активности. Отсутствует та-

кая желанная для зажатой психики разнообразность впечатлений. Больной создал для себя старческий способ щадящего, пассивного, «застрахованного» существования и прячется в нем от реальной жизни. Повседневные заботы, неожиданные препятствия, выбивающие из колеи события становятся ожидаемым очередного обострения.

Иногда родственникам астматика приходится сталкиваться с такими способами его или ее адаптации к происходящему, как утрирование собственных недомоганий ради получения тепла и внимания. Вызывая у родственников страх за свою жизнь, больные получают необходимую дозу заботы. Они даже научаются трактовать для себя этот страх как эквивалент собственной ценности, эквивалент любви.

Чем больше больные напугают своим приступом близких, тем отчетливее увидят, как их любят, ими дорожат. Соответственно, нет смысла вовремя предотвращать приступы, ведь в их отсутствие никто не станет особенно переживать по поводу здоровья астматика. Никто не будет звонить и спрашивать, как прошла ночь, нужно ли что-нибудь купить, зайти ли проведать. В подобных случаях уход в болезнь становится чуть ли не единственным способом победы над одиночеством. И тогда о самопомощи говорить не приходится, она оказывается ненужной.

Если же вы хотите кардинально изменить свою полную ограничений жизнь, если вам надоело быть зависимым от прогноза погоды, ингалятора и пульмонолога, давайте думать о том, с чего начать ваш путь преодоления.

Как вы проявляете свои негативные эмоции? Даете ли своему гневу жить и выражаться, если кто-то вас разозлил? Или спешите подавить его в самом начале? На самом деле, раздражение, злость, обида, гнев настолько же естественные переживания, как и удивление, радость или печаль.

Посмотрите в окно! Разве там круглый год светит солнце? Природа очень разнообразна в своих проявлениях. Почему же мы лишаем свою внутреннюю природу стольких граней и оттенков? Внутри нас тоже бывает лютая метель, унылая непогода, безжалостная жара. Любое негативное переживание имеет право на существование. Другое дело – форма, в которой мы его проявляем. И вот тут-то многое определяется воспитанием, традициями, темпераментом.

Когда кто-то вас разозлил, а вы привычно подавили ответную реакцию, энергия ушла вовнутрь, и вы нанесли удар самому себе. Если так случилось однажды, ничего страшного. Но если это стало привычкой, вам не миновать проблем со здоровьем.

Давайте попробуем сформулировать гневную фразу, которую давно заслужил ваш начальник, сосед или родственник. Не думайте, как он отреагирует. Он ни о чем не догадается. Фраза нужна сейчас только вам, для внутреннего пользования. Но чтобы она была правдивой и наполненной реальной энергией, вспомните одну из последних стычек с этим малоприятным человеком.

Что вы почувствовали? Что сказали бы ему, если бы смогли? Скажите эту фразу сейчас, наедине с собой. Только громко, в полный голос! Повторите ее еще и еще, пока слова не зазвучат адекватно той злости, которая клокочет внутри. Представьте своего обидчика как можно более четко и направьте прямо на него этот поток энергии! Добавьте еще несколько слов! Не церемоньтесь!

Некоторым людям бывает очень непросто найти сильные слова, выражающие их негативные чувства. Вспомните детство! Помните, как вы впервые услышали нецензурные выражения? А ну-ка, попытайтесь повторить их сейчас в адрес своего обидчика! Иногда только такие слова помогают настоящим чувствам прорвать многолетнюю запруду.

Обратите внимание на интонации своего голоса. Запишите их на диктофон, послушайте еще раз. Почему голос звучит так фальшиво-сдержанно, невыразительно? Наполните его своим возмущением! Откажитесь от привычных для вас вежливых и пустых выражений «хорошо воспитанной девочки» или «мальчика из хорошей семьи». Зазвучите по-новому, по-взрослому, по-настоящему! Именно так, как вы сегодня чувствуете!

Не бойтесь, что отныне вы будете верещать на окружающих или начнете всем на удивление вульгарно ругаться. Конечно нет! Ваша корректность останется с вами. Но, проявив однажды давно запрещенные чувства, вы увидите, как резко уменьшилось общее напряжение вашего тела. Повысив голос в безопасном одиночестве, вы отметите, что дышать стало легче.

Возможно, закричав громко, вы неожиданно заплачете. И тогда, всхлипывая и причитая, вы сможете проговорить вслух свои застарелые обиды. Дать своим слезам волю сдержанным людям очень не просто. Но если это удастся, некоторые давние спазмы уходят. Вы чувствуете прилив сил, ведь больше не нужно тратить столько энергии на это бесконечное самосдерживание.

Способы взаимодействия с неприятными вам людьми постепенно начнут трансформироваться. Вы увидите, как легко дать свободу первым признакам раздражения, которые у вас возникают в ответ на чью-то бесцеремонность. Некоторые поймут ваше ироническое замечание, другим придется более четко сформулировать ваше нежелание продолжать разговор, для третьих адекватным станет сердитое высказывание.

Вы станете честнее сами с собой, когда позволите всем своим чувствам, независимо от того, положительные они или отрицательные, так или иначе проявляться. Близким тоже будет проще общать-

ся с вами, потому что вы перестанете маскировать и прятать свое непонимание, негодование, утомление. Ваши внутренние границы сделаются определеннее и четче.

Следующий шаг в помощи себе – укрепление своего внутреннего фундамента. Чтобы укрепить чувство внутренней автономии, помогающее сохранять удобную для вас дистанцию с другими людьми, обращайтесь время от времени к поиску точки опоры. На кого или на что вы опираетесь, когда готовитесь принять важное решение? С кем обсуждаете свои обстоятельства? Чьи советы цените? За кого хотели бы держаться? Уцепиться?

А если вам приходится надеяться только на себя, что вы чувствуете? Какие ощущения живут, например, в ваших ногах? Слабость? Неуверенность? Некоторые сознаются, что совсем не ощущают ног, как будто их и вовсе нет. Когда такое было с вами раньше? Помните ли, когда впервые почва ушла из-под ног? Чем сегодняшняя ситуация напоминает ту, давнюю? Как вам тогда удалось справиться?

Нарисуйте свой портрет. Себя в сегодняшних обстоятельствах, когда надо принять важное решение и не на что опереться. Что у вас получилось? Только лицо? Одни глаза? Рот? А где опора вашего тела? Где ноги? На чем вы стоите? Какая это почва? Если вы не нарисовали ее, дорисуйте недостающее теперь! Ну как? Какие новые ощущения появились? Опишите их, прислушиваясь к своему телу и отметьте, что было сегодня нового в самоанализе.

Подобные упражнения помогут вам осознать, что главная, универсальная, постоянная опора всегда с нами. Она внутри, а не вовне. Особенно удачными станут обращения к прошлым жизненным ситуациям, в которых вы были на высоте, с которыми вы справились.

А такие ситуации есть в опыте каждого. Даже если вам кажется что позади – сплошные неудачи,

не спешите с выводами. Так не бывает! Скорее всего, вы просто не очень цените свой положительный опыт. Обратитесь за помощью к близким, пусть они помогут вспомнить ваши достижения.

Так, молодая мать вспоминает, как она решительно действовала, когда неожиданно заболел ее маленький ребенок. Она рассказывает, что чувствовала огромную ответственность, мобилизованность, решительность, собранность. Что же меняется, когда речь идет не о ребенке, а о ней самой? Как она «выключает» свою внутреннюю силу? Что ей дает эта подчеркнутая беспомощность?

Путей для осознания своих внутренних препятствий немало. Главное – захотеть их исследовать. И тогда почти каждый день будут появляться возможности что-то новое понять, наблюдая за собой и своими ощущениями. Хорошо также присматриваться к друзьям и знакомым, ведь они тоже бывают неуверенными, несамостоятельными, неавтономными. Как и когда растет их неуверенность? Как они ее преодолевают? Если вы проявите искренний интерес, ваши близкие будут готовы обсудить с вами подобные вопросы.

Художественные фильмы, книги, спектакли, интервью в газетах и журналах тоже могут дать вам новый материал. Каждый человек на определенных жизненных этапах укреплял свою жизнестойкость, и его опыт может оказаться полезным.

Удачным приемом работы психосоматического больного с собой является написание своей давней болезни двух писем. Попробуйте еще и эпистолярный жанр! Одно из писем сделайте целиком негативным. Обругайте эту старую жабу астму так, как она того заслуживает. Выскажите ей все претензии, которые накопились. Не забудьте ни одной обиды в адрес этой ужасной приживалки, мешающей нормально жить. Пристыдите ее, запугайте, пригрозите чем-то, сурово прикажите убираться вон.

Пишите до тех пор, пока не выразите все свои накопившиеся негативные чувства. Окончив послание, прочитайте его вслух. Не забывайте об интонациях! Читайте громко и выразительно, чтобы до вашего адресата дошло полное эмоций послание, чтобы он все понял.

В какой-нибудь другой день, под соответствующее настроение, напишите прямо противоположное письмо. Обратитесь с самыми ласковыми и теплыми словами к вашей дорогой астмочке. Скажите, как вы ей благодарны за тепло и заботу близких. За то, что можете отказываться от сложной работы и нежелательных командировок. Что прячетесь за нее от всяческих неожиданностей и проблем. Все плюсы, которые только сможете найти в своем статусе хронического больного, должны прозвучать в этом письме-благодарности.

Написать второе письмо для большинства людей труднее, чем первое. Но сделать это нужно обязательно. Ведь в каждом явлении есть и позитив, и негатив. Найдите нужный образ, возможно, дайте болезни имя собственное. Обращайтесь к своей благодетельнице как можно более почтительно, хвалите ее все более подробно. И, конечно же, прочитайте ей все это вслух.

Вам стало смешно? Отлично. Смейтесь. Смейтесь громче и дольше! Заражайте своим смехом самого себя. Смехотерапия становится в последнее время все более популярной. Смех снимает привычные зажимы в теле еще лучше, чем плач. Насмеявшись, прислушайтесь к своим ощущениям. Что у вас на душе? О чем говорит тело? Запишите свой анализ, чтобы легче было проследить путь выздоровления, путь освобождения.

Изучая все более тщательно язык своего тела, вы однажды явственно услышите его призыв не мобилизовываться, а, наоборот, лениться. Да-да, иногда тело хочет побыть расслабленным и спокойным,

а мы ему не даем. Потребность в лени – такая же нормальная потребность, как и желание активности. Для психосоматических больных такое открытие иногда становится очень важным.

У каждого из нас свои биоритмы, и период бодрости сменяется периодом вялости. Постоянная искусственная мобилизация вопреки желанию тела до добра не доводит. Дайте себе возможность иногда вволю полениться! Поваляться в ванной, понежиться на пляже, полистать журналчик на диване, выспаться.

Лень изредка – это не грех! Проверьте это на собственном опыте, чрезмерно обязательные и ответственные астматики. И вы заметите, как ваше благодарное тело с готовностью откликнется на последующий призыв действовать, выздороветь и творить.

Каждая новая и старая болезнь – это своеобразные попытки тела написать очередной рассказ о нашей жизни, значимых отношениях, способах преодоления кризиса. Это попытки достучаться в надежде на изменения. И каждый рассказ ожидает наших интерпретаций, осознания, очередных решений.

Предложенные подходы к работе с различными заболеваниями вы сможете дополнить собственными. Пробуйте, комбинируйте, изобретайте, и у вас все получится. Главное – учить язык своего тела, переводя, понимая, учитывая все симптомы-сигналы, которые оно нам посылает.

ГЛАВА 6

КРИЗИС УМИРАНИЯ И ЕГО СОПРОВОЖДЕНИЕ

Если хочешь вынести жизнь, готовься к смерти.

З. Фрейд

Готовность завершить жизнь

Кризис умирания приходит к каждому. Он становится последним жизненным кризисом, к которому удастся хоть как-то себя приготовить. Старые люди нередко заранее обдумывают такое важнейшее событие, как собственная смерть. Они обсуждают с родными и близкими, как и где хотели бы быть похороненными и в какой одежде, что из оставшихся личных вещей передать внукам и соседям.

Они готовятся к собственному уходу не только внешне, но и внутренне. Думают о памяти, которую после себя оставят. Спешат завершить важные дела. Хотят рассказать близким о каких-то своих прозрениях, понимании прожитого. Если жизнь была достаточно долгой и плодотворной, ее завершение становится чем-то естественным и даже желанным.

Совсем по-иному выглядит кризис умирания в тех случаях, когда неожиданно уходит ребенок, молодой или зрелый человек. Когда смерть наступит в результате тяжелого заболевания или несчастного случая, к ней невозможно заранее подготовиться, и она всегда становится мучительной трагедией для тех, кто остался.

Спросите себя, есть ли у вас свое особое отношение к смерти? Не спешите отмахиваться от отве-

та. Прислушайтесь к собственным глубинам, и вам станет ясно, что такое отношение есть. Не всегда осознаваясь, это отношение обычно набирает силы, выходит на поверхность в тяжелых ситуациях, когда возникает реальная угроза жизни.

Каждый пережитый вами кризис так или иначе способствовал переосмыслению отношения к жизни и смерти. И острые страдания по поводу необратимости, неумолимости смерти вам, конечно, знакомы. Сила и власть смерти над человеком абсолютна, это мы начинаем интуитивно постигать еще детьми. Хотя в сказках есть живая и мертвая вода и все же возможно воскресение героя, дети чувствуют, насколько смерть страшна.

Позже отношение к смерти много раз видоизменяется, усложняется, модифицируется. Мы переживаем утраты, теряем бабушек, дедушек, родителей, друзей и близких. Умирают наши учителя, любимые писатели и актеры. Потом один за другим начинают уходить ровесники. И, в конце концов, мы понимаем, что очередь за нами. Хочется надеяться, что к тому времени отношение к смерти уже становится индикатором нашей личностной зрелости, достигнутой мудрости.

Давайте представим себе человека с активным неприятием смерти. Он ни за что не хочет о ней вспоминать. Никогда ни с кем не говорит на данную тему, даже не задумывается о том, чтобы как-то подготовиться к решающей встрече. Он гонит прочь все мысли на тему своей кончины. Говорит об ушедших, как о живых. Не ходит на кладбище и в церковь на отпевания коллег и знакомых. Знаете ли вы таких людей? Наверняка да. Это не редкость – игнорировать смерть, делать вид, что ее не существует. Тем более что культура этому вполне способствует.

О чем говорит такое жесткое «табу»? Конечно же, о страхе. Вы скажете, что страх есть у всех. Есть, но в разной мере. У некоторых страх смерти

настолько сильный, что приходится его выталкивать из сознания. Чтобы этот страх вообще не просыпался, некоторые люди находятся в постоянном поиске наслаждений, а другие не менее рьяно погружаются в работу, не оставляя себе ни минутки на философствования.

Так на алтарь возносится наполненный удовольствиями или творческими свершениями сегодняшней день. Прошлое теряет свой вес рядом с непомерно обширным в своей значимости настоящим. Будущее тоже сжимается, тает в тревожном тумане. Ему некогда уделять внимание, о нем лучше не думать.

Но есть люди, для которых размышления о роли смерти в человеческой жизни с годами становятся не просто интересными, но и необходимыми. Кто же это? Некрофилы? Вовсе нет. Это скорее мудрецы, философы, принимающие смерть как нечто закономерное, что содержится в самой жизни. Они могут никогда не читать умных книг, не иметь университетских дипломов, и это не будет ни в коей мере мешать их глубокому проникновению в загадочную природу конечности человеческого бытия.

Зная о том, что «век уж мой измерен», человек стремится подвести итоги того, как жил все эти годы, что успел сделать, что еще хотелось бы завершить. Он переосмысливает определенные периоды молодости и зрелости, находит причины былых импульсивных и непонятных действий, по-новому, более четко, контрастно видит себя и свое окружение.

На пороге ухода он прощает чьи-то поступки, которые больно ранили долгие годы. Иногда удастся простить и собственные промахи, юношескую жестокость, безразличие к тем, кто его любил. У пожилого человека возникает новое видение самого себя, своего жизненного предназначения. Нередко появляются основания для гордости за себя и свое прошлое.

Чтобы помочь себе настроиться на «рассекречивание» табуированной темы смерти, вовсе не следует ждать, когда придет пожилой возраст. Чем раньше мы перестанем бояться думать на эту тему, тем полнее и ярче будет наша сегодняшняя жизнь. Тем разумнее мы ее построим, больше успеем, полнее проживем.

Разумеется, все мы рано или поздно уйдем из этого мира, но этот непреложный факт не лишает жизнь смысла. Скорее наоборот. Чем ближе наш предполагаемый финал, чем полнее осознается лимитированность существования, тем больше постигается неуловимый в легкомысленной юности смысл. Каждый день все больше наполняется радостью и заботой, щедростью и благодарностью, открытостью и ответственностью.

Пока мы живы, смерти нет, а когда она придет за нами, нас уже не будет. Эта древняя мудрость каждым из нас переосмысливается по-своему. Главное, чтобы у нас были силы об этом думать, разговаривать с близкими. Восприятие жизни и смерти как органического единства, как двух сторон одного явления освобождает нас от мучительного страха.

Зная о своей физической смертности, мы создаем для себя разные модели символического бессмертия. Ведь смерть тела – это еще далеко не все. Все мы каким-то образом создаем свою собственную бесконечность, свое продолжение в мире. Вспомним, как много в нашем психологическом пространстве близких людей, которых давно нет на свете. И это не только родственники или друзья, умершие относительно недавно.

Мы общаемся в своем жизненном мире и с теми, кого нет на земле десятки, сотни и тысячи лет. Софократ, Аристотель, Христос, Сафо, Августин, Шекспир, Будда, Жанна Д'Арк, Елизавета Австрийская, Пушкин, Леся Украинка, Анна Ахматова, Марина Цветаева. Подобный список близких людей, с которыми

делишься радостями и бедами, советуешься, разговариваешь, к которым обращаешься за поддержкой, у каждого свой. Для многих их мысли и дела оказываются важнее слов и поступков современников. Эти давно умершие люди реально с нами, и не только с нами. Их влияние на сегодняшнюю реальность трудно переоценить.

Все мы живем больше реально отпущенных лет. Живем, пока нас помнят. Среди моделей символического бессмертия, которые для себя выбираем, американский ученый Р. Лифтон выделил пять наиболее распространенных. Рассмотрим все пять, чтобы вы, уважаемый читатель, могли узнать среди них свою или сконструировать новую собственную модификацию.

Первую модель называют биологической. Она предполагает продолжение себя в семье, детях, этносе, человеческом роде. Старому человеку так важно, когда на его юбилей съезжаются многочисленные дети, внуки, правнуки. Он всматривается во внешние черты схожести, в подобные его собственной молодости интересы, стремления, желания. Что-то в поведении потомков радует, что-то беспокоит или даже огорчает. Но встреча со всеми близкими всегда очень значима и животворна.

Возможно, вам еще не 80 лет, дорогой читатель. Но у вас есть бабушки и дедушки, которые пытаются вам рассказать о собственной молодости, сожалеют о том, что не успели, предлагают вам продолжить их дело. Не спешите отмахиваться! У вас есть определенная психологическая миссия в общении со стариками. Вы – реальное продолжение их долгой жизни, стремящейся к финалу. На вас вся надежда, в вас – символическое бессмертие уходящих.

Если увидеть свою роль в этом общении в таком ракурсе, ракурсе психологической поддержки, то вам будет нетрудно найти общие темы для разговоров. Вы не будете разочаровывать старого че-

ловека своей категоричностью, не станете утверждать, что никогда не имели и не будете иметь ничего общего с его интересами.

Вряд ли в таком родственном общении уместна подобная откровенность. Попробуйте услышать своего дедушку или свою бабушку. Будьте чутки и внимательны. И тогда вам, возможно, приоткроется ваша действительная роль в продолжении их жизненного путешествия. А она, эта роль, несомненно, есть. Просто вы пока ее не осознаете.

Следующая модель символического бессмертия носит название творческой. Ее выбирают для себя те, кто верит, что продолжат свою жизнь благодаря собственным произведениям. Речь идет вовсе не только о писателях, художниках, актерах или ученых. Можно быть очень творческим поваром и учителем, рыбаком и пасечником. Можно оригинально столлярничать, заниматься садоводством, шить наряды, создавать уют в собственном доме. Главное – делать то, что вы любите, по-своему, по-новому, как-то неповторимо, особенно.

Если вы будете к себе доброжелательны, уважаемый читатель, то обязательно вспомните, что вы умеете делать лучше других. В чем вы любите экспериментировать, творить. Трудно встретить прожившего долгую жизнь человека, который бы не придумал что-то важное, не открыл секретов какого-то мастерства.

Возможно, ваша работа и не была особенно новаторской, но вы, например, выработали свой способ избегания конфликтов, научились понимать очень разных людей. Или вы знаете, как сохранить зрение, работоспособность, подвижность в течение долгих лет. У вас свои секреты правильного питания и дозированных нагрузок. И все эти знания очень важно кому-то передать. Только в таком случае вам удастся и после своей смерти влиять на свое окружение.

Пожилой человек, ценящий свое творчество, мечтает найти последователей, встретить талантливых учеников, которые достойно продолжили бы начатое дело. Никакого времени не жалко, чтобы заразить молодого человека своими интересами, своей преданностью любимому занятию. Чтобы передать достойному преемнику тайны мастерства, обучить всему, что знаешь сам, показать дорогу, которую хотелось бы пройти. И тут следует не ошибиться, а выбрать именно того, кто готов и достоин. И эта задача сама по себе является сложной и творческой.

Третья, природная, модель символического бессмертия близка тем, кто переживает себя как частичку космоса, мироздания. Вы верите в непрерывный круговорот веществ? Вы ощущаете вечность природных циклов? Чувствуете, что вы тоже когда-нибудь станете каплей дождя, песчинкой, маленьким облачком? Вы рисуете себе будущие солнечные летние дни? Обильные зимние снегопады? Густые осенние туманы? Цветущие весенние сады?

Это природное великолепие свидетельствует для вас о бесконечности жизненного потока, его неостановимости. Если так, то природная модель бессмертия – для вас. И тогда вам безразлично, где именно будет находиться ваша могилка, какие цветы на ней посадят, какой куст вырастет в изголовье, какие ветры будут шуметь в листве. Вам хочется уже сегодня представлять, какой вид на лес и речку будет открываться с этого высокого холма. У вас даже есть фантазии о том, как вы будете и после смерти чувствовать всю эту красоту.

Хорошо, если вы сможете найти единомышленников среди своих ровесников и близких. Тех людей, с кем сможете поделиться своим не трагичным пониманием будущего ухода. Жизнь и в самом деле будет продолжаться, такая же прекрасная и непредсказуемая. А сегодняшнее старое, больное и уставшее тело, превратившись в атомы и молекулы,

возродится и продолжит свое обновленное путешествие в мире.

Четвертую – эзотерическую – модель символического бессмертия выбирают для себя люди, склонные к мистике. Вы собираете книжки об оккультных дисциплинах, великих учителях человечества, иных мирах и цивилизациях? Вам нравятся телепередачи об альтернативных реальностях, параллельных вселенных, экстрасенсорных возможностях? Привидения, инопланетяне, неопознанные летающие объекты говорят вам о том, что наши знания о мире очень ограничены?

Если да, это ваша модель достижения бессмертия. Тогда представление о смерти становится ожиданием перехода, перевоплощения, реинкарнации. У вас есть свидетельства того, что некоторые умершие не совсем исчезли. Они дают о себе знать, даже помогают иногда вам в трудную минуту. Может быть, они просто находятся в такой реальности, которую вам пока не дано увидеть?

Вы думаете, что душа может вселиться в новое, юное тело и продолжить свой путь усовершенствования. Некоторые из вас видят своих погибших близких в подрастающих внуках. Вы беседуете с друзьями о прошлых жизнях, которые некоторые люди могут вспомнить. Вас увлекают всевозможные способы достижения измененных состояний сознания, в которых переживают другие миры.

Дорогие родственники! Не спешите переубеждать ваших стариков в том, что их знания иллюзорны. Не иронизируйте! Еще неизвестно, во что поверите вы сами, когда смерть окажется достаточно близко. Каким бы ни был способ переживания собственного бессмертия, лучше, чтобы он был. Так удовлетворяется одна из важнейших человеческих потребностей – потребность в смысле.

Самой распространенной в нашей культуре является пятая – религиозная – модель символиче-

ского бессмертия. Она больше других подкреплена соответствующими знаниями, молитвами, ритуалами. Когда человек верует, что его душа бессмертна, что впереди у него такая загробная жизнь, которую он заслужит, его вера, безусловно, помогает достойно подготовиться к завершению земной жизни.

Даже если вы не считаете себя приверженцем определенной религии, не посещаете церковь и не придерживаетесь обрядов, но уверены, что самое главное – это духовное совершенствование, ваша модель бессмертия будет религиозной. Внутренне религиозный человек уверен, что вместе с его физической кончиной ничто не останавливается и не прекращается. Скорее наоборот. Он избавляется от телесных, физических ограничений, от материальных оков и становится по-настоящему свободным для дальнейшего роста.

Я обращаюсь к тем читателям, которые тесно соприкасаются с очень старыми людьми и хотят поддержать их. Не забывайте, что у вас есть свои собственные страхи, связанные с будущим преклонным возрастом. Вы боитесь стать немощными, зависимыми, неспособными себя обслуживать. Боитесь быть кому-то в тягость. Боитесь, что родные будут с трудом скрывать свое неприятие вашей внешности, старческих запахов, забывчивости, рассеянности.

Очень важно быть честными с собой. Важно прислушиваться к языку своего тела, который поможет выявить ваши ключевые ощущения. Только последовательная работа с различными составляющими вашего отношения к умирающему родственнику поможет вам стать эмоционально устойчивее, позитивнее, смелее. Пока вы не осознаете все свои опасения, не поймете стереотипы, в плену которых пребываете, не увидите свои проекции, вам трудно будет откровенно говорить со старыми людьми, готовящими себя к встрече со смертью.

Подумайте, чего вы ждете от общения с пожилым родственником? Повернуть время вспять не в ваших силах. Удовлетворить все потребности бабушки или дедушки – тоже. Да это и не всегда правильно. Что же тогда от вас зависит в облегчении подготовки человека к смерти? Оказывается, очень многое!

Вы можете помочь своему родственнику преодолеть панику и страх. В ваших силах обсудить, каким образом жизнь продолжается даже после физической кончины. Вы можете вместе почитать о чьей-то подготовке к смерти, посмотреть фильм, обсудить телепередачу. Неплохо было бы рассказать о себе и своих собственных мыслях на этот счет. О том, как явление смерти воспринимают ваши дети.

Вы можете узнать для себя, как этот человек раньше переживал страх смерти. Когда он помнит его впервые? Как удавалось его преодолеть? У вас есть возможность поговорить о том, как по-разному в разные века общество относилось к смерти. Главное – снять табу с запретной темы. И тогда старый человек доверит вам свои тревоги и волнения, перестанет отшучиваться или молчать. Открытая беседа о том, как правильнее приближаться к часу смерти, принесет старому человеку покой и благодарность.

Такое общение взаимно обогащает, особенно если вы поговорите о позитивных сторонах старости. Для вас может стать настоящим открытием то, в чем бабушка или дедушка видят преимущества своего возраста. Вы многое узнаете о жизненном опыте, духовности, компетентности.

У вас появятся новые горизонты, когда вы обнаружите, что после 85–90 лет можно сохранять яркий познавательный интерес, развивать творческие способности, испытывать радости жизни, даже видеть эротические сны. Вы обрадуетесь чувству юмора людей преклонного возраста, их самоиронии. Представляете, сколько у вас еще всего впереди!

Оглянитесь вокруг, и вы найдете среди своих знакомых и родственников тех, для кого старость стала «золотым веком». Они наиболее полно приблизились к самим себе, поняли, что для них на самом деле важно, отказались от всего лишнего, наносного. Посмотрите с ними вместе их старые фотографии, и вы сами увидите, что раньше эти люди были более напряженными, измотанными, несчастными. Поговорите с ними об их прошлом. Спросите, когда им жилось лучше. И вы поймете, что непривлекательность старости – это во многом миф.

Не спору, есть и другие примеры. Каждый на собственном опыте знает, как капризны, недоброжелательны всем и вся бывают пожилые люди. Как они любят жаловаться и критиковать, требовать и обижаться. Но ведь и среди молодежи тоже есть личности очень разные.

В любом случае вы можете помочь старикам принять свой возраст со всеми его ограничениями. Особенно с обострившимся страхом смерти, который иногда звучит и как гнев. Помогите старому человеку принять свои негативные эмоции, разрешить им быть, а значит, выражаться. Вряд ли стоит постоянно маскировать свои переживания. Тогда неоткуда ждать помощи. Кроме того, на маскировку уходит столько лишних сил! От этого страдает здоровье и ухудшается настроение.

Найдите вместе фразу, выражающую скопившийся у старого человека гнев. Например: «Как мне все это надоело!» Попросите его повторить эту фразу несколько раз. Повторить громко и выразительно. Еще и еще раз! Прислушиваясь к своему телу, к тому, что в нем происходит.

Покажите ему, как это выглядит со стороны. Сыграйте за старого человека, повторив его слова, тон, интонации. Убедительно ли этот гнев выглядит? Или все же он немного смазан, замаскирован? Предложите адресовать гневную тираду какому-то кон-

кретному лицу: «Как ты мне надоел!» И пусть об этом никто не узнает, все равно разыграть сценку с откровенными претензиями очень важно.

Порисуйте вместе страхи. Покажите бабушке или прабабушке, что у вас тоже хватает опасений и вы тоже учитесь с ними справляться. Обсуждая рисунки, попробуйте поискать составляющие одного большого страха. И тогда, возможно, бабушка расскажет, как ей стыдно бывает, что нет сил убрать квартиру или помыть посуду, как тяжело терять самостоятельность и просить соседку купить продукты. Как безумно не хочется попасть в больницу и там умереть.

Вы узнаете о том, что в последние годы ушли из жизни сразу несколько ее сослуживцев и хороших знакомых. И теперь некому позвонить. Не с кем посоветоваться. Некому рассказать о своих недомоганиях и расспросить о том, как они реагируют на магнитную бурю. Выслушав, из чего состоит один большой страх, вы легче найдете нужные слова, быстрее ориентируетесь в потребностях пожилого человека.

Вы почувствуете, как тяжело терять контроль над своими физиологическими функциями. Сколько это приносит страданий, как увеличивает чувство беспомощности. Поймете, до чего может довести старого человека его забывчивость, необходимость все время переспрашивать, записывать и тут же снова забывать. А чего стоит делать вид, что ты услышал слова собеседника и можешь ответить, когда глуховатость на самом деле сильно мешает.

Очень важно оставлять за старым человеком право выбора. Пусть он сам скажет вам, что бы он хотел поесть, какие фрукты ему купить, какой чай заварить. Спросите, чем бы он предпочел заняться, пока вы рядом: послушать вместе музыку, посмотреть фотографии, полить цветы или позвонить в другой город. Только право выбора дает человеку

такое значимое чувство внутренней свободы. Только оно позволяет сохранять собственное достоинство.

Будьте готовы написать письмо под диктовку или помочь переодеться. Благодаря таким обыденным занятиям возникает настоящее доверие, растет непосредственность общения. Ваша тактичность, терпеливость, открытость помогут вам облегчить состояние старого человека, внести в его жизнь разнообразие.

Великий Ларошфуко когда-то сказал: «Мало кто из людей умеет быть старым». Найдите у своего старенького родственника что-нибудь из этого умения и скажите ему об этом. Подчеркните, что вам есть чему у него поучиться. Ведь приятно знать, что ты кому-то интересен, чем-то полезен, на что-то способен, – это согревает, питает, вдохновляет.

Кроме встреч с глазу на глаз попытайтесь организовать некий воскресный обед для нескольких пожилых людей. Соберите их вместе, привезите к кому-нибудь в гости или в какое-нибудь уютное кафе. Даже не обязательно, чтобы они были раньше хорошо знакомы. Это, например, могут быть бабушки и дедушки ваших близких друзей. Пусть они познакомятся во время этой встречи. Им будет о чем поговорить, ведь все они знают вас и ваших друзей.

Сообщите им, что хотели бы сделать такие встречи регулярными. Можно вместе отмечать праздники, дни рождения, какие-то памятные даты. Пожилые люди смогут делиться своими проблемами, воспоминаниями, обмениваться телефонами. Ведь без вашей помощи новые знакомства в этом возрасте практически не возникают, а чувство одиночества переживается довольно мучительно. Да и вам будет намного легче с вашим престарелым родственником, если он найдет себе новых знакомых, приятелей, единомышленников.

Особенно важно организовать такие групповые встречи для тех родственников, у кого недавно кто-то умер. Им особенно нужна поддержка, чтобы

справиться с утратой. В группе можно многократно повторять свои печальные воспоминания, не боясь осуждения. Можно приносить на встречи стихи и песни о любви и потерях, жизни и смерти. Иногда такие «лирические отступления» помогают старому человеку впервые за многие месяцы заплакать, а выплакавшись, почувствовать облегчение.

Вы можете показать всем участникам группы простые релаксационные упражнения, научить их элементам самомассажа. У вас будет возможность вместе рисовать страхи, говорить о языке тела. Отношение к своему телу в этом возрасте становится особенно актуальным, поэтому самоанализ при помощи телесных ощущений может стать достаточно интересным.

Сопровождать человека, приближающегося к завершению своего земного пути, непросто. Но быть рядом с близким родственником, почти освободившимся от обыденных забот, от плена материального мира, очень ценно. Он умеет жить сегодняшними радостями и печалью, он благодарен дождю и солнцу, расцветшему каштану и листопаду, – и этот опыт для вас необычайно важен. Он нужен вам не меньше, чем вы нужны ему.

Созерцательность, которой специально учатся, которую развивают и поддерживают в себе в более молодые годы, становится абсолютно естественной в глубокой старости. Созерцательное отношение к жизни предполагает появление такого же спокойно-созерцательного отношения и к смерти. До преклонных лет стоит дожить хотя бы потому, что именно они обеспечивают глубинное принятие собственного ухода.

Переживания неизлечимо больного и его сопровождение

К сожалению, к смерти приближаются не только старые люди. Бывает, что тяжелая болезнь заставляет человека достаточно молодого осознавать свою

обреченность. Если такое горе случилось в вашей семье, помощь самим себе и своим близким очень важна на всех стадиях болезни.

Что может помочь пережить первый шок, когда диагноз звучит как приговор? Как решиться на сложные, неприятные лечебные процедуры? Где найти силы, чтобы подготовиться к операции, если она необходима? В чем заключается самопомощь в послеоперационный период? На все эти вопросы мы будем совместно искать ответы.

Даже если болезнь вовремя диагностирована, пролечена и достигнута стойкая ремиссия, психологическое состояние, в котором пребывает человек, нередко остается достаточно тяжелым. Очень трудно построить заново почти разрушенное переживаниями, страхами, болью здание собственного жизненного мира. А ведь еще надо принять свою новую, навсегда ограниченную во многих аспектах жизнь – жизнь тяжелобольного, которому очень многое запрещается.

Терминальные состояния определяются как пограничные между жизнью и смертью. Они становятся завершающим этапом тяжелого, смертельно опасного заболевания. Этот этап, длящийся иногда довольно долго, обычно сопровождается целым комплексом глубоких и сложных психологических трансформаций, не говоря уже о физических страданиях.

Такое необходимое каждому чувство душевного равновесия исчезает, освобождая место для тотальной тревоги, беспросветной тоски, нестерпимого страха смерти, горького отчаяния. Способность приспосабливаться к жизненным обстоятельствам ощутимо падает. Отношения с близкими усложняются, и чувство одиночества, покинутости, непонятности непомерно вырастает. Жизненные перспективы куда-то исчезают, горизонты жизни сужаются.

Когда говорят о терминальных состояниях, чаще всего имеют в виду такой страшный диагноз, как рак. Недаром исследователи рассматривают рак как особое смысловое пространство (Бусыгина, с. 86). В последние годы почти так же страшно звучит и диагноз СПИД.

Впервые услышав, что у них рак, больные описывают нечто похожее на дереализацию, оцепенение. Как будто кто-то вдруг сильно их ударил по голове. Приглушенность способствует наиболее полному погружению в зловещий миф о трагическом будущем, в котором впереди не только близкая смерть, но и нестерпимые страдания, зависимость от окружающих, унижения, боль.

И что бы там ни говорили врачи об успехах современной медицины, которые действительно очень значительны, миф об обреченности остается распространённым. Само название страшной болезни звучит для человека чуть ли не синонимом мученической смерти, которой обязательно предшествуют многочисленные рафинированно-тяжелые процедуры лечения, напоминающие пытки.

Сообщать ли больному его диагноз, если он сразу же приносит столько страданий? Это вопрос дискуссионный. В некоторых странах врачи обязательно ставят в известность и родственников, и самого больного. Отечественная медицина традиционно не спешит открывать свои врачебные тайны, предполагая, что слишком сильный страх помешает человеку бороться с болезнью.

Что касается ВИЧ-инфекции и СПИДа, тут человек просто обязан знать о своем диагнозе, так как его болезнь может передаваться другим людям, и не только в процессе незащищенного секса. Ответственность за себя и за свое окружение, в том числе и за медицинский персонал, требует от больного полного осознания того, что с ним произошло. Новый статус требует от инфицированного человека

иных стереотипов взаимодействия, способов контактирования, стиля общения.

Некоторые больные пытаются спрятаться от страшной реальности в позицию выученной беспомощности, когда все жизненные решения принимают за них другие. Манипулятивное поведение больного, вынуждающее близких брать все на себя, вроде бы снимает с него тяжкую ношу ответственности. Но это только так кажется. На самом деле, таким путем удастся не полностью принимать свое состояние: то верить в него, то нет. Соответственно, и об активном участии в процессе лечения говорить не приходится.

Среди ВИЧ-инфицированных встречаются и такие, кто, узнав о своем диагнозе, испытывают страшный гнев. Они безумно злы, что жизнь с ними сыграла такую шутку. Им важно понять, кто же все-таки виноват. Они строят всевозможные планы мести. Для того, чтобы хоть как-то наказать здоровых и благополучных людей, они иногда готовы специально их заразить. Потребность отплатить человечеству за свой близкий конец может толкнуть к непоправимым действиям.

Именно поэтому перед сообщением диагноза следует укреплять доверительные отношения с обреченным человеком. Во время откровенных разговоров близкие люди смогут сориентироваться, когда и как сказать ему о малоутешительном будущем. От того, какие вы найдете слова, в какой форме скажете об этом своему родственнику или товарищу, в огромной степени зависит, захочет ли он в дальнейшем говорить вам правду о своих состояниях.

Ваша тактичность станет первым шагом в оказании психологической помощи страдающему человеку. Вы сможете быть рядом, сотрудничать с ним на всех этапах его крестного пути. Ваше влияние во многом скрасит его одиночество, успокоит гнев, смягчит страх. Возможно даже, что ваша дружеская

поддержка поможет больному наполнить последний период его жизни настоящим смыслом.

Короткое неблагозвучное слово «рак», которое медики заменяют не менее неблагозвучным термином «канцер», бьет наотмашь. От одного звучания этого слова пространство и время жизненного мира сразу же начинают искривляться, деформироваться, рассыпаться. Зная это, многие врачи стремятся скрывать правду, пока это возможно.

Оправданием ложного диагноза якобы является желание сохранить оптимизм смертельно больного, дать ему надежду на выздоровление. Но нередко отсутствие мужества для откровенного разговора объясняется собственным страхом врача по поводу своего будущего. Мало кто из медицинского персонала умеет быть, проявляться, действовать в присутствии смерти. Вот такой неосознаваемый страх и становится весомым аргументом в пользу целесообразности «лжи во спасение».

Говорить или не говорить вашему близкому правду о его обреченности? Однозначного ответа нет и быть не может.

Для кого-то придуманный диагноз относительно нестрашной болезни будет способом собраться с силами и активно включиться в процесс лечения, способствуя выздоровлению. А для кого-то подобная тактика станет оправданием полной безответственности: отказаться от процедур, забывать о необходимости принимать лекарства, игнорировать рекомендации врачей. И тогда будет потеряно драгоценное время, что приблизит быструю развязку.

Если вы поможете врачу и самостоятельно сообщите больному о его настоящем диагнозе, это вовсе не обязательно гарантирует его конструктивное поведение. Человек, огорошенный диагнозом, может опустить руки, сняв с себя всякую ответственность за то, что происходит. Он будет ощущать себя невинно пострадавшим ребенком, которого предали.

Преждевременное неутомимое самооплакивание истощит и родных, и персонал, и его самого.

Как видим, решение о сообщении человеку правды принимается очень индивидуально. Вам следует поговорить с членами семьи больного, его близкими друзьями и попытаться понять, как лучше поступить. Собрав информацию о том, как этот человек раньше выходил из кризисов, насколько он оптимистичен, жизнестоек, вам придется довериться собственной интуиции.

Если пациент обладает внутренней силой, если его мужество очевидно, попытайтесь говорить с ним на равных. Только зная полную правду, человек может по-настоящему мобилизоваться для сопротивления болезни. Только в таком случае он принимает взвешенные решения по поводу хода лечения.

Кроме того, у него есть время для того, чтобы внутренне подготовиться к встрече со смертью, завершить незаконченные дела, обдумать, что останется после его ухода. У тяжелобольного человека впереди много внутренней работы, и на это он должен иметь как время, так и силы.

Вспоминается широко описанный в литературе случай, когда неизлечимо больная женщина, от которой уже отказались врачи, обратилась к психологу. Она не надеялась ни на какое чудо, просто хотела облегчить себе последние месяцы существования.

Обсуждая с психологом мечты и планы, которые уже никогда не осуществятся, женщина рассказала о многолетнем желании путешествовать, увидеть свет. Она постоянно откладывала эту мечту, потому что не было ни времени, ни денег. Неожиданно психолог предложил ей использовать оставшееся время для воплощения заветного желания. Нет денег? Но ведь можно продать всю свою недвижимость, которая все равно скоро перестанет быть нужной. Можно избавиться от имущества и вложить все деньги в путешествие.

Между пациенткой и психологом был заключен устный договор: женщина обещала присылать из каждого города, в который она приедет, открытку. Так прошло четыре месяца, о которых говорили врачи. Потом – еще четыре, а открытки все шли и шли. Когда деньги закончились, женщина вернулась в родной город. Надо ли говорить о том, что врачи не нашли у нее никаких следов страшной опухоли со всеми ее метастазами!

Завершение подобной истории может быть и печальным, как, например, в талантливой книге И. Ялома «Шопенгауэр как лекарство». Там мы читаем о психотерапевте, обреченном жить свой последний год и знающем об этом. После первой шоковой реакции, угнетенности и неожиданных поступков герой книги решает продолжать свою работу так, будто ничего не случилось.

Он ведет индивидуальную и групповую терапию, и его клиенты знают о том, чем он болен и как скоро все кончится. Чудесного исцеления не происходит, но глубина самопонимания этого немолодого человека, яркость восприятия окружающего мира, любовь к своим подопечным, способность быть полезным для них дивным образом делают этот его последний год самым счастливым в жизни.

Как помогать тяжелобольным? Главное, чего ждет от своих близких обреченный человек, это, безусловно, эмоциональная поддержка. Успокаивайте больного, обсуждайте с ним все маленькие и большие проблемы, которые его волнуют. И не пытайтесь что-то за него решать. Просто слушайте, отвечайте, говорите о том, что чувствуете.

Будьте искренни и прислушивайтесь к себе. Не мешает ли вам собственный страх? Не боитесь ли когда-нибудь оказаться на его месте? Если да, расскажите об этом. Ваша откровенность поможет собеседнику стать с вами более открытым. Прогово-

ренные тревоги меньше мучают. Страх, о котором удалось с кем-то поговорить, теряет свою магическую власть над человеком.

Давайте разберемся со стереотипами относительно рака, существующими в обществе независимо от нас. Хотим мы или нет, эти стереотипы незаметно оказывают на нас свое влияние. Если мы будем о них знать, то влияние это уже не будет таким фатальным. С точки зрения давно и плодотворно работающих с раковыми больными супругов Саймонтонов, самых распространенных среди них три.

Первый стереотип звучит приблизительно так: «Рак означает смерть». Второй: «Рак нападает на человека извне, и бороться с ним невозможно». Третий: «Лечение типа химиотерапии, облучения, операции переносится очень тяжело, редко приводит к хорошим результатам, зато всегда сопровождается множеством нежелательных эффектов» (с. 55).

Наши установки и ожидания на самом деле влияют на течение событий. Если они негативны, их вредное воздействие может стать очень значительным. Поэтому давайте будем разбираться с каждым из подобных утверждений. Верите ли вы в них? Есть ли у вас доказательства, что это именно так? А противоположные аргументы вам знакомы? Как вам удастся подпитывать свой страх подобными формулировками? Зачем вы это делаете? Что это вам дает? Что будет, если вы измените точку зрения?

Очень мучительными для больного бывают какие-то неразрешенные конфликты. Помогите ему увидеть позитивную сторону того непонимания, которое у него было с матерью, женой, старшим сыном, товарищем детства. В каждом взаимодействии можно найти как негатив, так и позитив. Отстранение от обидевшего его человека в свое время помогло ему что-то новое узнать о себе, своих ценностях. У него появилось пространство для новых значимых отношений.

Помните, что возможность переориентироваться с болезненных переживаний на внутренние ресурсы есть всегда. Переключитесь на обсуждение сильных сторон характера больного, на любовь к нему со стороны близких, симпатию медперсонала. Попробуйте вместе проанализировать, в чем его основная ценность для друзей и коллег. Постарайтесь способствовать тому, чтобы болезненная реальность все же была принята. Для этого помогите больному человеку простить своего обидчика, опираясь на все то позитивное, что он в себе открыл.

Бывает, больной человек настолько угнетен и раздражителен, что кроме претензий и жалоб вы ничего от него не слышите. Наберитесь терпения. Будьте снисходительны. Ведь никто не знает, как повели бы себя вы сами в подобной обстановке. Поищите, что же все-таки вызывает у вас теплые чувства, а когда найдете, скажите об этом.

«Вот ты сердисься, а глаза у тебя такие теплые, что я всегда радуюсь, когда снова тебя вижу». «Всегда удивляюсь тембру твоего голоса. Он такой глубокий, что хочется его слушать и слушать». «В тебе море энергии, и ты так умеешь везде создать порядок. Мне очень нравятся собранные и активные люди. Я им доверяю». «Ты всегда любила природу. Я видел, как ты долго смотрела на деревья за окном, на облака, птиц».

Подобные фразы могут сначала звучать как полная неожиданность для больной женщины, много недель не смотревшей в зеркало и постоянно ссорящейся с родственниками и медсестрами. Но говорить их все же стоит! Главное – быть не фальшивым, действительно ощущать то, что произносишь. И не ожидать немедленной симпатии в ответ. Недоверие постепенно сменится благодарностью, и женщина начнет улыбаться, «оттаивать».

Если вам доверяют, вы будете в курсе, когда обострится определенный страх, появятся вспышки

гнева или желание никого не видеть, уединиться. Вам удастся вовремя выбрать нужную форму помощи, сменить тактику. Иногда вы даже сможете предугадать динамику переживаний больного и сделать некие упреждающие шаги.

Многие тяжелобольные хотят обязательно разобраться в том, что стало причиной их страшного заболевания. Они читают об этом и хотят обсуждать с вами свои недавние стрессы. Наиболее разрушительно влияют утраты – смерть матери, отца, мужа, жены, детей. Достаточно сложно переживаются любовные кризисы, потеря работы, климакс.

Не уводите больных в сторону от подобного анализа. Будьте отзывчивы и пытайтесь понять все нюансы того, что человек переживает. Вспомните о языке тела и вслушивайтесь в него, когда с вами делаются тяжелыми чувствами. Как вы реагируете на слова о том, что больше невозможно влиять на свою жизнь? Что все безнадежно и неисправимо? Что надо смириться и быть жертвой обстоятельств? Расскажите о своих чувствах, дайте правдивую обратную связь больному человеку.

Семья онкологического больного нередко так называемого «доминантного типа». Это значит, что кто-то из членов семьи является лидером и всем распоряжается, а больной, как правило, подчиняется. Он находится в позиции того, кого угнетают, игнорируют или используют. Конфликты в такой семье обычно достаточно глубокие и многолетние. Разрешить их очень трудно. Хроническая напряженность, в которой пребывают все члены семьи, может стать для больного почвой для тяжелых соматических нарушений. Психологи даже считают, что такой ценой удастся сберечь семейный статус.

Возможно, ваш подопечный относится к категории легких в общении, приятных людей, которых все вокруг считают «хорошими». Он никогда не проявляет угнетенности, злости, обиды, не привлекает

к себе лишнего внимания, не просит помощи. Такие люди не способны вылить вовне свой гнев, даже если он возникает. Они привычно не показывают боль. И вам будет нелегко достучаться до их настоящих переживаний.

Но не теряйте надежды. Если вы сможете им стать немного более открытыми, вы очень облегчите их страдания. Сильные чувства становятся поводом для близости с тем, кто не просто будет рядом, а сможет искренне посочувствовать, выразить понимание, сопереживание. И тогда сократится дистанция, которую эти удобные для окружающих люди всегда поддерживали с окружающими, чтобы никого не обременять.

Некоторые специалисты считают, что по психологическому портрету человека можно предсказать скорость роста опухоли. Плохой прогноз у тех, кто не справляется с тревогой, нуждается в поддержке, но не может ее принять. Эти больные стараются произвести на медицинский персонал хорошее впечатление и в то же время не хотят никаких проявлений симпатии в свой адрес. Их жизненная позиция является привычно-оборонительной.

Возможно, вам стоит попробовать поговорить с больным человеком, похожим на описанный психологический портрет. В ваших силах вместе справиться с чрезмерной тревогой. Вы также можете обсудить, когда и как у него впервые возникло желание так сильно защищаться от любых вмешательств, даже позитивных. Расскажите ему о внутренних ощущениях, которые являются языком нашего тела. Прислушайтесь вместе к тому, как много энергии уходит на глухую оборону. Не исключено, что эта энергия могла бы очень пригодиться в борьбе с болезнью.

Намного медленнее растут опухоли у тех, кто умеет самостоятельно преодолевать эмоциональный шок, кто вовремя снижает напряжение,

давая себе разрядку. Поговорив с этими людьми, вы убедитесь, что они ни при каких обстоятельствах не желали себе смерти. Им не удается вспомнить настолько безнадежную ситуацию, когда смерть казалась бы им единственным выходом.

Эти люди всегда прислушивались к себе, знали о возникающих потребностях и старались их удовлетворить. Им не требовалось «разрешение» от кого-то авторитетного, чтобы позаботиться о себе. Узнав о заболевании, они начинают по-новому, более глубоко видеть свои проблемы. В них живет уверенность, что теперь надо все подчинить борьбе за свое спасение. И они готовы на это, используя ранее задействованные ресурсы.

Всякий раз, когда вы проводываете тяжелобольного товарища или родственника, найдите 15–20 минут для того, чтобы сделать вместе с ним релаксационные упражнения. Так вы поможете ему привыкнуть к этому виду психологической разгрузки и настроите его на самостоятельную работу. Эти упражнения снижают тревожность, снимают напряжение, облегчают боль. А главное – они переводят больного в активный режим самопомощи. Человек чувствует, что он не пассивная жертва, ждущая помощи. Он тоже может что-то для себя делать.

Желательно, конечно, чтобы подобные упражнения выполнялись не менее трех раз в день, но неплохо, если вы начнете с одного раза. Кстати, для вас тоже будет не лишним расслабиться и подышать после разговоров о болезненных процедурах, побочных эффектах химиотерапии, после обсуждения обострившихся страхов и застарелых обид.

После расслабления вы почувствуете собранность и покой. А если еще, вернувшись домой, вы постоите под душем, представляя, как восстанавливаются силы, уходит подавленность и тоска, вы окажете себе неоценимую помощь. Быть рядом с обреченным человеком, разговаривать с ним очень

откровенно о его проблемах, поддерживать его на этом завершающем этапе его жизненного пути очень непросто. Так что внимание себе тоже следует уделять.

Вернемся к расслаблению. Предложите больному лечь поудобнее и закрыть глаза. А вы сядьте в позу кучера, наклонившись вперед, слегка расставив ноги и положив на них расслабленные руки. Пусть голова, шея, плечи будут висеть, как у тряпичной куклы. Можно выбрать и другую удобную для вас позу, например, откинуться в кресле, что-то подложив под голову и поясницу.

Предложите больному представить свою макушку и мысленно двигаться от нее вдоль головы и шеи, расслабляя их. Делайте то же самое одновременно с ним. Затем переходите на плечи и пытайтесь ощутить их вес. При расслаблении плечи слегка опустятся, станут тяжелее. Дальше спускайтесь по рукам до кончиков пальцев. Вернитесь к макушке и двигайтесь в сторону лица. Расслабьте шею спереди, грудную клетку, живот и ноги. В последний раз вернитесь к макушке и двигайтесь к затылку. Расслабьте шею сзади, спину, ягодицы и тыльную сторону ног.

Никуда не спешите. Ведите за собой своего подопечного. Пусть ваш голос будет негромким, но четким. Не старайтесь расслабиться максимально, делайте все упражнение с лентой. Излишние усилия только помешают. Расслабившись, предложите пациенту последить за своим дыханием. Смотрите, как начинается каждый вдох, как он заканчивается, какие есть паузы между вдохом и выдохом.

После завершения упражнения спросите товарища, как он расслаблялся. Что было трудно сделать, а что легко? В каких частях тела осталось напряжение? Расскажите, как это было у вас. Обсудите, изменилось ли общее состояние, настроение после релаксационной пятнадцатиминутки. Как себя чувствует

тело? О чем оно говорит? Предложите ему проделать это упражнение самостоятельно перед сном и утром, сразу же после пробуждения.

Через несколько дней, когда вы совместно оцените пользу от данного упражнения, переходите к так называемой визуализации. Это следующий после расслабления этап работы человека со своей болезнью. Визуализация активно применяется в онкологических клиниках, и, возможно, ваш больной уже о ней знает. Тем лучше. Если нет, тогда расскажите ему, в чем суть.

Наше воображение обладает огромной силой. Оно может помочь, если научиться им правильно пользоваться, если быть последовательным и целеустремленным. Когда мы тревожимся и представляем себе что-то плохое, тело откликается на эти образы и реагирует почти так же, как оно реагировало бы при реальных проблемах. Соответственно, когда мы представляем нечто позитивное, тело получает эти сигналы и реагирует в нужном нам ключе.

Предложите больному представить себе, как его внутренние силы накапливаются, удесятятся и побеждают опухоль. Эти силы можно вообразить в виде белых кровяных телец или символически – как большое войско или как живую воду из волшебных сказок. Образы могут быть какими угодно, главное, чтобы они сами возникли и были естественными для этого человека, не навязанными ему вами или кем-то еще.

Важно и то, как больной представит свою опухоль. Хорошо бы, чтобы она не казалась ему неприступной скалой, к которой трудно подступить. Когда опухоль видится человеку как нечто бесформенное, серое, вязкое, ему проще увидеть, каким образом он мог бы на нее воздействовать. Но если она выглядит как огромная гора, тоже не страшно. Гору могут подмывать быстрые реки. Она иногда рассыпается из-за маленького землетрясения. На нее

можно воздействовать и неким космическим лучом, и еще каким-то колдовским способом.

Необходимо ежедневно, полностью расслабившись, производить внутреннюю работу, направленную на уменьшение опухоли, на ее все более четкую локализацию, помещение ее в твердую капсулу, препятствующую появлению метастазов. После каждого такого сеанса визуализации желательно зарисовывать то, что получилось. Так можно проследить динамику происходящего и ежедневно настраиваться на продолжение начатого.

Способы лечения, проводимые врачами, тоже следует включать в свои визуализации. Их очень нужно воспринимать как что-то дружественное, поддерживающее и помогающее. Некоторым больным удается так настраивать себя перед каждой капельницей или облучением, что их результаты всегда лучше, чем результаты тех, кто думает о вреде или бесполезности лечения.

Пусть ваш больной, проходя очередной курс химиотерапии, пытается представить защитные силы своего организма, которым сейчас оказывается весомая помощь. Внутренняя защита крепнет, становится могучей, непобедимой, даже если ради этого и приходится терпеть некоторые неудобства. И слова, которые он повторяет, и, главное, образы, которыми их подкрепляет, дают позитивный эффект.

Да, речь не идет обычно о полном выздоровлении. Хотя, скажем прямо, и такое иногда бывает. Даже просто облегчение состояния и продление жизни стоят того, чтобы за них бороться. Перемена настроения, желание что-то делать и понимание, в какую сторону двигаться, настраивают человека на оптимистический лад. А оптимизм моментально усиливает сопротивляемость организма.

Лучше всего с визуализацией справляются те, кто умеет хорошо концентрировать внимание, имеет силу воли, чтобы заставить себя продолжать даже

тогда, когда совершенно не хочется, когда пропадает вера. Систематичность, последовательность, ответственность перед собой – эти качества просто необходимы тяжелобольному. Все они могут быть выработаны, если вы поможете больному поверить, что есть смысл пытаться.

Ваш больной от всего отказывается? Он отчаялся и хочет, чтобы его оставили в покое? Скажите ему, что это его полное право. У него даже в этой ситуации есть выбор: либо дать себе постепенно угаснуть, страдая и доживая последние дни, или найти в себе силы и даже сейчас не доживать, а жить. Пусть человек побудет наедине с этими мыслями, пусть почувствует, что для него лучше.

При следующей встрече вернитесь к начатому разговору. Не будьте навязчивым и категоричным. Но все-таки расскажите, что даже в концлагере некоторые ускоряли свой уход, бросаясь на находящиеся под высоким напряжением провода. А другие, несмотря на полную безнадежность и тяжелейшие страдания, выбирали жизнь. И некоторые действительно выживали, а потом писали книги о том, что с ними происходило в лагере.

Те больные, которые отказываются доживать и хотят наполнить оставшееся время чем-то значимым, захотят продолжать ваши встречи. Им нужно время, чтобы подготовиться к своему уходу. Они готовы сделать все от них зависящее, чтобы завершить дела, простить обидчиков, попрощаться с близкими, оставить по себе достойную память.

Поддерживайте вашего подопечного в его последних усилиях, но не отталкивайте его чрезмерным оптимизмом. Вспомните, что главной мукой Ивана Ильича, об умирании которого писал Лев Толстой, была ложь. Ложь, что он больной и не умирает. Ивану Ильичу хотелось, чтобы его приглубили, поцеловали, поплакали над ним. Перечитайте вместе с больным эту повесть. Поговорите о ней.

И нередко именно такая помощь может стать самой желанной.

Предложите больному рассказать вам одну небольшую историю обо всей своей жизни. Пусть он подготовится к следующей встрече и создаст для себя такую автобиографию. Возможно, ему будет важно, чтобы вы записали этот текст на диктофон и позднее дали прослушать его детям или внукам. Сделайте это и прослушайте все рассказанное еще раз вместе. Поговорите о жанре, в котором звучит этот рассказ. О главных персонажах. О смысле, который несет в себе эта жизнь. Об итогах.

Попросите членов семьи принести какие-то домашние вещи в палату, если больного по каким-то причинам нельзя забрать из больницы. Это могут быть фотографии, книги, плеер или что-то еще. Многие хотят провести последние часы дома, в привычной обстановке. Попытайтесь создать такую обстановку там, где находится больной.

Будьте внимательны к мелочам. Они создают настроение, улучшают самочувствие. Распределите дизайнерские функции между собой и больным человеком. Пусть он подскажет, как создать более уютный интерьер. Что будет для него приятно: цветы, музыка, картины, шторка, какой-нибудь небольшой веер из домашней коллекции или пивная кружка, привезенная из-за границы. Возможно, порадуют восточные благовония или какие-то другие ароматы. А может, уместным будет маленький настольный фонтанчик, чтобы можно было долго смотреть на текущую воду, слушать ее журчание.

Для верующего человека очень важны религиозные книги, иконы. Не уходите от разговоров о вере, даже если вы не разделяете ее с умирающим. Религия на протяжении тысячелетий исполняла функцию подготовки человека к смерти, и выработанные ею ритуалы действительно помогают больному и его близким. Организуйте его встречу со свя-

щенником, чтобы исповедоваться, подготовиться к причастию.

Мартин Лютер когда-то сказал: «И даже если я буду знать, что завтра мир погибнет, я все равно посажу дерево». Эта простая мысль поможет вам в нелегкой работе – помощи умирающему.

Если ваш больной одинок и вы для него – самый родной человек, помогите ему убедиться, что вы готовы быть рядом до конца. Пусть он будет уверен, что вы никуда не уйдете в его последний час. Что будете просто сидеть рядом и молча держать его за руку, когда все уже сказано и впереди вечность.

У вас умирает близкий? Держитесь

Мы говорили о том, как вы, близкий человек, можете помогать тяжело больному справиться с его состоянием. Но ведь и вам тоже нелегко. Семья безнадежно больного человека, его близкие друзья переживают все этапы его или ее страданий. Вы вместе проходите каждую стадию подготовки близкого человека к смерти, стадии приближающегося расставания навсегда. Вместе надеетесь и отчаиваетесь, пытаетесь верить и в какой-то момент понимаете, что все безнадежно.

Несмотря на тяжесть и боль, которую вам приходится выносить, помощь вы получаете достаточно редко. Между тем от вашей выносливости, от способности находить все новые и новые силы во многом зависит эффективность вашей поддержки умирающего. Вы своим состоянием определяете качество его жизни на этом последнем отрезке его уходящей жизни.

Нередко бывает, что вы должны одновременно выполнять все свои остальные обязанности: ходить на работу, заботиться о своих детях и тому подобное. Никто вас ни от чего не освобождает. Ну разве что в самые последние недели жизни вашего близкого человека дадут отпуск. И на все надо найти время.

Все стрессы надо как-то так переживать, чтобы больной человек этого не замечал, даже не догадывался.

Психологическая помощь родственникам умирающего просто необходима. По статистике, в первые год-два после смерти близкого человека заболеваемость и смертность тех, кто его любил и поддерживал, вырастает в два-три раза. Многие впадают в депрессию и долгое время не могут вернуться к своей былой активности.

Бывает, даже возникают симптомы той же болезни, от которой умер дорогой вам человек. Мучения, свидетелем которых приходится быть, катастрофически изматывают. Поэтому, оказавшись в этой страшной кризисной ситуации, которая может тянуться достаточно долго, не забывайте, пожалуйста, о себе!

Знайте, что этот кризис особенно трудно пережить. В него втягиваются все: муж, жена, родители, дети, братья и сестры с их семьями, близкие друзья. Вы не со всеми дружны, не всем симпатизируете, не всех принимаете. Но теперь у вас общее горе. Всем трудно, и все не хотят понять, что ничего уже не изменишь, адаптироваться к случившемуся придется. Поэтому лучше сразу начинайте думать о том, как помочь друг другу, как быть вместе, сплотиться.

На самом деле, раздоры между близкими, которые составляют психологическое пространство заболевшего человека, к сожалению, на первых порах не затихают, а усиливаются. Сначала все не хотят верить, все отторгают правду о диагнозе, то требуя новых консультаций с медицинскими светилами, то настаивая на визитах к экстрасенсам. Затем наступает активное неприятие тяжести состояния больного. Одни родственники говорят о мнительности больного, другие верят, что все это временно и вот-вот пройдет.

Следующий этап, переживаемый всеми членами семьи, – это перерастание недоверия и отрица-

ния в гнев. Каждый человек из близкого окружения тяжелобольного по-своему сердит. Кто-то на бестолковых и недобросовестных врачей, которые раньше не разглядели опасность. Многие – друг на друга, считая, что надо было быть бдительнее и подтолкнуть больного к обследованию.

Иногда несколько человек объединяются против одного, например, мать и сестры против жены заболевшего раком мужчины. И тогда обвинения становятся адресными. Это она заставляла его так много работать! Это ей все не хватало денег! Это она вместе с ним курила все эти годы, а теперь у него рак, а ей хоть бы что!

Обвинения могут быть самыми абсурдными. Особенно когда они касаются самого себя. Когда в смертельной опасности оказывается самый дорогой для вас человек, вам вдруг начинает казаться, что вы всему причиной. Вы вспоминаете последние ссоры, взаимное непонимание, обидные слова, сказанные когда-то в сердцах. Перебираете ситуации, когда проявили нечуткость, не выслушали, слишком сильно были поглощены собственными проблемами.

Уважаемый читатель! Если вы чувствуете, что начинаете скатываться в пропасть самообвинений, остановитесь! Это путь в никуда. Намного лучше обвинять судьбу, неквалифицированную медицину или даже Бога, чем искать причины трагедии в самом себе.

Вам нужны силы, чтобы быть рядом с вашим близким человеком. Нужен оптимизм, чтобы делиться им с больным и семьей. Сильный гнев, направленный на себя, разрушает, выбивает почву из-под ног. Если вы такой негодяй, то на что же опереться? А вам сейчас как никогда нужна прочная опора. Вам надо верить в то, что ваша любовь, ваше терпение обязательно помогут.

В человеческой жизни очень мало прямых, четких причин и следствий. Причинность бывает

простой, понятной, линейной разве что в классической физике, где на погруженное в жидкость тело действует одна определенная сила. Реальность намного сложнее, чем кажется на первый взгляд. И действующих на нас сил не счесть. Поэтому думать, что какие-то ваши поступки фатальным образом повлияли на родного человека, – слишком большая натяжка.

Помните также о скрытом, латентном периоде, который имеет каждая болезнь. Иногда проходит немало лет, прежде чем симптомы болезни станут явными и будет поставлен диагноз. Так что начало сегодняшнего кризиса закладывалось давно. Намного раньше тех ситуаций, по поводу которых вы себя так рьяно обвиняете.

Зная о том, что стадия гнева закономерна, вы легче ее переживете. Раньше сумеете сказать себе: «Стоп!», остановите фантазии о своей или чьей-то вине. Даже если действительно кто-то в чем-то был виноват, все уже в прошлом. Ничего не изменишь. Ваша задача – переключиться на сегодняшний день и настроиться на то, что именно сейчас от вас многое зависит.

Когда стадия гнева исчерпывается, вы незаметно для себя попадаете в состояние долгой, вязкой угнетенности, подавленности. Вы чувствуете, что постоянно удручены, что нет сил ежедневно идти после работы в больницу, чтобы проведать любимого. Вы не можете вести с ним долгие беседы, выслушивать одни и те же жалобы.

Если бы только дело касалось ваших отношений с больным человеком! А то ведь абсолютно ничего не хочется: ни видаться с друзьями, которые зовут развеяться, ни готовить себе какую-то еду, ни смотреть утром в зеркало. В депрессивном состоянии вы забываете о назначенных встречах, теряете всякий интерес к работе. Повседневная жизнь становится бесцветной, монотонной, приглушенной. Кажется,

этот кризис уже никогда не закончится и впереди ничего хорошего не будет.

Все понятно, для уныния есть причины. Но сможете ли вы в таком состоянии дать хоть что-нибудь позитивное своему близкому? Больному не станет легче, если он почувствует, что у вас опустились руки. Вы не сможете это спрятать, он скоро догадается о вашем состоянии, ведь он очень хорошо вас знает. И это только усилит его страдания.

Может, вам кажется, что теперь, когда над близким человеком сгустились тучи, не время ходить в кино, покупать себе что-нибудь вкусное или слушать музыку? Прислушайтесь к себе. Где живет в вашем теле этот запрет? Как он звучит? Чей голос его произносит внутри вас? Мужской? Женский? Вы его узнали? Что и когда запрещал вам этот голос?

Есть ли внутри вас силы, противящиеся этому запрету? Как вы их ощущаете? Откуда они исходят? Сосредоточьтесь на этой здоровой части вашей внутренней жизни. Будьте внимательны и сосредоточены. Идите вслед за позитивными ощущениями. Наблюдайте, как они переходят друг в друга. Давайте им имена. Что ощущается сейчас? Желание жить? Углубитесь в него, побудьте внутри этого состояния. Возможно, оно приоткроет вам свои составляющие или поведет к своим истокам.

Обязательно найдите время для подобного самоанализа. Слушайте свое тело. Записывайте, как вы продвигались внутри своих ощущений. Постарайтесь отметить для себя, что вам сегодня стало понятным? Что вы увидели, почувствовали по-новому?

Право оставаться собой, иметь приятные минуты в своей жизни, иногда даже наслаждаться впечатлениями, отношениями, успехами своих детей, собственными профессиональными достижениями имеет каждый. Даже если его близкий обречен. Именно это право, это внутреннее разрешение жить,

а не умирать рядом с тяжелобольным человеком, принесет вам необходимую энергию, бодрость, даст силы на эмоциональную поддержку.

Что вы чувствуете, прочитав эти строки? Есть ли внутри вас сопротивление? Вы не согласны, даже возмущены? Не торопитесь! Возможно, вам понадобится несколько самоанализов, чтобы пробиться к той реальности, где находятся ваши права. Попробуйте нарисовать свое состояние. О чем вам говорит этот рисунок? Какие он вызывает у вас ощущения? Есть ли среди них позитивные? Какие?

Быть рядом с родным человеком, приближающимся к смерти, – задача, по тяжести ни с чем не сравнимая. Помните, что ваша дистанция – марафонская. Иногда подобный мучительный марафон с постоянными колебаниями от надежды к полному отчаянию и снова к ожиданию чуда может тянуться долгие-долгие месяцы. Надо настроиться на этот путь и беречь силы. И тут позиция жертвы – самая проигрышная.

Взвалить на себя почти невыносимую эмоциональную нагрузку, не сломавшись и не разрушив собственные защитные механизмы, способен лишь тот, кто умеет беречь силы. Для этого важно не только отдавать себя тяжелобольному, но и отводить специальное время для отдыха, самовосстановления.

Внутренние ресурсы не безграничны, и поэтому вам лучше объединиться с теми родственниками и друзьями, которые готовы быть рядом с заболевшим человеком. Не берите все на себя! Не упивайтесь мыслью, что никто лучше вас не справится. Ищите помощников, распределяйте обязанности. Только поддерживая друг друга, вы все вместе сможете создать для вашего больного такую живительную атмосферу надежности и тепла.

Кстати, ваши упрямые попытки все делать только самостоятельно, никому не доверять и всегда быть рядом с тяжелобольным приведут к тому,

что он начнет всерьез обвинять себя. Ему будет казаться, что это из-за него вы так похудели и у вас круги под глазами. Это он лишил вас свободного времени, не дает выспаться и отдохнуть. Его болезнь мешает вам реализовывать давние планы, даже угрожает вашему здоровью. Подумайте, нужны ли вам еще и такие дополнительные страдания близкого человека?

Преодолев депрессивную фазу, вы потихоньку приближаетесь, наконец, к принятию той печальной реальности, в которой оказались. Вы уже не преувеличиваете и не преуменьшаете свою возможность преодолевать трудности, переносить испытания.

Вам уже незачем постоянно сетовать на беспомощность медицины или неправильное поведение больного. Внимание перестало фиксироваться исключительно на негативных моментах жизни. Есть и позитивные впечатления, которыми вы делитесь с близким вам человеком.

Вы знаете свои силы и нашли способы их вовремя восстанавливать. Вы осознаете и то, что иногда ваши собственные страхи, связанные со смертью, обостряются. И тогда ваши действия и решения могут стать неадекватными. В этом случае самоподдержке помогает блокнот, который вы себе завели. После каждого визита в больницу вы записываете свои впечатления, мысли, переживания. Это освобождает вас от чрезмерного напряжения. Становится ощутимо легче.

Очень важно, чтобы вы могли также откровенно разговаривать с близким другом, подругой, родственником. С человеком, который вас давно знает и поймет всю противоречивость ваших переживаний. Кто, возможно, прошел в свое время подобный крестный путь. Кто поймет и не осудит. Не замыкайтесь в своем состоянии. Переживать этот кризис наедине с собой – слишком сложная и неоправданная задача.

Вы можете ужасаться тому, какие странные желания вас иногда охватывают. С одной стороны, хочется сделать все, чтобы ваш любимый пожил еще немного. А с другой, иногда очень хочется, чтобы его страдания уже наконец закончились. Как только подобные желания осознаются, актуализируется острое чувство вины. Как такое могло прийти в голову? Вы начинаете себя упрекать.

Вы готовы умереть, лишь бы только ваш любимый был жив и здоров. И вы мысленно просите прощения, клянетесь себе, что больше никогда так не будете думать. Но приходит завтра, и вы снова разрываетесь между сочувствием и самосохранением. Не карайте себя слишком сильно. Такое бывает нередко. И не только с вами. Эти эмоциональные качели вовсе не говорят о том, что вы предаете своего любимого.

Эмоциональная неуравновешенность, колебания настроения типичны для близких, у которых кто-то неизлечимо болен. Страдания таковы, каковы они есть. Их важно осознавать, отслеживать, уважать. Мы ведь находим в себе великодушие и терпение, когда наш больной то жаждет продлить себе жизнь хотя бы на день, то просит немедленной смерти.

Супруги Саймонтоны считают, что нам надо научиться принимать свой страх, отчаяние и боль точно так же, как мы принимаем все эти чувства у больного. Давайте действительно учиться принимать себя такими, какие мы есть. И не судить себя строго (с. 158).

Давайте подумаем, можем ли мы быть полезными своему больному в те часы, когда не находимся с ним рядом. Например, мы можем позитивно думать о нем по дороге на работу, с благодарностью вспоминать по вечерам самые дорогие моменты совместной жизни. Можем благодарить судьбу за долгие годы, проведенные совместно, за возможность

еще и сегодня успеть сказать друг другу очень необходимые слова.

Такие внутренние усилия имеют огромный смысл. Мы настраиваем себя, как музыкальный инструмент, на конструктивный лад. Мы несем в себе большой заряд целительной, любящей, заботливой энергии. И наш больной, конечно же, это чувствует.

Как в окопах не бывает атеистов, так их нет и рядом с умирающим. Проверьте на себе целительную силу молитвы, даже если вы никогда не переступали порога церкви. Откройте молитвенник, почитайте, а потом попробуйте говорить своими словами. Молитва дает сердцу человека возможность зазвучать открыто и ясно, помогает выразить то невыразимое, что звучит внутри.

Как пишет Ф. Е. Василюк, открытие Другому своего настоящего переживания не является актом простого информирования. Такое открытие ставит человека перед творческим заданием поэтического осмысления и проявления своего переживания. Помогая переживанию как реальности души войти в молитву, его надо осознать и назвать. Назвать так, чтобы душа его узнала и могла откликнуться (Василюк, с. 50–51).

Вы наверняка знаете семьи, в которых принято скрывать друг от друга свои проблемы. Это трактуется как забота о ближнем, которого не стоит нагружать своими тревожностями. Когда такая семья оказывается в кризисной жизненной ситуации, вызванной опасным заболеванием одного из ее членов, привычные формы взаимодействия остаются прежними.

Больной не должен ничего знать о неприятностях, конфликтах, обострении отношений. Все договариваются и дружно пытаются от него скрыть любые недоразумения, происходящие в их жизни. Общение становится в чем-то вынужденным и обязательно слегка фальшивым.

Лежащий в больнице человек не может не чувствовать, что от него что-то прячут, о чем-то не говорят. И его чувства одиночества, покинутости, отвергнутости становятся почти нестерпимыми. Он отодвинут, исключен из реальной жизни своих близких. С ним уже никто не посоветуется, его ни о чем не спросят кроме дежурного: «Как ты себя чувствуешь?»

Желая принести пользу, вы своей скрытностью приносите гораздо больший вред. Если не делиться открыто своими чувствами, не обсуждать проблемы, такая необходимая для больного близость неумолимо тает.

В ответ больной человек тоже постарается никого не волновать. Он не расскажет о ночных кошмарах, снящихся ему в последнее время. Не будет поднимать вопрос о ненаписанном завещании, хотя и думает об этом постоянно. Не пожалуется на невнимательную медсестру, после уколов которой так долго болит рука. Из общения уйдет тепло и доверие. Оно станет вежливо-формальным, пустым.

Терминальные больные давно устали от разговоров об их состоянии, чудодейственных лекарствах и консультациях с очередным профессором. Подумайте лучше о том, как вырваться из повседневности. Можно вместе с больным подготовиться к дню рождения одного из членов семьи или организовать встречу весны, осени, зимы. Можно пригласить туда, где находится тяжелобольной, друзей, принести вкусную еду, написать каждому пожелания в стихах.

Да, это нарушит ежедневный режим. Но на последнем этапе жизни иногда полезно его нарушать. Главное, чтобы праздник принес больному радость, чтобы оживил его, скрасил однообразные дни. А если удастся еще и привлечь больного к продумыванию сценария встречи, если он сам предложит какие-то сюрпризы для всех приглашенных, это будет особенно удачно.

Жизнь продолжается, и лучшее, что мы можем дать уходящему от нас человеку, – это ощущение непрерывности, безостановочности нашего бытия. Открытость, правдивость, верность себе помогают поддерживать не только больного, но и тех, кто рядом с ним. Из общения уходит необязательность и поверхностность. Отношения становятся все более глубокими, теплыми, настоящими. Такими, какими они никогда не были раньше.

Одним из самых известных в мире специалистов по психологической помощи умирающим является мужественная американка Элизабет Кюблер-Росс. По ее наблюдениям, и дети, и взрослые всегда инстинктивно чувствуют, когда приближается их смерть. Они уже внутренне готовы уйти. Но любящие близкие никак не могут смириться с очевидным, плачут, не отпускают. И ждущие смерти тяжелобольные как бы не дают себе разрешения умереть.

Подобные отсрочки даются с большим трудом. С одной стороны, сил продолжать мучения уже не осталось, а с другой, надо держаться ради тех, кого они любят. Тут вам потребуется самое большое мужество, уважаемый читатель. Вам придется поговорить с вашим родным человеком, что он имеет право отвечать за себя, отвечать и за свою жизнь, и за смерть. Вы принимаете его решение, каким бы оно ни было.

Как справедливо подчеркивают Карл и Стефани Саймонтоны, больной человек не должен чувствовать, что, умирая, он подводит своих родных и врачей. Находясь в терминальном состоянии, человек сам в какой-то момент решает, что настал его час. Важно, чтобы он успел сообщить вам, своим близким об этом решении. У него должно быть внутреннее право перестать бороться и пойти навстречу смерти.

Будьте готовы к такому повороту событий. Не отказывайтесь от последнего обсуждения с вашим близким деталей организации его похорон.

Это становится самым актуальным для дорогого вам человека, и вам придется принять реальность такой, какой она сейчас есть. Будьте внимательны к последним пожеланиям умирающего. Теперь уже не время его успокаивать и отвлекать. Абсолютно все, о чем захочет поговорить больной, стоит вашего внимания и участия.

Чтение молитвы у постели родного вам человека создает особую атмосферу принятия того, что надвигается. Как отмечает А. В. Гнездилов, такая практика способствует переживанию величия смерти и естественности финала человеческой жизни. Больной тихо отходит, и его родные тихо прощаются с ним. Ощущение таинства и святости момента смягчает горе, и слова заупокойной молитвы необычайно глубоко действуют на близких (с. 143–144).

Неверующие люди тоже нуждаются в создании особой атмосферы ухода. Иногда умирающий человек хочет послушать страницы любимой книги, звучащие родным голосом. Бывает, они просят посидеть с ними рядом и вспомнить счастливые моменты совместной жизни. Или им хочется часами вместе смотреть в окно, где ветер колышет деревья и гонит облака.

Даже если вам кажется, что ваш близкий уже ничего не воспринимает, только дышит с закрытыми глазами, все равно посидите с ним рядом. Так в покое и взаимном принятии того, что происходит, человеку легче попрощаться с жизнью и быть готовым к встрече со своей смертью.

Тяжелая утрата: как завершить работу траура

После смерти близкого человека наступает период скорби, период горевания, оплакивания утраты. Жизнь становится еще тяжелее, чем она была во время сопровождения тяжело больного. Тогда хоть был какой-то смысл, а теперь его нет, и все кажется невыразительным, серым, пустым.

Как долго это может длиться? По-разному. От нескольких месяцев до многих лет. Трудно найти взрослых людей, которые бы не переживали утраты. Они неизбежны. Любимые люди уходят от нас навсегда. Умирают бабушки и дедушки, потом приходит черед родителей, потом... Если вы достаточно долго живете, вам с этим кризисом приходилось сталкиваться уже не раз.

Острое горе не всех настигает сразу после похорон. Оно может быть отсрочено довольно надолго.

В чем проявляются симптомы горя? Как описывает это состояние Э. Линдемманн, горе состоит из многих составляющих. Назовем их.

- Физическое страдание: человек вздыхает, жалуется на потерю сил, истощение, отсутствие аппетита.
- Смена психического состояния: легко возникает чувство нереальности происходящего, увеличивается эмоциональная дистанция, отделяющая от других людей, усиливается поглощенность образом умершего.
- Чувство вины: человек ищет среди событий, предшествовавших смерти близкого, свидетельства собственной невнимательности. У него якобы есть подтверждения того, что далеко не все, что можно, было сделано для умершего. Были ошибки, которые нельзя простить.
- Враждебные реакции: человек утрачивает тепло, сердечность в отношениях с другими людьми, легко раздражается, стремится всех избегать.
- Утрата привычных способов поведения: он как будто куда-то постоянно спешит, суетится, ищет себе занятия и не способен их организовать.
- Появление у скорбящего черт умершего, манеры его поведения, особенно симптомов его последнего заболевания.

Жизненный мир в состоянии утраты существенно меняется, становится маленьким и пустым. Психологическое пространство ощутимо сужается, значимых людей как бы сразу становится намного меньше. Ни с кем не хочется видаться, никто не понимает, что произошло. Все почему-то спешат утешать, советовать, отвлекать. Выдерживать такое общение нет никаких сил.

Психологическое время, как и пространство, по-своему сжимается. Заглядывать в будущее становится очень трудно, да и неинтересно. В прошлом оживают лишь эпизоды общения с умершим. Остальные события как-то тускнеют, меркнут. Настоящее совсем бессмысленно, если оно не посвящено делам умершего.

Потерявший жену мужчина не видит смысла в разговорах с соседями или знакомыми. Ведь они не пережили такую утрату и вряд ли смогут его понять. Он не находит себе места, не умея выражать свои страдания: плакать, жаловаться, обращаться за помощью к родственникам и друзьям. Остается только нагружать себя работой, не оставляя никакого свободного времени. Вдовы тоже чувствуют сильную незащищенность, отсутствие смысла, тоску, вину, страх.

Как поддержать человека в состоянии горя? Поначалу бывает важно просто предложить ему бытовую помощь: купить еду, выгулять собаку, убрать в доме, полить цветы, включить стиральную машину. На первых порах даже такая привычная деятельность вызывает немало трудностей. Человек не может ни на чем сосредоточиться, не видит ни в чем смысла, не находит в себе силы даже для самообслуживания.

Попробуйте делать все эти домашние дела вместе. Если не получается, не уговаривайте скорбящего человека немедленно взять себя в руки. Активность и ответственность понемногу вернутся, когда

пройдет шок от утраты. А пока постарайтесь быть рядом и в чем-то переложить обыденные хлопоты на себя.

Так вы создадите условия, позволяющие человеку не просто ощущать, но и проявлять свою боль. Боли очень много, и тормозить, останавливать негативные эмоции нежелательно. Иначе эта фаза затянется надолго. Траур – тяжелая работа, и эту работу никто не выполнит за скорбящего. Ничего уже не вернешь, но от того, как будет идти эта работа, зависит будущее оставшегося жить человека.

Будьте рядом со скорбящим. Сопровождайте его на мучительном пути его переживаний. И тогда ему легче будет принять свои противоречивые состояния. Свои непонятные скачки от обиды на умершего к чувству вины, от нежности к гневу. Каждый проходит через эти стадии скорби. Позволяйте ему причитать и плакать навзрыд. Потом вдруг кричать на умершего, обвинять его. Потом просить прощения и задавать вопросы, на которые теперь уже никто не ответит.

Поговорите с горяющим человеком об общении с умершим. Он ведь все равно мысленно с ним разговаривает. Возможно, стоит писать своему утраченному любимому письма. Или ежевечерне рассказывать ему о том, как прошел день. Можно говорить с фотографией или приходить для этого на могилу.

Потребность рассказывать умершему о своих чувствах, затруднениях, проблемах совершенно нормальна. И волноваться насчет собственного психического здоровья не стоит.

Особенно помогают друг другу люди, пережившие подобную утрату. Тому, кто год назад пережил смерть близкого, скорбящий человек доверяет. Он готов быть с ним откровенным. Ему важно услышать, как справлялся со своим горем другой человек. Становится легче, когда выясняется, что и мысли

о самоубийстве приходили, и чувство вины не давало спать по ночам.

Именно в таких беседах становится понятным, что даже самые острые, нестерпимые состояния не длятся бесконечно. Они слабеют, угасают, затихают. Сначала промежутки, когда не больно, очень короткие. Затем они увеличиваются. И наконец, спокойных часов и даже дней становится больше. Снова появляются силы жить, отчаяние отступает. Появляется вера в то, что любовь и память – это навсегда.

Если вы, к счастью, еще не пережили утрату, но очень сочувствуете близкому другу, находящемуся в остром горе, постарайтесь быть хорошим слушателем. Очень внимательным, понимающим, не перебивающим, никуда не спешащим. Слушайте все, о чем вам расскажут. О своих чувствах, о последних днях в больнице, о снах, которые теперь снятся.

Расспросите о том, как ваш друг познакомился со своей умершей любимой. Попросите рассказать, что он помнит о первом объяснении в любви, свадьбе, рождении детей. Ну и что, что вы о многом уже знаете. Сейчас важно, чтобы человек говорил. Чтобы он снова пережил все те радости и проблемы. Некоторые воспоминания будут повторяться снова и снова. Выслушивайте их внимательно и открыто. Ваше присутствие помогает их оживлять.

И не обижайтесь, когда вдруг окажется, что с вами больше не хотят видеться. Вы тут ни при чем. Просто такова динамика страданий с беспричинными приближениями и удалениями, доверительностью, откровенностью, а потом вдруг полной закрытостью. Вам надо будет просто переждать некоторое время, а потом снова перезвонить и зайти в гости. Придумайте повод, зачем вам необходимо забежать на минутку. Расскажите что-нибудь о себе, попейте вместе чай или кофе.

Дружеские визиты помогают страдающему человеку делать паузы в переживании горя. В разгово-

рах с товарищем, в попытках вникнуть в его проблемы проходят первые часы без острой боли. Особенно если беседа захватывает, если нужно высказать свое мнение, чему-то возразить, что-то поддержать. После ухода друга появляется желание просто послушать музыку, почитать книжку, посмотреть старый фильм.

Помогая своему близкому, помните, что у его покойной жены есть семья, родственники, которых тоже коснулось это горе. В страданиях все мы становимся эгоцентриками, и нам кажется, что эта утрата – только наша. Так не бывает. Кто-то еще был близким умершей, кто-то тоже скорбит. Брат, сестра, старенькая тетка, подруга юности тоже не знают, как им справиться со своим горем.

Вряд ли уместно осуждать друг друга, что кто-то меньше любил, меньше скорбит или редко ходит на кладбище. У каждого свой способ справляться с горем. Конфронтации только ухудшают ваше состояние и состояние другого человека. На самом деле, у вас сейчас одна задача – пережить утрату. И тут принятие горя другого человека, понимание его и поддержка помогают уменьшить и собственную боль.

Среди моих клиентов была женщина, потерявшая любимого человека. Он не был ее мужем, у него была семья и взрослые дети. Но на протяжении более десятка лет эти люди любили друг друга. Когда мужчина уже не мог вставать и выходить из дому, он попросил жену разрешить ему увидеться с любимой.

И жена разрешила. Она даже позвонила моей клиентке сразу же после смерти мужа, чтобы та могла прийти попрощаться. Эти удивительные женщины обсуждали между собой, какой поставить памятник любимому человеку, вместе неоднократно ездили на кладбище, просто встречались, чтобы поговорить о том, кто им был так дорог.

Особое внимание следует обращать на отношение человека, переживающего утрату, к самому себе.

Работа горя требует очень больших энергетических затрат. Поэтому важно отводить время на отдых, стараться наладить сон, больше ходить пешком, договориться о курсе массажа, делать хотя бы некоторые физические упражнения.

К себе надо попробовать относиться, как к больному маленькому ребенку. Он очень нуждается во внимании и поддержке, когда болен. То же самое происходит и со взрослым, который в состоянии горя как бы регрессирует в детство. Он действительно чувствует себя совершенно беспомощным и одиноким.

Попробуйте быть для самого себя и ребенком, и взрослым одновременно. Проявите к себе терпение, не осуждайте за неожиданные слезы, за перемены всех планов. Найдите в себе силы, чтобы успокоить своего внутреннего ребенка, согреть и ободрить его.

Помогает ли алкоголь? Да, он немного смягчает остроту боли. Но если начать им злоупотреблять, что, к сожалению, нередко бывает, работа траура очень замедлится. Чувства угнетенности, пустоты и отсутствие вкуса к жизни станут почти постоянными. Из них будет особенно трудно вырваться без этого дополнительного и кратковременного допинга. К тому же постепенно обезболивающая сила алкоголя проходит.

Терять родных и тосковать по ним, как это ни печально, естественный процесс. И вряд ли стоит прятаться от этого, отвлекая себя опьянением. Мужество жить – это одновременно и мужество принимать смерть.

Утрата влечет за собой очень интенсивный и сложный жизненный кризис. Поэтому подумайте, стоит ли в первый год после смерти близкого вам человека что-то особенно кардинально менять в своей жизни. Некоторым кажется, что новая жизнь на новом месте поможет быстрее забыть болезненную утрату. Не придется ходить по тем же улицам,

по которым столько раз ходили вместе с умершим. Смотреть в то же окно, включать тот же телевизор.

Как замечает интересный современный писатель Хавьер Серкас, «...для человека идея сменить квартиру всегда ассоциируется с идеей изменить жизнь, и хотя я недавно понял, что совершенно обязательно менять квартиру, чтобы изменилась жизнь, я все же рассудил, возможно, из некоего суеверия, что поиск нового жилья – это символическое начало новой жизни, реальный способ одолеть судьбу и одержать верх над властью обстоятельств...» (с. 309).

Иногда это правда. Но не для всех. Потому что переезд и адаптация на новом месте тоже требуют сил. А их может в теперешнем состоянии не хватить. Возможно, правильнее будет переждать самый острый период на старом месте. Тогда постепенно накопятся силы, чтобы на что-то решиться.

Скорбь переживается очень индивидуально, поэтому важнее всего слушать себя, доверять своей интуиции. Вам может захотеться съездить к дальним родственникам, друзьям детства, которых вы давно не видели. Поезжайте! Побудьте среди любящих вас людей. Вернувшись, вы можете решиться переехать в другой район, ближе к работе. Или подарить всю огромную библиотеку покойного научной библиотеке.

Когда на протяжении длительного времени, иногда нескольких лет, человек не решается никак изменить свою среду обитания, оставляя неприкосновенной комнату умершего, его вещи, это, к сожалению, свидетельствует о том, что работа горевания не прошла нормально. Он не освободился внутренне от тяжелого груза, не дал себе разрешение продолжать жить.

Помогите себе! Ваши страдания из острой перешли в хроническую форму, а хронические заболевания лечить сложнее. Попробуйте все же досту-

чаться до себя. Стимулируйте свои воспоминания о прошедших годах. Как вел бы себя ваш умерший близкий, если бы он остался жить и оплакивал бы сейчас вашу кончину? А вам было бы легче? Чтобы он вот так же безутешно и долго скорбел или чтобы все же пережил это горе и смог полноценно жить дальше?

Если самостоятельно справиться не получается, обратитесь к психотерапевту. В моей практике неоднократно возникали случаи, когда клиент приходил с совершенно другими проблемами. А в ходе работы неожиданно возникало непрожитое горе. Оказывалось, что глубинной причиной его угнетенности, его бесконечных недоразумений во взаимоотношениях, его неудовлетворенности жизнью была остановленная когда-то скорбь.

Возможно, не хватило сил принять все свои чувства, вызванные столкновением со смертью. Может быть, близкие люди отстранились, не смогли поддержать. Весь шквал боли, гнева, вины, отчаяния не был проявлен, выплеснут, прожит. Сильные негативные чувства оказались «законсервированными». Мучительное прошлое не удалось включить в историю своей жизни. Это помешало полноценно жить в настоящем и строить смелые планы на будущее.

Скорбящему человеку трудно поверить, что он еще будет способен жить дальше. Но вокруг много людей, сумевших справиться со своим горем. Возможно, их жизнь уже никогда не будет такой, какой она была до утраты. Но они нашли в себе мужество продолжать свое жизненное странствие. И многие из них были вознаграждены.

У них постепенно начинают строиться новые значимые отношения. Их снова посещают желания, у них появляются новые смыслы. Они начинают понимать, что горе и радость могут сосуществовать, не исключая друг друга. И они теперь точно знают, что боль не вечна.

Рецидивы острых страданий, возникающие в годовщину смерти близкого человека, день его рождения или день знакомства, разумеется, возможны. К ним следует себя готовить заранее. Возможно, следует сходить в церковь, съездить на могилу. Пригласить хорошо знавших покойного друзей и вместе вспомнить его. Выработанные ритуалы поминовения усопших помогают справиться с переживаниями.

С каждым годом памятные даты будут становиться все менее болезненными. Это будут дни памяти, когда захочется рассказать кому-то о том, как много привнес покойный в жизнь его близких. Сколько вокруг людей, которые помнят его, благодарны ему за многое. Захочется мысленно поговорить с умершим. Важно будет сообщить ему все новости, которые точно порадовали бы его.

Чтобы проделать работу траура, важно с самого начала понять, что речь идет именно о работе. Тяжелой, долгой, изнурительной. Работе, которую невозможно переложить на чьи-то плечи. Работе, требующей терпения и мужества.

Но каждая работа чем-то завершается. Если от нее не прятаться, не отстраняться, то через несколько месяцев вы уже почувствуете, что движетесь в правильном направлении. Вам все чаще будет становиться легче. По прошествии года-полутора вы справитесь с основными симптомами горя и почувствуете, как к вам возвращается бодрость.

Жизненные кризисы при всей их сложности и болезненности все равно не вечны. Они преодолеваются, и впереди открывается широкая перспектива. Как после грозы мы чувствуем обновление и свежесть, так и после кризиса всегда пробуждаемся к новой жизни.

Выдержав испытание, не сломившись, мы больше верим в себя. Чувствуем свою стойкость и силу.

С каждым новым преодолением становимся мудрее и все отчетливее понимаем, что жизненная одиссея полна радостей и горестей, приобретений и потерь. Жить нелегко, но захватывающе интересно и непредсказуемо.

ЛИТЕРАТУРА

- Аверинцев С. А.* Брак и семья: несвоевременный опыт христианского взгляда на вещи / Московский психотерапевтический журнал. №4. 2004. С. 34–43.
- Александр Ф.* Психосоматическая медицина. М., 2000.
- Алферова М. О.* Личностные особенности проживания кризиса середины жизни // Мир психологии. 2006. №3. С. 124–130.
- Ансель У., Стейн С.* Гештальт-терапия с пожилыми людьми: «с приходом возраста» и «завершение гештальтов» // Теория и практика гештальт-терапии на пороге XXI века. Ростов-н/Д, 2001. С. 58–84.
- Анцыферова Л. И.* Гуманистически-экзистенциальный подход к мудрости: способы постижения истинного Я и призвания человека // Психологический журнал. 2005. Т. 26. №3. С. 5–14.
- Анцыферова Л. И.* Поздний период жизни человека: Типы старения и возможности поступательного развития личности // Психология старости. Самара–М., 2004. С. 490–511.
- Аръес Ф.* Человек перед лицом смерти. М., 1992.
- Бауман З.* Текучая современность. СПб., 2008.
- Бахтин М. М.* К философии поступка. Философия и социология науки и техники: Ежегодник 1984–1985. М., 1986. С. 82–160.
- Бахтин М. М.* Эстетика словесного творчества. М., 1979.
- Бергсон А.* Материя и память. Собр. соч. в 4 т. Т. 1. М., 1992.
- Бердяев Н. А.* Самопознание / Опыт философской автобиографии. М., 1991.

- Боулз П. Под покровом небес: Роман / Пер. с англ. СПб., 2001.
- Браун Дж. Психосоматический подход // Психосоматика. Взаимосвязь психики и здоровья. М., 2000. С. 42–68.
- Булюбаш И. Д. Руководство по гештальт-терапии. М., 2004.
- Бусыгина Н. Психологическая помощь онкологическим больным в свете холистической модели болезни // Московский психотерапевтический журнал. 2000. № 1. С. 77–100.
- Бьюдженталь Дж. Наука быть живым: Диалоги между терапевтом и пациентами в гуманистической терапии. М., 1998.
- Василюк Ф. Е. Переживание и молитва. Опыт общепсихологического исследования. М., 2005.
- Вольф К. Кассандра. Медя. Летний этюд / Пер. с нем. М., 2001.
- Гинзбург Л. Я. Человек за письменным столом. Л., 1989.
- Гнездилов А. В. Психология и психотерапия потерь. СПб., 2002.
- Голосовкер Я. Э. Логика мифа. М., 1987.
- Гроф С. За пределами мозга. Рождение, смерть и трансценденция в психотерапии. М., 1992.
- Гроф С. Надличностное видение: целительные возможности необычных состояний сознания / Московский психотерапевтический журнал. 2001. № 3. С. 11–35.
- Гроф С., Хэлифакс Дж. Человек перед лицом смерти. М.–Киев, 1996.
- Грюн А. Середина життя. Духовна криза та шляхи її подолання. Львів, 2002.
- Гусев В. Печаль // Гештальт гештальтов. Евроазиатский вестник гештальттерапии. 2005. № 2. С. 84–90.
- Ермолаева М. Практическая психология старости. М., 2002.
- Життєві кризи особистості. У 2 част. Науково-метод. посібник. Київ, 1998.
- Зинкер Дж. В поисках хорошей формы: Гештальт-терапия с супружескими парами и семьями. М., 2000.

- Каппони В., Новак Т. Как говорить со своим телом // Психосоматика. Взаимосвязь психики и здоровья. М., 2000. С. 258–287.
- Карпеловська С. Я. Термінальний період у житті людини // Психологія життєвої кризи / За ред. Т. М. Титаренко. Київ, 1998. С. 300–337.
- Конде А. Грифон. СПб.: Азбука-классика, 2002.
- Крайг Г. Психология развития. СПб., 2000.
- Кэхеле Х., Буххайм А., Шмукер Г. Развитие, привязанность и взаимоотношения: новые психоаналитические концепции // Московский психотерапевтический журнал. 2002. № 3. С. 5–34.
- Лидерс А. Г. Тренинг личностного роста для подростков и старшеклассников // Психодрама и современная психотерапия. № 1–2. 2004. С. 136–144.
- Линдемманн Э. Клиника острого горя // Психология эмоций. Тексты. М., 1984.
- Льюис К. С. Любовь. Страдание. Надежда: Притчи. Тракаты. М., 1992.
- Лэнгле А. Грандиозное одиночество. Нарциссизм как антропологическо-экзистенциальный феномен // Московский психотерапевтический журнал. 2002. № 2. С. 34–58.
- Майклз А. Пути памяти: Роман / Пер. с англ. М., 2005.
- Марсель Г. К трагической мудрости и за ее пределы. Самосознание европейской культуры XX века. М., 1991. С. 352–366.
- Марчер Л., Олларс Л., Бернард П. Травма рождения: метод ее разрешения // Московский психотерапевтический журнал. 2003. № 1. С. 92–120.
- Мисима Ю. Жажда любви // Шум прибора. СПб., 2002. С. 159–378.
- Мураками Х. Мой любимый sputnik. М., 2004.
- Нартова-Бочавер С. К. Теория приватности как направление зарубежной психологии // Психологический журнал. 2006. № 5. С. 28–39.
- Нартова-Бочавер С. К. Человек суверенный: психологическое исследование субъекта в его бытии. СПб., 2008.

- Никитин В. Н. Онтология телесности: Смыслы, парадоксы, абсурд. М., 2006.
- Никитин В. Н. Психология телесного сознания. М., 1999.
- Оклэндер В. Гештальттерапия с детьми: работа с гневом и интроектами // Московский психотерапевтический журнал. 2002. № 3. С. 67–88.
- Особистісний вибір: психологія відчаю та надії / За ред. Т. М. Титаренко. Київ, 2005.
- Петрова Е. О практике работы с утратой // Гештальт гештальтов. Евроазиатский вестник гештальттерапии. 2006. № 1. С. 117–122.
- Поливанова К. Н. Психология возрастных кризисов. М., 2000.
- Психология возрастных кризисов: Хрестоматия / Сост. К. В. Сельченко. Минск, 2000.
- Психология здоровья / Под ред. Г. С. Никифорова. СПб., 2003.
- Психология личности. Словарь-справочник / Под ред. П. П. Горностая, Т. М. Титаренко. Киев, 2001.
- Психологія життєвої кризи / За ред. Т. М. Титаренко. Київ, 1998.
- Саймонтон К., Саймонтон С. Возвращение к здоровью. Новый взгляд на тяжелые болезни. СПб., 1995.
- Сарамаго Ж. Год смерти Рикардо Рейса: Роман / Пер. с португ. М., 2003.
- Сатина Л. Н. Психотерапевтическая работа с пожилыми в состоянии горя: группы «тяжелой утраты» // Психология старости. Хрестоматия. Самара, 2004. С. 718–726.
- Серета Е. И. Практикум по межличностным отношениям: Помощь и личностный рост. СПб., 2006.
- Серкас Х. В чреве кита: Роман / Пер. с англ. М., 2005.
- Сиберж Ч. Приговоренные к природе // Московский психотерапевтический журнал. 2002. № 3. С. 113–123.
- Титаренко Т. М. Життєвий світ особистості: у межах і за межами буденності. Київ, 2003.
- Титаренко Т. М. Життєві кризи: технології консультування. У 2 част. Київ, 2007.

- Титаренко Т. М. Я знакомый и неузнаваемый. Киев, 1991.
- Титаренко Т. М., Лепіхова Л. А. Психологічна профілактика стресових перевантажень серед шкільної молоді. Київ, 2006.
- Титаренко Т. М., Лепіхова Л. А., Кляпець О. Я. Формування в молоді настанов на здоровий спосіб життя. Київ, 2006.
- Трубников Н. Н. Время человеческого бытия. М., 1987.
- Турнье М. Каспар, Мельхиор и Бальтазар. СПб., 2001.
- Тхостов А. Ш. Психология телесности. М., 2002.
- Фейфел Г. Смерть – релевантная переменная в психологии // Экзистенциальная психология. М., 2001. С. 49–58.
- Фернхем А., Хейвен П. Личность и социальное поведение. СПб., 2001.
- Франкл В. Психотерапия на практике (Психическая гигиена для людей среднего и пожилого возраста). СПб., 1999.
- Фрейд З. Мы и смерть // Рязанцев С. Танатология (учение о смерти). СПб., 1994. С. 5–27.
- Фуко М. Тело // Психосоматика. Взаимосвязь психики и здоровья. М., 2000. С. 212–257.
- Хааз Э. Ритуалы прощания: антропологические и психоаналитические аспекты работы с чувством утраты // Московский психотерапевтический журнал. 2000. № 1. С. 5–28.
- Хайдеггер М. Время и бытие: Статьи и выступления. М., 1993.
- Хайдеггер М. Искусство и пространство. Самосознание европейской культуры XX века. М., 1991. С. 95–102.
- Хайдеггер М. Цолликонеровские семинары // Логос. 1992. № 3. С. 82–97.
- Хайдеггер М. Що таке метафізика. Зарубіжна філософія ХХ століття. Київ, 1993. С. 83–100.
- Хамитова И. Семейная история: влияние на переживание женщиной беременности и родов // Московский психотерапевтический журнал. № 3. 2001. С. 125–151.

- Хойфт Г., Крузе А., Радебольд Г.* Геронтопсихосоматика и возрастная психотерапия. М., 2003.
- Шаверен Дж.* Умиравший пациент в психотерапии: Желания. Сновидения. Индивидуация. М., 2006.
- Шарп Д.* Кризис среднего возраста. Записки о выживании. М., 2006.
- Шефов С. А.* Психология горя. СПб., 2006.
- Шихи Г.* Возрастные кризисы. Ступени личностного роста. СПб., 1999.
- Эльяхефф К., Эйниш Н.* Дочки-матери. Третий лишний? М., 2006.
- Эриксон Э.* Идентичность: юность и кризис. М., 1996.
- Эриксон Э.* Детство и общество. СПб., 1996.
- Юнг К. Г.* Жизненный рубеж // Проблемы души нашего времени. М., 1994.
- Юнг К. Г.* Феномен духа в искусстве и науке: Собр. соч. в 19 т. Т. 15. М., 1992.
- Юрсенар М.* Философский камень: Роман. Восточные новеллы. СПб., 2000.
- Юрьева Л. Н.* Кризисные состояния. Днепропетровск, 1998.
- Ялом И.* Лечение от любви и другие психотерапевтические новеллы. М., 1997.
- Ялом И.* Шопенгауэр как лекарство. М., 2006.
- Яциняк О., Плужок З.* Світ людських криз. Київ, 2000.

Научно-популярное издание

Татьяна Михайловна Титаренко

**ИСПЫТАНИЕ КРИЗИСОМ
ОДИССЕЯ ПРЕОДОЛЕНИЯ**

Редактор – *Г. В. Альперина*
Обложка – *С. С. Фёдоров*
Макет и верстка – *С. С. Фёдоров*

Издательство «Когито-Центр»
129366, Москва, ул. Ярославская, 13
Тел.: (495) 682-61-02
E-mail: post@cogito-shop.com, cogito@bk.ru
www.cogito-centre.com

Сдано в набор 25.02.10. Подписано в печать 09.03.10
Формат 84×108/32. Бумага офсетная. Печать офсетная
Гарнитура ITC SNARTEP. Усл. печ. л. 9,5. Уч.-изд. л. 10,5
Тираж 2000 экз. Заказ .

Отпечатано в полном соответствии с качеством
предоставленных диапозитивов в ОАО «Дом печати – Вятка»
610033, г. Киров, ул. Московская, 122