

Вирджиния Сатир

Вы и ваша семья.

Руководство по личностному росту

Перевод с английского Е. Дониной, Н. Дмитриевой

Редактор С. Римский

УДК
820(73)
ББК 84(7

Разработка серийного оформления художника В. Щербакова

Серия основана в 1999 году

Сатир В.

Вы и ваша семья. Руководство по личностному росту

Пер. с англ. — М.: Апрель Пресс, Изд-во Эксмо, 2000. — 320 с. (Серия «Психологическая коллекция»).

ISBN 5-04-004391-0

Книга основоположника семейного консультирования Вирджинии Сатир посвящена актуальнейшей проблеме — семье и внутрисемейным отношениям. Что происходит в семье, когда торжественное бракосочетание далеко позади и наступают будни, когда каждый день лицом к лицу (или спина к спине) муж и жена, родители и дети? Это скучно? тяжело? никак? Можно ли что-то изменить и как это сделать? Обо всем этом увлекательно, с тонким и добрым юмором, а главное, с верой в желание и способность человека к личностному росту написано в этой книге.

Рекомендуется не только для тех, чья жизненная цель — помогать чужие внутрисемейные проблемы, но и тем, кто стремится силами сделать свою семью счастливой.

Пролог

Я слишком многим обязан Вирджинии Сатир в интеллектуальном и эмоциональном плане, чтобы пытаться быть объективным в этом вступлении. Я очень рад, мой безымянный читатель, что тебе предстоит отправиться в путешествие, которое, возможно, изменит твою жизнь, поможет обрести ее новый смысл и будет способствовать твоему личностному росту.

Впервые я встретил Вирджинию Сатир одиннадцать лет назад. Она преподавала семейную терапию в Институте исследований интеллекта в Пало-Альто. Это был первый в стране курс по семейной терапии. Несмотря на то, что мой курс по психиатрии был ортодоксально фрейдистским, инновационные идеи настолько подействовали на меня, что я присоединился к ней с Доном Джексоном и занял пост административного директора программы, благодаря чему имел возможность наблюдать эффективность ее работы. Она использовала односторонние зеркала, аудио- и видеокассеты, развивающие игры и упражнения. Вирджиния приводила примеры из личного опыта, принимала участие в наглядных демонстрациях, моделировала семейные интервью. Сегодня эти приемы стали настолько распространены, что легко упустить из виду их автора. Дон Джексон, в свою очередь, предложил Вирджинии написать книгу об *общей семейной терапии*. Он считал, что она может стать основной в области семейной терапии.

Через пять лет, когда курс семейной терапии приобрел известность, Вирджиния встала во главе Движения потенциального роста, ей приходилось искать и находить новые идеи и приемы в этой области. Она же стала первым директором тренинга в Исаленском институте и сыграла огромную роль в создании многих других центров развития. Почти автоматически Вирджиния объединила аспекты чувственного самоосознания, конфликтологии и гештальтпсихологами. Приемы, которые она использовала в работе с неблагополучными семьями, сейчас применяют все чаще и чаще, ибо они помогают людям развить их потенциальные возможности. Фриц Перлз незадолго до смерти назвал Вирджинию самым удачливым человеком, которого он когда-либо знал.

Когда вы прочтете эту книгу, многим из вас покажется, что все написанное просто и очевидно. Отчасти это будет происходить оттого, что идеи Вирджинии достаточно распространены и уже получили одобрение. Но секрет заключается в том, что Вирджиния — блестящий ученый — прекрасно знает все принципы, лежащие в основе того или иного явления и способные выявить его общие закономерности. И в этом случае объясняемое явление становится удивительно понятным и

знакомым.

Каждый раз, перечитывая эту книгу, вы будете обнаруживать, что за ее кажущейся простотой скрывается настоящая глубина.

Семь лет назад я написала книгу «Общая семейная терапия», которая была изначально нацелена на профессиональных людей, пытавшихся помочь семьям справиться с их проблемами. С тех пор я получила много просьб написать новую книгу для семей, которые сталкиваются с проблемой внутрисемейных отношений. Отчасти эта книга — ответ на столь многочисленные просьбы.

Так как я не верю в то, что какой-либо предмет может быть изучен до самого конца, я продолжала эксперименты с новыми аспектами самооценки, общения, системы и правил внутри семьи. Я собирала группы, состоящие из нескольких семей, на семинары с совместным проживанием на периоды до одной недели. Частью этих семинаров был непрерывающийся круглосуточный контакт. То, что я узнала на этих семинарах, не свело на нет все прежние концепции семьи, а, наоборот, расширило их.

Все аспекты семьи — индивидуальная самооценка, коммуникации, изменены или исправлены в любое время. Я бы даже сказала, что поведение человека в каждый момент времени есть результат четырехстороннего взаимодействия его самооценки, физического состояния, взаимодействия с другим человеком, его системой и его местом во времени, пространстве и ситуации. И если я хочу объяснить его поведение, то я должна учитывать все эти факторы (не упустив ни одного) и степень их влияния друг на друга. В течение всей жизни мы делаем выводы, основываясь на личном опыте, однако все они почти всегда не имеют отношения ни к тому, что мы есть на самом деле, ни к нашим намерениям.

Решение старых проблем откладывается, а сами проблемы лишь усугубляются постоянными разговорами вокруг них. *Одним словом, есть надежда, что все можно изменить.*

Благодарности

К сожалению, совершенно невозможно перечислить всех людей, помогавших и вдохновлявших меня на эту работу. Их имена могли бы составить еще одну книгу. Среди этих людей выделяются семьи и члены этих семей, которые допустили меня к своим проблемам и неприятностям, что, в свою очередь, привело к более глубокому и четкому осознанию мною того, что есть человек. Поступив так, они дали мне возможность написать эту книгу. Я хочу отдать должное и тем моим

коллегам, которые хотели учиться у меня, а, следовательно, дали мне возможность учиться у них.

Особенная благодарность Пату Колинзу, Пэгги Гранжер и всем работникам издательства «Science and Behavior Books», которые не жалели сил для создания этой книги.

Вступление

Когда я была маленькой, то хотела, когда вырасту, стать детским детективом и следить за родителями. Я не очень четко представляла, что именно буду расследовать, но уже тогда я понимала, что во всех семьях происходит нечто загадочное, недоступное постороннему глазу.



Сейчас, 45 лет спустя, поработав приблизительно с тремя тысячами семей и десятью тысячами людей, я понимаю, что загадок действительно много.

Семейная жизнь чем-то похожа на айсберг. Большинство людей в курсе приблизительно одной десятой части тех событий, которые происходят на самом деле, то есть того, что они видят и слышат, часто принимая за действительность. Некоторые подозревают, что, возможно, существует что-то еще, но не представляют, как узнать об этом побольше. Незнание может привести семью к разрушению. Судьба матроса зависит от его знания подводной части айсберга, а судьба семьи — от понимания чувств, потребностей и структуры, которые стоят за ежедневными событиями, происходящими в этой семье.

К счастью, за долгие годы работы я сделала много открытий, нашла решение многих задач, и мне бы хотелось поделиться ими в этой книге. Она посвящена изучению подводной части айсберга.

В наш век ошеломляющих научных открытий, проникновения в атом, покорения космического пространства, открытий в области генетики и других чудес мы узнаем также нечто новое о взаимоотношениях между людьми. Я уверена, что истории ки следующего тысячелетия будут говорить о нашем времени, как о времени рождения новой эры в развитии человека, эры, когда человек начал существовать в большем мире с окружающим его обществом.

За долгие годы работы мне удалось понять смысл выражения «жить по-человечески». Оно означает — понимать, ценить и развивать свое тело, считать его красивым и полезным, реально и честно оценивать себя и окружающих, не бояться рисковать, творить, проявлять свои способности, не бояться что-то изменить, когда ситуация этого требует, уметь приспособиться к новым условиям, сохраняя то старое, что еще может пригодиться, и отбрасывая ненужное.

Если собрать все эти критерии воедино, получится физически здоровый, умственно развитый, чувствующий, любящий, веселый, настоящий, творческий, продуктивный человек. Человек, который способен самостоятельно удержаться на своих ногах, человек, который может по-настоящему любить и по-настоящему сражаться, совмещающий в себе нежность и твердость и осознающий разницу между ними, а потому успешно достигающий своих целей.

Семья — это «фабрика», где формируется такой человек. Вы, взрослые, *формируете новых людей*,

За годы работы в семейной терапии я поняла, что есть четыре фактора семейной жизни, неизбежно присутствующие в жизни людей, которые приходят ко мне за помощью. Это:

- мысли и чувства, которые каждый человек испытывает по отношению к себе. То, что я называю самооценкой;
- пути, которым следуют люди, чтобы понять друг друга. То, что я называю коммуникацией;
- правила, которым люди следуют в своей жизни. Иногда они составляют некую совокупность, семейную систему;
- то, как люди общаются с окружающими их людьми и сообществами за пределами семьи. Я называю это связью с обществом.

Неважно, какой была первичная проблема, приведшая семью в мой офис, — ворчливая жена, неверный муж, сын с неадекватным поведением или дочь с неврозом — важно, что рецепт один и тот же. Облегчить семейные страдания можно было, лишь найдя способ изменить те четыре ключевых фактора, о которых я упоминала выше. Во всех неудачных

- самооценка была низкой;
- общение было косвенным, неопределенным и не слишком честным;
- правила, по которым жила семья, были жесткими, бесчеловечными, безапелляционными;
- социальные связи осуществлялись с позиций страха, обвинений или заискивания.

К счастью, мне довелось пообщаться и с благополучными семьями, особенно в процессе выполнения своей последней работы: помощь семьям в развитии и использовании своего человеческого потенциала. В этих, полных жизни семьях можно было увидеть другую модель:

- высокая самооценка;
- общение прямое, ясное, честное, конкретное;
- правила гибкие, человеческие, соответствующие обстоятельствам;
- социальные связи открытые, полные доверия.

Получив специальность врача-хирурга, человек способен оперировать людей в любой точке земного шара, так как внутренние органы и конечности у всех людей одинаковые. В процессе своей работы с удачными и неудачными семьями в США, Мексике и Европе я поняла, что все они обладают одинаковыми составляющими. В любой семье каждый:

- имеет самооценку: низкую или высокую;
- так или иначе общается; суть в том, как он это делает и каков результат;
- следует определенным правилам; вопрос в том, каким правилам он следует и как они на него работают;
- связан с обществом, но при этом важно — как и каков итог.

Эти факторы действительны и для обычной семьи, где есть и мама, и папа, которые, зачав ребенка и произведя его на свет, продолжают заботиться о нем, воспитывать его в течение всей жизни; и для неполной семьи, где второй родитель отсутствует вследствие развода, смерти или по каким-то другим причинам и все воспитание осуществляется оставшимся родителем; и для смешанной семьи, где ребенок воспитывается приемными родителями, а не теми людьми, которые произвели его на свет; и для общественной семьи, то есть семьи, где детей воспитывает группа взрослых, принадлежащих к какой-либо общественной организации. В каждом из этих семейных типов существуют свои специфические проблемы. К ним мы вернемся чуть позже, но в основном можно отследить взаимодействие все тех же факторов: самооценка, коммуникации, правила, социальные связи. В этой книге я уделю достаточно внимания каждому из них, чтобы помочь вам понять, как они сосуществуют в вашей семье и как на них можно влиять, чтобы уменьшить количество проблем и получить от общения вдохновение и радость. Воспринимайте мои рекомендации как накопленный опыт обычного человека, который в свое время разделил немало минут радости и горя со многими семьями, а не как советы

специалиста. Еще хочу заверить вас, что в мои планы не входит осуждать, кого бы то ни было.

Тот факт, что вы читаете книгу такого рода, свидетельствует о том, что вы действительно заботитесь о климате в вашей семье. Я надеюсь, что мне удастся помочь вам улучшить семейную жизнь.

Взаимоотношения в семье очень сложны. Чтобы хоть немного облегчить их понимание, я буду пользоваться терминологией «как будто». Это не изменит сложную модель, построенную учеными, зато поможет вам взглянуть на вашу семью с разных сторон. Я надеюсь, что в результате вы найдете то, что вам действительно поможет.

В этой книге вам будет предложено множество экспериментов и упражнений. Даже если сначала они покажутся вам простыми и глупыми, постарайтесь выполнить каждое из них. Знания о системе построения семьи сами по себе ничего не изменят. Вы должны знать, как заставить эту систему работать на вас, а подобного рода эксперименты и есть те конкретные, верные шаги, которые может предпринять ваша семья, чтобы стать более удачной. Чем больше членов вашей семьи будет принимать участие в выполнении этих упражнений, тем лучше будет результат. Вы почувствуете, как работает система построения вашей семьи, что в ней ведет к созданию проблем, а что к личностному росту.

Возможно, вам будет интересно узнать, как убедить остальных членов вашей семьи принять участие в этих экспериментах. Это особенно важно, если в семье уже возникли некоторые проблемы. Я предлагаю вам тщательно ознакомиться с тем, что вы можете предложить своему семейству, чтобы вам было легко излагать суть того, о чем вы просите. Если вы полны энтузиазма и надеетесь получить хорошие результаты от проведения эксперимента, постарайтесь передать свои чувства родственникам. Возможно, приглашение покажется им более заманчивым, и, скорее всего, члены вашей семьи захотят к вам присоединиться. Если вы представите свою просьбу в качестве прямого вопроса типа «Не хочешь ли поучаствовать в эксперименте, который может быть нам полезен?» — вы создадите все условия для того, чтобы ваши родственники согласились. Однако ни в коем случае нельзя повторять ошибку, которую допускает большинство людей: пытаться заставить членов своей семьи присоединиться к эксперименту. Это превращает транзакцию в тяжелую битву, результат которой обычно, увы, предрешен. Возможно, что в данный момент ситуация безнадежна и с этим ничего не поделаешь. Но если члены вашей

семьи живут под одной крышей, шансы, что они захотят хотя бы попытаться что-либо сделать, достаточно велики.

Я сталкиваюсь с различными семейными проблемами. Каждую из них я пропустила через себя. С помощью этой книги я надеюсь облегчить страдания семьям, которых я, возможно, никогда не увижу, а также надеюсь предотвратить проблемы, которые могут возникнуть в семьях наших детей. Конечно, определенного рода человеческие страдания неизбежны, но, как и все люди, мы не всегда направляем наши усилия на то, что возможно, и не ищем лучший способ сосуществования с тем, что мы изменить не в силах.

Возможно, чтение этой книги заставит вас испытать неприятные моменты, которые могут возникнуть при самосозерцании. Но если вам кажется, что можно построить систему ваших семейных взаимоотношений лучше, чем она построена сейчас, эта книга будет вам полезна.

1. На что похожа ваша семья?

Вам нравится жить в вашей семье в данный момент?

Этот вопрос не задавала себе ни одна семья, с которой мне приходилось работать. Дело в том, что совместное проживание воспринималось людьми как должное, и если не было очевидного семейного кризиса, они считали, что все в порядке. Мне кажется, что семьи, не решающиеся задать такой вопрос, просто привыкли к своей жизни, к ее хорошим и плохим проявлениям и не знали, что существует возможность что-то изменить.

Вы чувствуете, что живете с друзьями, людьми, которые вам нравятся, которым вы доверяете и которые симпатизируют и доверяют вам?

Подобный вопрос озадачивает людей. Они говорят: «Я никогда не думал об этом, они ведь моя семья» — как будто члены семьи каким-то образом отличаются от обычных людей.

Быть членом вашей семьи весело и интересно?

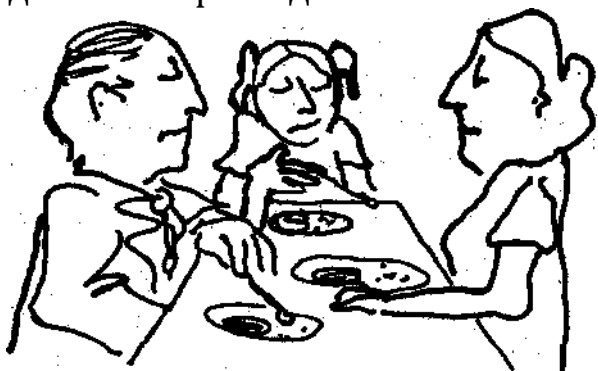
Да, действительно, есть семьи, члены которых считают, что дом — это одно из самых интересных и приятных мест на свете. Но многие люди год за годом живут в семьях, которые являются для них обузой, им там скучно, а возможно, что-то угрожает.

Если вы можете ответить «да» на все три вопроса, я уверена, что вы живёте в семье которую можно назвать удачной. Если вы ответите «нет» или «не всегда», вы, скорее всего, живете в семье, которую в той или иной степени можно назвать проблемной.

После знакомства с сотнями семей я поняла, что семья может быть удачная, проблемная либо представлять собой нечто среднее между этими двумя положениями. Удачных семей единицы, но у них есть много общего, как, впрочем, и у проблемных семей независимо от характера проблем. Мне бы хотелось представить вам словесную картину каждого типа семьи. Конечно, ни одна картинка не будет полностью соответствовать какой-то конкретной семье, но вы сможете узнать черты вашей собственной семьи в некоторых из них.

Как только я попадаю в проблемную семью, мгновенно начинаю испытывать дискомфорт. Иногда становится холодно, как будто все вокруг замерзло. Атмосфера подчеркнута вежливая, но совершенно очевидно, что всем очень скучно. Иногда кажется, что все вокруг крутится, как волчок, у тебя начинает кружиться голова, и ты не можешь прийти в себя. Иногда думаешь, что это — затишье перед бурей

и в любой момент может ударить гром или сверкнуть молния. А порой в воздухе витает некая тайна, и ты чувствуешь себя шпионом, который должен ее разгадать.



Когда я оказываюсь в одной из таких семей, мой организм реагирует моментально. Меня начинает поташнивать, спина, плечи и голова начинают болеть. Я всегда спрашиваю у людей, которые живут в таких семьях, какова реакция их организма на эту обстановку. И, когда мы знакомимся поближе, я понимала, что они чувствуют себя так же, как и я. После того, как подобные вещи повторились несколько раз, я поняла, почему люди, живущие в проблемных семьях, страдают от различных болезней. Их организм просто реагирует на нечеловеческую атмосферу¹.

В проблемных семьях тела и лица говорят о своем состоянии. Тела либо натянутые и неуклюжие, либо сутулые. Лица угрюмые, печальные и пустые, как маски. Глаза устремлены вниз или мимо людей. Уши, очевидно, не слышат. Голоса или неприятные и резкие, или едва различимы. Можно отыскать лишь крошечную радость от общения друг с другом или свидетельство дружелюбия между членами такой семьи. Кажется, что эти люди проводят время вместе по принуждению и лишь пытаются переносить друг друга. Иногда в проблемных семьях находится человек, который пытается что-то изменить, но его попытки пропадают впустую.

Шутки в таких семьях едкие, саркастичные, даже жестокие.

¹ Может быть, вас удивит то, что я здесь описываю. Но каждый человек физически, так или иначе, реагирует на окружающих людей, хотя многое просто не осознают этого. Большинство из нас учили «выключать» эти чувства. Обучаясь этому годами, человек, в конце концов, с такой легкостью выключает их, что просто перестает замечать, как реагирует его организм. Через несколько часов у него появляются головная боль, боли в плече или в желудке. И даже тогда он не понимает, отчего это происходит. Как терапевт я научилась прислушиваться к таким ощущениям внутри себя и узнавать их признаки в моих пациентах. Именно эти ощущения сообщают мне многое о том, что между нами происходит. Надеюсь, что эта книга поможет вам научиться узнавать такие сигналы внутри себя.

Родители так заняты предписаниями, что их ребенок должен делать, а что нет, что не успевают понять: а что за человек их ребенок. Разумеется, они не могут получить удовольствия от общения с ним, равно как ребенок не получает удовольствия от их общества. Поэтому люди из неудачных семей иногда очень удивляются тому, что можно получать удовольствие от общения друг с другом.

Когда ко мне в офис приходили такие семьи, я всегда спрашивала: как им удастся выживать в такой атмосфере. Мне удалось выяснить, что некоторые люди просто избегали друг друга. Они настолько погружались в работу и другую деятельность вне семьи, что контакты практически были сведены к нулю. Находиться рядом с такими семьями очень тяжело, так как постоянно сталкиваешься с безнадёжностью, беспомощностью и одиночеством.

Иногда я встречаю людей, которые мужественно стараются не замечать этих проблем, но это губительная храбрость. Среди них есть те, у которых еще теплится надежда и они пытаются все исправить, ворча и ругаясь друг с другом. Остальным уже давно все равно. Эти люди из года в год таят это горе в себе или в отчаянии пытаются переложить его на плечи окружающих.

Традиционно мы воспринимаем семью как место, где всегда можно найти любовь, понимание и поддержку. Даже когда все вокруг рушится — семья это пристанище где можно отдохнуть, освежиться и набраться сил, чтобы лучше справляться с окружающими проблемами. Но для миллионов неблагополучных семей это миф.

Мы живем в индустриальном обществе, где всем нам так или иначе приходится сталкиваться с различными организациями, которые должны быть практичными, экономичными, эффективными в своей области и, наконец, выгодными. В обязанности очень немногих из этих организаций входит помогать людям, защищать их от других людей. Практически каждый из нас либо живет в бедности, либо страдает от дискриминации, либо его безжалостно подавляют какие-то организации, и все это происходит по вине наших бесчеловечных общественных организаций.

Людам из проблемных семей, которые сталкиваются с бесчеловечностью даже в собственном доме, любые неприятности переживать во много раз труднее.

Отвлекитесь на минутку от чтения и подумайте: сколько семей из тех, что вы знаете, подпадают под определение неудачной семьи. Можно ли семью, в которой вы выросли, назвать какой-то степени удачной? А

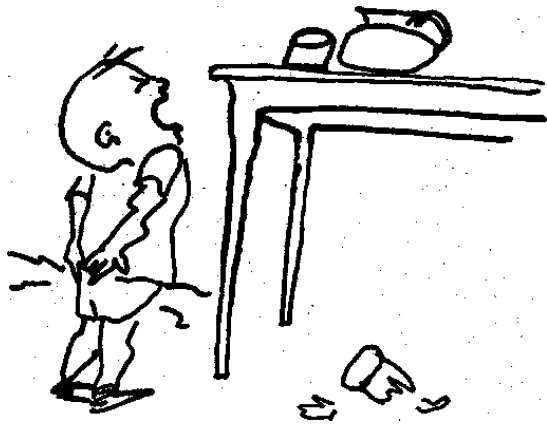
семью, в которой вы живете сейчас? Видите ли вы какие-то признаки, которых раньше не замечали?

Ощущения от пребывания рядом с гармоничной семьей совершенно иные. В таких семьях во взаимоотношениях царят жизнерадостность, искренность, честность и любовь. Сразу заметно живое присутствие ума, сердца и души.

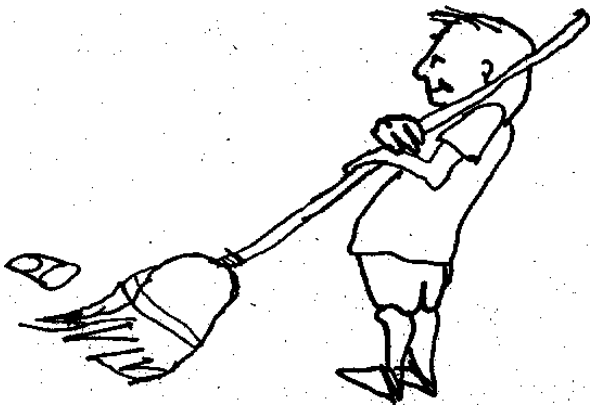
Мне кажется, живи я в такой семье, ко мне бы прислушивались, и я с интересом слушала бы окружающих, кого-то убеждая, а в чем-то поддаваясь мнению других. Могла бы открыто демонстрировать свое счастье так же, как боль и разочарование. Не боялась бы рисковать, так как каждый член моей семьи понимал, что, рискуя, я могу оступиться, а мои ошибки — это доказательство моего роста. Я бы чувствовала себя полноправным человеком, человеком, которого видят, ценят, любят и который сам способен замечать, ценить и любить окружающих его людей. В таких семьях всегда можно ощутить жизненную энергию, члены таких семей изящно сложены, их лица расслаблены. Люди смотрят друг на друга, а не насквозь и не в пол. Говорят они ясными, чистыми голосами, их отношения складываются гармонично.

Если у отца из такой семьи по какой-то причине плохое настроение, его сын может дружелюбно заметить: «Пап, ты чего-то сегодня не в настроении». Он не боится, что отец в ответ буркнет: «Как ты смеешь говорить с отцом в таком тоне!» Вместо этого он так же дружелюбно ответит: «Да, я что-то не в духе, у меня сегодня был ужасный день». На что его сын может сказать: «А я думал, что, может, это я тебя чем-то расстроил».

Удачные семьи, как и все, строят планы, но если что-то мешает им осуществиться, члены семьи готовы внести необходимые изменения и, таким образом, без паники решить все проблемы. Предположим, ребенок роняет чашку, и она разбивается. В проблемной семье такой случай может привести к тому, что ребенку прочтут получасовую лекцию, отшлепают, а потом выгонят несчастного из комнаты. В удачной же семье, скорее всего, кто-нибудь



скажет: «Ну, Джонни, ты, кажется, разбил чашку, ты не порезался? Я сейчас принесу тебе аптечку, а ты возьми щетку и подмети осколки». Если же кто то из родителей заметил, что чашка разбилась, так как ребенок просто неосторожно ее держал, то он может добавить: «Мне кажется, чашка упала, так как ты держал ее только одной рукой». Таким образом, инцидент будет использован как урок и не снизит самооценку.



В удачной семье легко уловить мысль, что человеческая жизнь и человеческие чувства – самая большая ценность Родители в такой семье чувствуют себя лидерами, а не боссами и считают себя обязанными оставаться человечными в любой ситуации. Они с готовностью сообщают ребенку свое мнение вне зависимости от того, хорошее оно или плохое, говорят ему о своем горе и радости, неудаче и разочаровании. Они учат детей вести себя с окружающими так, как ведут себя сами. Родители из проблемных семей совершенно другие. Они рассказывают своим детям о том, что нельзя обижать друг друга, а сами оскорбляют их, как только что-то происходит не так, как им нравится.

Успешные родители знают, что нужно учиться быть лидером, что этот навык не приходит их ребенку автоматически с момента рождения. Как все хорошие лидеры, они умеют выбрать время, чтобы говорить со своим ребенком именно тогда, когда он способен услышать родителя. Если ребенок ведет себя не так, мать и отец проявляют внимание и заботу, отыскивая причину того или иного поступка, и пытаются

помочь ему. Такая атмосфера дает возможность провинившемуся преодолеть страх и чувство вины и получить максимальную пользу от предложений родителей. Не так давно я встречалась с матерью из благополучной семьи, которая весьма успешно вышла из сложного положения. Когда она увидела, что ее сыновья пяти и шести лет дерутся, она спокойно разняла их, взяла каждого за руку и села между ними, продолжая держать мальчиков за руки, она попросила их рассказать, что же произошло. Она по очереди внимательно выслушала их и постепенно задавая вопросы, восстановила картину произошедшего. Младший вытащил монету из одежды старшего сына. По мере того как мальчики высказывали свои обиды и делились своим ощущением несправедливости, мать смогла помочь им понять друг друга и вновь найти общий язык. Вернув монету законному владельцу, она, помимо всего прочего, преподала сыновьям урок на тему конструктивного решения проблем.

Родители в удачных семьях понимают, что их ребенок совершает проступки неумышленно. Если ребенок ведет себя плохо, значит, он чего-то недопонял. Возможно проблема в его низкой самооценке, и тогда это очень опасно. Они знают, что ребенок может хорошо учиться только тогда, когда он ценит себя и чувствует, что его ценят. Родители стараются вести себя так, чтобы ребенок не чувствовал себя недооцененным, хотя при этом они прекрасно понимают, что могут изменить поведение ребенка, устыдив или наказав его, но в таком случае рана, которая останется в его душе, заживет нескоро. Когда ребёнка нужно поправить, а это иногда бывает необходимо в отношении всех детей, успешные родители стараются выслушать ребенка, понять его, учитывают его естественные познавательные потребности и стремление угодить родителям. Именно из таких мелочей и складывается понятие «успешные родители».

Возможно, построение семьи — самое трудное дело на свете. Она предполагает совместные усилия двух индивидуальностей, направленные на воспитание одного ребенка. С самого начала нельзя забывать о том, что, когда взрослые люди, мужчина и женщина, берутся за воспитание ребенка от рождения до совершеннолетия, у них неизбежно возникнут проблемы. Родители в удачных семьях понимают, что проблемы будут просто потому, что по-другому не бывает, поэтому они способны немедленно разрешать их по мере появления. Проблемные же семьи прилагают массу усилий, безнадежно пытаются избежать проблем, а когда они все-таки возникают (это неизбежно), у

этих людей уже не хватает сил, чтобы с ними справиться.

Одно из главных достоинств успешных родителей заключается в том, что они готовы к переменам. Дети растут и постепенно взрослеют. Родители тоже не перестают созреть и меняться, и мир вокруг них тоже не стоит на месте. Они принимают перемены как неизбежную часть жизни и пытаются использовать это во благо своей семьи.

Вы можете вспомнить семью, которую можно было бы назвать удачной? Можете ли вы вспомнить время, когда вашу семью можно было назвать благополучной? Вспомните свои ощущения в связи с этим. Часто ли у вас в семье бывают такие моменты?

Вам может показаться, что мое изображение удачной семьи нереально. На это я могу ответить, что мне повезло, и я лично была близко знакома с такими семьями, а потому я точно знаю, что это возможно. Но, увы, таких семей, может быть, всего четыре на целую сотню.

Несогласные со мной могут сказать, что из-за множества проблем, присутствующих в нашей жизни, у людей просто нет времени и сил перестраивать свою семью. Им я отвечу, что на это необходимо найти время, ибо это вопрос жизни и смерти. Мне кажется, что это важнейшая проблема нашей жизни. В неблагополучных семьях растут неудачники. Именно такие семьи могут стать источником криминальности, психических болезней, алкоголизма, наркомании, нищеты, одиночества, политического экстремизма и многих других социальных проблем. Если мы не сделаем все возможное для развития семьи и воспитания более человеческих людей, те социальные проблемы, которые мы уже имеем, . будут расти и множиться.

Но если цена поражения столь высока, то такова же награда в случае успеха. Каждый человек, имеющий какую-то власть и влияние, когда-то был ребенком, и то, как он использует свою силу и влияние, во многом зависит от того, чему он научился в своей семье в детстве. Если помочь проблемным семьям стать благополучными, а благополучным еще более удачными — импульс их возросшей человечности повлияет и на правительство, и на образование, и на бизнес, и на религию одним словом, на все сферы, определяющие нашу жизнь. Я убеждена, что каждая проблемная семья способна стать благополучной. Большинство причин, вызывающих проблемы в семье, вытекают из того, чему человек после своего рождения учится в собственной семье. Но нельзя забывать о том, что человек способен, учиться так же, как переучиваться. Главная проблема заключается в том, что нужно:

- 1) признать свою семью проблемной;
- 2) верить в то, что все можно изменить;
- 3) начать действовать, чтобы добиться перемен.

С помощью этой книги вы постепенно освободитесь от розовых очков и станете открыто смотреть на то, что вызывает радость или боль в вашей семье. Первое, о чем вам необходимо узнать, — самооценка.



2. Самооценка – котелок, в который никто не заглядывает

В детстве я жила на ферме в штате Висконсин. На заднем крыльце у нас стоял огромный черный чугунный пузатый котелок на трех ножках. Моя мама сама варила мыло и какую-то часть года хранила его в этом горшке. Во время молотьбы мы наполняли его тушеным мясом, а в остальное время папа хранил там удобрения для маминых клумб. Мы называли этот горшок тройным котелком; когда кто-нибудь из нас хотел использовать его, перед нами стояло два вопроса: чем и насколько он наполнен.



Спустя много лет, когда ко мне приходили люди и рассказывали о том, как они воспринимают себя — чувствуют они свою жизнь наполненной или пустой, испорченной или давшей трещину, я часто вспоминала об этом котелке. Однажды на приеме у меня была семья, члены которой пытались объяснить друг другу свое самоощущение. Я рассказала им историю черного котелка, и тогда члены этой семьи вдруг стали говорить о своих личных котелках и их наполнении: ощущениях собственной ценности или вины, стыда или невостребованности.

В течение долгого времени это нехитрое слово помогало многим семьям выразить те чувства, которые раньше им трудно было высказать.

«Котелок» — очень простое слово, а в этом значении даже абсурдное. Кстати, я пользовалась им задолго до того, как вошла в моду марихуана², так что я имею на него все права. Многие термины, которые используют профессионалы, говоря о человеческих эмоциях, звучат стерильно и безжизненно. Людям же проще выразить себя и понимать окружающих, используя простые слова. Им становится легче жить, когда они освобождаются от глупого общественного запрета на выражение эмоций и своих чувств. Жена, не чувствуя себя в достаточной мере сильной и уверенной, говорит мужу: «Не надо меня

² На английском сленге одно из значений слова «pot», которое здесь переводится как котелок, — сигарета с марихуаной.

сейчас трогать, мой котелок не совсем в порядке». Отец может сказать: «Мой котелок сегодня полон», и вся семья будет знать, что он в хорошем расположении духа, спокоен и полон энергии. Если, например, сын скажет: «Я чувствую, что мой котелок сегодня пуст», то все поймут, что ему все надоело, он чувствует себя уставшим и испытывает недостаток любви. Это также может означать, что он испытывает постоянный дискомфорт из-за того, что ему приходится принимать все, как есть, и стараться не жаловаться. Так что слово «котелок» очень помогает понять, что же такое самооценка и самоуважение. А это как раз и есть предмет нашей беседы в этой главе.

За долгие годы работы с маленькими детьми, семьями с разным финансовым и социальным положением, накопив определенный опыт в решении личных и профессиональных проблем, я пришла к выводу, что ключевым фактором в том, что происходит во внутреннем мире человека и в его отношениях с другими людьми, является индивидуальная самооценка и самоуважение.

Человек с высокой самооценкой создает вокруг себя атмосферу чистоты, честности, ответственности, сострадания и любви. Он чувствует, что его ценят и уважают, что благодаря его присутствию мир вокруг стал лучше. Он верит в себя, хотя способен попросить о помощи. Но он знает и то, что сам способен принимать решения. Он ценит себя, а поэтому готов ценить и окружающих. Такой человек просто светится доверием и уверенностью, у него нет барьеров, мешающих ему испытывать разнообразные чувства к себе и окружающим. Он принимает себя и других такими, какие они есть. Энергичные люди практически всегда обладают высокой самооценкой. Конечно, каждый из нас переживает такие моменты, когда хочется все бросить, когда переполняет усталость, жизнь постоянно разочаровывает, а проблемы кажутся неразрешимыми. Но энергичный человек воспринимает подобные ощущения именно так, как они того заслуживают, то есть как моменты кризиса, из которого можно выйти невредимым. Даже если что-то гнетет таких людей, они не пытаются этого скрыть.

Другие люди, наоборот, проводят основную часть жизни, страдая от низкой самооценки. Ощущая свою невысокую ценность, они все время думают, что их обманут, обидят, недооценят. Ожидая худшего, они как бы накликают на себя беду, и поэтому с ними действительно часто что-нибудь случается. Чтобы защититься, они выстраивают оборонительную стену — стену недоверия, из-за чего испытывают чувство одиночества и оказываются в полной изоляции. Они

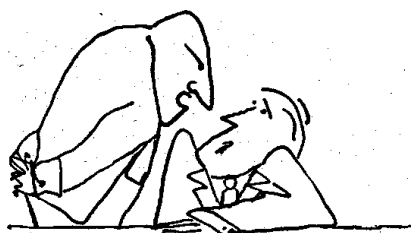
отдаляются от окружающих, становятся апатичными и индифферентными как к себе, так и к другим, теряют способность нормально видеть, слышать и думать; Порой они стараются побольнее задеть или унижить окружающих.

Естественно, в результате такого недоверия и изоляции появляется страх. Страх сковывает и ослепляет человека. Он лишает его возможности рисковать в поиске новых решений старых проблем и таким образом создает все условия для поведения, которое заведомо может привести только к поражению. (Кстати, страх — это всегда боязнь будущего.) Но, надо сказать, что, как только человек поворачивается лицом к своему страху, бросает ему вызов, страх исчезает.

Когда человек в депрессивном состоянии попадает в сложную ситуацию, из которой непросто выйти даже энергичному человеку, он сразу воспринимает ее как безнадежную. Он совершенно уверен, что не способен одолеть подобную проблему. Нет ничего удивительного в том, что, когда на такого человека одна за другой валятся неприятности, он нередко обращается к наркотикам, совершает самоубийство или даже убийство. Я искренне верю, что вся боль, проблемы и грязь нашей жизни, даже войны, есть результат низкой самооценки.

Вы можете вспомнить какой-нибудь момент из недавнего прошлого, когда вы были в хорошем настроении? Может быть, это было связано с продвижением по службе или вам сделали комплимент по поводу вашего нового платья, а может быть, наконец, успешно разрешилась проблема с одним из детей. Попробуйте вернуться в этот день, вспомнить, что вы чувствовали тогда, и вы поймете, что такое высокая самооценка.

А можете ли вы вспомнить другой случай, когда вы совершили ужасный промах или ошибку, которая могла вам дорого обойтись? Может, ваш начальник или супруг испортил вам настроение, или вы не могли решить, как вам быть с детьми? Попробуйте вспомнить, что вы чувствовали в тот момент, даже если это больно. Вот это и есть низкая самооценка.



Быть в плохом настроении и иметь низкую самооценку — это не одно и то же. Иметь низкую самооценку — значит испытывать

отрицательные эмоции и закрывать на это глаза. Нужно очень доверять людям, чтобы делиться с ними ощущениями, касающимися собственной низкой самооценки и отсутствия самоуважения.

А сейчас расслабьтесь на минуту и попытайтесь понять, что вы чувствуете в данный момент, какова ваша самооценка. Что-то из недавних событий дало вам такие ощущения или это практически постоянное состояние.

Я надеюсь, что вы попробуете ответить на эти вопросы вместе с членами вашей семьи и расскажете друг другу о своих чувствах. Попробуйте сравнить причины, которые повышают и понижают ваши самооценки. Возможно, вы найдете новый подход к людям, с которыми вы прожили столько времени, и станете ближе друг другу.

Я убеждена, что самооценка не передается по наследству, она приобретается. И происходит это в семье. Наша самооценка (высокая или низкая) формируется в семье, созданной нашими родителями. А вы сейчас формируете самооценку ваших детей.

Младенец, появившийся на свет, не имеет прошлого и определенной шкалы самооценки у него нет, ему приходится полагаться на опыт окружающих и на их оценку его деятельности. Первые 5—6 лет самооценка ребенка формируется исключительно в семье. Когда ребенок поступает в школу, вмешиваются другие факторы, но семья продолжает иметь решающее значение в течение всего периода взросления. Внешние воздействия лишь усиливают высокую или низкую самооценку, приобретенную в семье. Ребенок с высокой самооценкой способен выдерживать неудачи, которые постигают его в школе или среди сверстников. Ребенок же с низкой самооценкой может быть очень талантливым, делать большие успехи и все равно терзаться сомнениями по поводу собственной значимости и ценности.

Каждое слово, выражение лица, жест или действие со стороны родителей есть информация, которую получает ребенок о своей ценности. Очень грустно, что многие родители не осознают того значения, которое имеет эта информация. Они часто вообще не понимают, что посылают какую-либо информацию. Принимая букет, собранный трехлетним сыном, мама может спросить: «Где ты их набрал?» Ее голос и улыбка будут означать: «Где растут такие прекрасные цветы, где ты их набрал?» Но мама может сказать и по-другому: «Как мило. Ты случайно не сорвал эти цветы в саду миссис Рендел?» — подразумевая, что ребенок мог совершить такой поступок. После подобной реакции ребенок может почувствовать себя

безнравственным и ничего не значащим. Даже если мама просто скажет: «Как мило, где ты их набрал?», но при этом вид у нее будет обеспокоенным, на ее лице нетрудно будет прочитать: «Ты украл их из сада миссис Рендел», Вот в этот момент мама, сама того не осознавая, формирует у ребенка низкую самооценку.



А какая самооценка формируется в вашей семье? Вы можете узнать об этом с помощью следующего небольшого эксперимента.

Когда ваша семья соберется за столом сегодня вечером попробуйте понять, что вы ощущаете, когда к вам обращается тот или иной член вашей семьи. Конечно, не все реплики будут относиться к самооценке. Но, возможно, вы с удивлением заметите, что даже такая невинная реплика, как: «Передай мне, пожалуйста, картошку», может вызвать у вас как чувство собственной значимости, так и ощущение полной бесполезности, в зависимости от тона, выражения лица и времени, выбранного для этой просьбы. Не перебили ли вас этой фразой, не послужила ли она способом продемонстрировать пренебрежение к вашему рассказу?

Когда ужин практически завершен, перейдите к другой игре. Прислушайтесь к тому, что вы говорите окружающим. А ваши реплики способствуют повышению самооценки членов вашей семьи? Ваше предположение подтверждается выражениями их лиц? Если нет, посмотрите, нет ли какой-нибудь неосознанной информации в вашем выражении лица, жестах или интонации. Будьте естественны, говорите то, что говорите обычно. Это будет непросто. Следя за своей речью, вы будете стараться произносить только то, что может повысить самооценку. Но смысл эксперимента в таком случае меняется.

На следующий день посвятите членов семьи в свой эксперимент, дайте им почитать эту главу перед ужином. После этого попытайтесь провести эксперимент совместно. После ужина обменяйтесь впечатлениями, обсудите полученную информацию.

В атмосфере, где обращают внимание на индивидуальные особенности, где сглаживают углы, где достаточно гибкие правила и

открытое общение, самооценność растет и расцветает. Именно такая атмосфера и царит в благополучных семьях. Неудивительно, что дети из таких семей полны ощущения собственной ценности, в то же время совершенно закономерно, что дети из проблемных семей часто имеют низкую самооценку. Это происходит оттого, что они растут среди неискреннего общения, постоянной критики и подвергаются наказаниям за незначительные проступки.

Подобные различия в самооценке можно наблюдать и у взрослых, в зависимости от того, в каких семьях они живут. Но в данном случае дело не в том, что семья влияет на самооценку взрослого (хотя и такое бывает), — важно то, что от уровня самооценки зависит будущее семьи. Если самооценка высокая, то и семья будет благополучная, а если низкая, то семья, скорее всего, будет проблемной.

После многих лет работы с семьями я поняла, что нет смысла ругать родителей, каким бы ни было их поведение. Вместо этого я пытаюсь найти способы поднять самооценку членов новой семьи — это и есть первый шаг к улучшению сложившейся ситуации.

К счастью, самооценку можно изменить в любом возрасте, создав нужные условия для ее формирования. Такая возможность сохраняется от рождения человека до его смерти, а потому человек может начать ценить себя в любой момент своей жизни.

Наверное, в этом и есть основной смысл книги. Всегда есть возможность изменить свою жизнь и чему-то научиться. Человеку свойственно меняться в течение всей жизни, но с возрастом этот процесс происходит медленнее и занимает больше времени. Желать измениться и знать, что это возможно, — вещи абсолютно разные. Но это и есть первые два шага на нашем пути. Обучение может происходить медленно, но процесс все равно будет идти. Я хочу закончить эту главу тем, что составляет мои мысли и чувства по поводу моей собственной самооценки.

МОЯ ДЕКЛАРАЦИЯ САМОУВАЖЕНИЯ

Я — это я.

В целом мире нет человека точно такого же, как я. Конечно, есть люди чем-то похожие на меня, но нет ни одного человека, полностью повторяющего меня. Все, что исходит от меня, это исключительно мое, потому что это мой выбор.

Мне принадлежит все, что во мне есть: мое тело и все его движения, мое сознание, включая все мысли и идеи, которые через него проходят, мои глаза и то, что они видят, мои чувства, какими бы они ни были, —

злость, радость, раздражение, любовь, разочарование, восторг. Мой рот и все слова, которые он произносит, будь они вежливые, милые, правильные или жесткие и неправильные. Мой голос, мягкий или грубый, и все мои поступки, направленные как на меня, так и на окружающих.

Мне принадлежат мои триумфы и успехи, ошибки и неудачи. Поскольку я вся принадлежу себе, то могу очень близко узнать себя и таким образом подружиться с собой, полюбить себя и все составляющие меня, и поэтому я могу направить все свои действия в русло своих интересов.

Я знаю, что меня не устраивает, также знаю, что есть что-то, чего я о себе не знаю. Но я же себя люблю и поэтому могу смело действовать, чтобы изменить то, что меня не устраивает, а также пытаться узнать то, чего я не знаю. Я — это я в независимости от того, что я говорю, как поступаю, как выгляжу, что я думаю и чувствую. Все это только мое, и это отражает мое положение в данный момент времени.

Когда я обдумываю, как я выглядела, что говорила, что делала, что думала и чувствовала, я могу отбросить то, что мне не нравится, оставить то, что меня устраивает, заменив отброшенное чем-то новым, более подходящим.

Я могу слышать и слушать, говорить и делать. У меня есть все возможности для того, чтобы быть близкой и полезной другим людям. Все для того, чтобы разбираться в мире людей и вещей, окружающих меня.

Я принадлежу себе, поэтому я могу сама себя создавать.

Я — это я. Со мной все в порядке.

3. Общение: как говорить и как слушать

Я представляю себе общение как огромный зонт, под которым скрыто все, что, происходит между людьми. С момента появления ребенка на свет общение для него – это самый важный фактор. Оно определяет то, как человек живет и выживает, как строит отношения, включая интимные, насколько владеет ситуацией, насколько продуктивен и даль невиден. Все это во многом зависит от степени сформированности навыков общения. Общение — это мера, которая показывает уровень самооценки, это также инструмент, с помощью которого легко можно этот уровень повысить. Общение включает в себя все виды передачи и использования информации, а также способы ее интерпретации.

Все навыки общения можно приобрести. В пять лет человек уже обладает огромным опытом общения. К этому времени ребенок имеет представление о себе, окружающих людях и возможностях во внешнем мире. Человек опирается на эти представления, пока не сталкивается с их опровержением. Если он понимает, что общению можно научиться, то легко может корректировать то, чему учится. Необходимо помнить, что человек приходит в этот мир без заготовок, без каких-либо представлений и учится всему через общение с людьми, которые отвечают за него с самого рождения. Теперь мне хотелось бы определить элементы, составляющие общение. Эти элементы одинаковы для всех, за исключением слепых и глухих:

— это *тело*, которое двигается, имеет внешний вид и форму;

— это *ценности* — те представления, которые отражают попытки человека не просто выживать, а жить нормальной жизнью (то есть представления о том, что должен делать он, а что — окружающие);

— это *органы восприятия*: глаза, уши, нос, рот и кожа, которые дают ему возможность видеть, слышать, обонять, осязать и быть осязаемым;

— это *способность* говорить: голос и слова;

— это *интеллект*, где содержится абсолютно все: и то, что переживает человек, и то, что он читает, и то, чему его учат. Общение можно сравнить с кинокамерой, оборудованной звуком. Эта камера работает только здесь, только сейчас и только между нами.

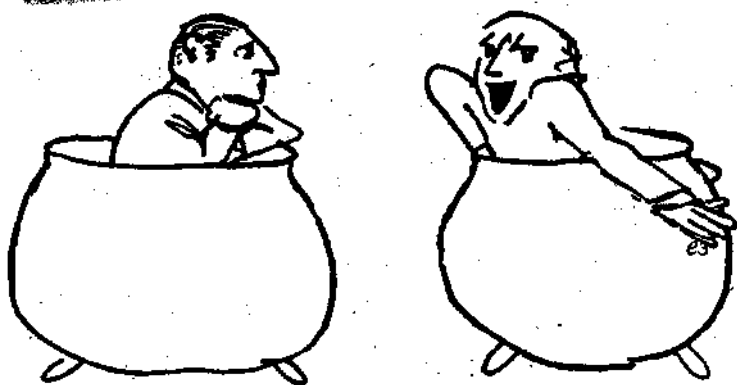


Механизм ее работы примерно такой: мы с вами стоим лицом к лицу. Ваше мнение обо мне складывается из того, как я выгляжу, каков звук моего голоса, каков исходящий от меня запах, и если вы дотрагиваетесь до меня, то можете почувствовать, как я реагирую на вас. Затем ваш мозг обрабатывает всю эту информацию, сравнивает с собственным предыдущим опытом, с опытом родителей, идеалами и интерпретирует всю эту информацию, исходя из вашей позиции. В

зависимости от того, что вам сообщает ваш мозг, вы ощущаете комфорт или дискомфорт, вы расслаблен или напряжены.

А в это время со мной происходит нечто похожее. Я тоже что-то вижу, чувствую, думаю, сравниваю с прошлым опытом, имею свою систему ценностей и жду, как отреагирует мой организм. Обо всем этом вы не можете знать, вы можете только догадываться, предполагать, фантазировать, а у меня, в свою очередь, есть такие же фантазии на ваш счет. Несмотря на то что наши с вами фантазии и догадки не проверены, мы их принимаем за факты. Это и есть главная причина недопонимания и разрывов.

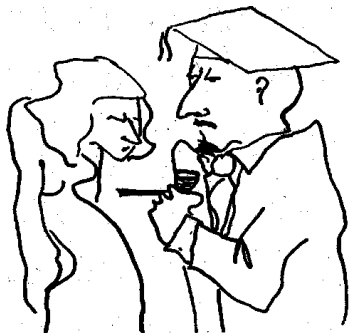
~~принимаем за факты. Это и есть главная причина недопонимания и разрывов.~~



Рассмотрим некоторую ситуацию, чтобы проиллюстрировать информацию, которую мы получаем от органов чувств, и ту, что нам посылает мозг. Вы — мужчина, находитесь рядом со мной. Я думаю: «У вас широко раскрыты глаза, наверное, вы глубокомысленный человек». Или: «У вас длинные волосы, вы, должно быть, хиппи». Мы еще не произнесли ни одного слова, а я уже, опираясь на свои ощущения, составила о вас определенное представление.

Если я, например, приду к выводу, что вы хиппи (а я опасаясь хиппи), то у меня появится страх и мне покажется, что с вашей стороны имеет место агрессия. В этом случае я могу подняться и уйти, пытаюсь избежать неприятной для меня ситуации, либо сделаю так, чтобы ушли вы. Возможна и другая ситуация: я могу решить, что вы ученый. Я очень уважаю умных людей и чувствую, что между нами есть некое родство душ. У меня возникает желание заговорить с вами. С другой стороны,

если я считаю себя глупой, тот факт, что вы ученый, заставит меня замкнуться, я почувствую себя униженной и недостойной общения с вами.



В это время вы тоже оцениваете меня и делаете выводы. Возможно, вдохнув запах моих духов, вы подумаете, что я певица из бара, и это покажется вам оскорбительным само по себе. Тогда вы повернетесь ко мне спиной. Или запах моих духов может вам сказать, что у меня изысканный вкус, и тогда вы начнете искать пути к общению со мной. Я подчеркиваю, что все это происходит за какие-то доли секунды, еще до того, как кто-то из нас произнесет первое слово.

Я разработала систему игр и упражнений, которые помогут вам углубить знания о процессе общения. В этой главе особое внимание будет уделено тому, как смотреть, как слушать, на что нужно обращать внимание и как следует делать выводы.

Возьмите для этой цели любого из членов вашей семьи. Если ни у кого нет времени, чтобы присоединиться к вам, попробуйте поиграть с воображаемым партнером. Во время этих игр полезный опыт получают все участники. Конечно, будет лучше, если вся семья примет участие в этих упражнениях.

Сядьте напротив своего партнера, так близко, чтобы вы могли легко до него дотронуться. Возможно, вы не привыкли поступать так, как я вам предлагаю, все это может показаться совершенно глупым, но, все же, постарайтесь дойти до конца, и тогда посмотрите, что у вас вышло.

Теперь представьте, что вы с вашим партнером по игре фотографируете друг друга, — именно в такой ситуации люди оказываются лицом к лицу. В помещении могут находиться и другие люди, но для вас в этот момент не должно существовать никого, кроме вашего партнера.

Затем вы должны обработать вашу «фотографию», то есть понять, что же вы «сфотографировали». Обычно такая обработка происходит у нас в уме, а затем — складывается представление о том,

что за картинку мы получили.



Для начала устройтесь поудобнее на стуле и просто посмотрите на человека, который сидит перед вами. Забудьте, как вас учили родители, что невежливо пристально разглядывать людей. Не разговаривайте и дайте себе возможность полностью рассмотреть партнера.

Присмотритесь к каждой черточке его лица. Рассмотрите глаза, веки, брови, ноздри, мышцы лица и шеи. Обратите внимание на цвет кожи: какой он? Розоватый, красноватый или голубоватый? Составьте представление о размере и форме тела вашего партнера, не забудьте про одежду. Посмотрите, как человек двигается, что делают его руки и ноги, как он держит спину.

Сделайте все это в течение минуты, а затем закройте глаза. Попробуйте мысленно представить себе этого человека, не упустив ни одной мелочи. Если вы что-то забыли, откройте глаза и уточните необходимые детали.

Это и есть процесс составления «фотографии». В этот момент наш мозг работает примерно следующим образом: «У него слишком длинные волосы, он должен прямо держать спину, как же он похож на свою мать». Или так: «Мне нравятся его глаза и руки, у него неприятный цвет рубашки и хмурый взгляд». Еще вы можете задать себе вопрос: «Интересно, он всегда такой хмурый; почему он больше на меня не смотрит; почему он не следит за собой?»

Можете сравнить себя с ним: «Я никогда не стану такой умной, как он». Может быть, вы вспомните свои старые обиды, связанные с этим человеком: «Однажды он обманул меня, как я могу ему доверять?»

Все это часть вашего внутреннего диалога. А знаете ли вы, что у вас в голове постоянно звучат диалоги такого типа и активизируются, когда вы на чем-то сосредотачиваетесь? Когда вы начнете осознавать свои мысли, не все из них вам понравятся, и ваш организм незамедлительно отреагирует на это. Вы почувствуете дискомфорт,

пустоту в желудке, у вас станут потеть руки, появится слабость в коленках и увеличится частота сердечных сокращений. С другой стороны, ваш организм, наоборот, расслабится, если ваши мысли будут вам приятны.

Теперь мы можем продолжить упражнения. Вы уже рассмотрели своего партнёра. Теперь закройте глаза. Может, ваш партнер напоминает вам кого-то? Почти каждый человек кого-то нам напоминает: родителей, бывших возлюбленных или кинозвезд. Если вы нашли некое сходство, постарайтесь понять, какие эмоции оно у вас вызывает. Если сходство действительно велико, то образ вашего партнера и человека, на которого он похож, возможно, сольются, а потому ваша реакция не всегда будет обусловлена его действиями, иногда она будет продиктована именно его сходством с тем человеком. Это, безусловно, может озадачивать вашего партнера.

Примерно через минуту откройте глаза и поделитесь ощущениями с партнером. Если у вас возникла какая-то ассоциация, расскажите о ней, поясните, что именно из его поведения или облика вызывает у вас такую ассоциацию. Не забудьте также рассказать о том, какие эмоции при этом у вас появляются. То же должен сделать и ваш партнер.

Очень часто мы общаемся не с реальными людьми, а с тенями из прошлого. Я встречала людей, которые в течение тридцати лет совместной жизни общались не с реальными партнерами, а с людьми из их прошлого, что постоянно приводило обоих к страданиям и разочарованиям. Как я уже говорила, все эти вещи происходят мгновенно, еще до начала вербального общения, и каким оно будет, это во многом зависит от первых моментов, от того, насколько вы и ваш партнер свободно себя чувствуете, от уверенности в себе и от степени осознанности выражения своих чувств. Итак, вы рассмотрели своего партнера и поняли, что происходит внутри вас.

Закройте на минуту глаза. Дайте себе понять, что вы чувствовали и думали в предыдущий момент: ваши физические ощущения, а также ваши ощущения по поводу ваших эмоций и чувств. Представьте себе, что вы рассказываете вашему партнеру все о вашем внутреннем мире. Не вызывает ли у вас ужаса одна мысль об этом? Вы волнуетесь? Вы сможете так сделать? Облеките в слова все, что вы хотите и/или можете рассказать о своем внутреннем мире, и расскажите это друг другу тихим голосом.

Как много вам хотелось рассказать о своем внутреннем мире? Ответ на этот вопрос даст вам представление о том, насколько

свободны ваши отношения с партнером. Если вам была неприятна одна мысль о том, что нужно что-то рассказывать, вы, вероятно, немного хотели бы рассказать, а, скорее, пытались скрыть свои негативные эмоции. Если таких ощущений оказалось много, то, видимо, ваши отношения с партнером непросты, и это вас тревожит. Вы можете понять, почему вы не чувствовали себя в безопасности? Вы смогли быть прямым и честным?

Если вы оставляете при себе слишком большую часть ваших эмоций, это ведет к появлению барьеров. Результатом таких барьеров часто бывает одиночество и эмоциональное отчуждение, которое порой существует между родителями и детьми, между супругами и просто родственниками. Если вы рискнете приоткрыть завесу над вашим внутренним миром, некоторые барьеры могут рухнуть.

А теперь мы готовы включить звуковое обеспечение нашей камеры.

Когда ваш партнер начинает тяжело дышать, кашлять, издавать какие-то звуки или говорить, вам об этом сообщают ваши уши. Информация, которая доходит до вас через слух, так же важна, как и та, что доходит через зрение. Мы обычно не прислушиваемся к тому, как мы говорим, но зато очень внимательно слушаем другие голоса. Их звук может быть громким, мягким, высоким, низким, чистым или глухим, может быть торопливым или медлительным.

И снова вы испытываете ряд ощущений в связи с тем, что слышите. Почти каждый из нас каким-то образом реагирует на различные тембры голоса. Иногда мы столько уделяем ему внимания, что перестаем следить за содержанием речи, и тогда приходится переспрашивать.

Я убеждена, что немногие говорили бы так, как они говорят, если бы знали, как это звучит со стороны. Голоса, как музыкальные инструменты, которые бывают мелодичные и не очень. Мелодия нашего голоса не дается нам при рождении, и если человек начинает слышать себя, он может изменить свой голос. Я считаю, что люди не слышат, как в действительности звучит их голос, но все они точно знают, как он должен звучать.



Однажды ко мне в офис пришли женщина с сыном. Она, повысив голос, сказала ему: «Вечно ты кричишь». Сын спокойно ей ответил: «Сейчас кричишь ты». Та не согласилась. Все это происходило при включённом диктофоне, и я дала ей послушать себя. Женщина спокойно заметила: «Боже, как она кричит!». Моя клиентка не узнала своего голоса, потому что не придавала ему значения. Она обращала внимание только на содержание своей речи, но мысли ее не доходили до собеседника, все заглушал звук ее голоса.

Мы периодически попадаем в общество людей с пронзительными, резкими или низкими и едва слышными голосами. Иногда люди говорят так, будто у них рот забит кашей. Эти нюансы всегда бывают чрезвычайно неприятны для слуха. Голос человека может как помешать, так и помочь понять, что вам говорят.

Поделитесь с партнером мнением о том, как звучит его голос, попросите его сделать то же самое. Когда многие из нас узнают, как слышать себя, они пытаются что-то изменить. Если у вас есть возможность записать себя на видеомаягнитофон, вы должны несомненно ее использовать. Приготовьтесь к сюрпризу. Если вы будете слушать запись в присутствии других людей, вы, скорее всего, будете единственным человеком, кому покажется, что голос звучит по-другому. Все остальные скажут, что все в порядке, и маягнитофон совершенно исправен.

Теперь мы вновь перейдем к упражнению.

Сядьте рядом со своим партнером и смотрите друг на друга в течение минуты. Возьмитесь за руки и закройте глаза. Медленно исследуйте руки вашего партнера, обратите внимание на их форму и фактуру. Постарайтесь осознать все эмоции, которые вас посетили по поводу того, что вы нашли в этих руках, что вы чувствуете, прикасаясь к ним, и что вы испытываете, когда эти руки прикасаются к вам, что ощущаете, когда чувствуете пульс.

Примерно через две минуты откройте глаза и продолжайте исследовать руки, в то же время, разглядывая самого партнера.

Попытайтесь осознать, что происходит. Существует ли какая-то

разница между вашими ощущениями, когда ваши глаза были открыты и когда вы их закрыли? Примерно через 30 секунд продолжите занятие. Следите за малейшими изменениями в ваших ощущениях. Через минуту разъедините ваши руки, но не выдергивая их, а плавно расставаясь. Сядьте и попытайтесь обобщить все, что вы только что испытали. Откройте глаза и поделитесь ощущениями с партнером.

Попробуйте и такой вариант: один из вас закрывает глаза, а другой в это время руками исследует все части его лица, стараясь осознавать все свои ощущения. Затем поменяйтесь местами, а по окончании поделитесь своими впечатлениями.

Многие жалуются на дискомфорт, когда подходят к этой части упражнения. Некоторые говорят, что пробуждаются их сексуальные инстинкты, и сравнивают это с половыми сношениями на публике. На это я могу сказать только то, что это были ваши руки, и они прикасались к лицу вашего партнера, только и всего. Кто-то говорит, что ничего не почувствовал и весь эксперимент показался глупым и бесполезным. Такое отношение огорчает меня, так как оно означает, что эти люди соорудили вокруг себя такие стены, что им никогда не доведется познать радость физического комфорта. А может ли кто-нибудь из нас сказать, что он уже перерос потребность в нежности и ласке?

Я заметила, что, когда пары, испытывающие проблемы, постепенно начинают пользоваться тактильными контактами, их отношения постепенно улучшаются во всех областях. Запрет на прикосновение исходит от тех людей, которые имеют неудачный сексуальный опыт. Это же табу может объяснить стремление молодых людей пораньше начать сексуальные отношения. Они испытывают потребность в прикосновении и считают секс единственной прямой дорогой к нему.

Проделав эти эксперименты, вы, должно быть, убедились в том, что все можно интерпретировать по-разному, любые вопросы очень индивидуальны. Когда наши руки соприкасаются, мы ощущаем это прикосновение по-разному. Мне кажется, очень важно рассказать партнеру о ваших ощущениях. Если я считаю, что прикасаюсь к вам с любовью, а вам мое прикосновение кажется грубым, то я непременно должна об этом знать.

Наше незнание о том, как мы выглядим, звучим, как ощущают наши прикосновения окружающие, часто является причиной разочарований и проблем во взаимоотношениях.

А теперь попытайтесь почувствовать запах друг друга. Это,

возможно, звучит вульгарно. Но ведь каждая женщина, которая когда-либо использовала духи или туалетную воду, знает, насколько запах влияет на восприятие. Многие потенциально интимные отношения потерпели неудачу или не состоялись именно из-за какого-то запаха. Посмотрите, что будет, когда вы разрушите ваше табу на запахи и расскажете друг другу ваши ощущения по этому поводу.

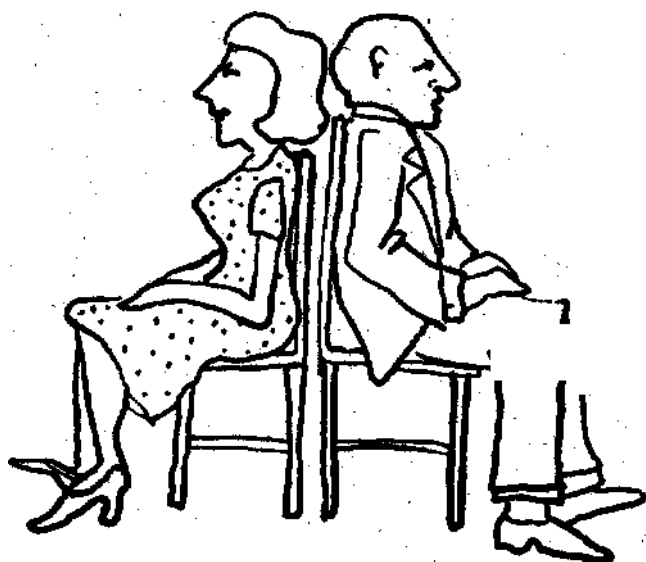
Возможно, теперь, когда вы установили контакт с помощью глаз, ушей, кожи, разделили с партнером внутренний мир, вы стали больше ценить друг друга. Возможно и то, что ваши прежние обиды оказались настолько сильны, что, припомнив их при первом же взгляде, вам так и не удалось больше ничего увидеть. Я называю такое явление «ездой на поезде с мусором». Если это сказано про вас, то очень советую поскорее понять это и «спрыгнуть с поезда». Пока вы в сегодняшнем дне видите только вчерашний, барьеры будут расти. Очень важно запомнить, что необходимо воспринимать друг друга в настоящем: здесь и сейчас.

Глаза, затуманенные сожалениями о прошлом или страхом перед будущим, плохо видят и не создают условий для роста и перемен.

Хотите верьте, хотите нет, я встречала сотни супружеских пар, которые не дотрагивались друг до друга, кроме как во время секса, не видели друг друга, кроме как боковым зрением или внутренним взглядом.

Следующая часть наших экспериментов связана с расположением собеседников в пространстве и тем, как оно влияет на общение.

Разверните ваши стулья спинками друг к другу, поставьте их на расстояние около полуметра и сядьте. Поговорите между собой. Вы очень быстро почувствуете физический дискомфорт. Вы перестанете получать удовольствие от общения с партнером, вам станет трудно



слышать его.

Внесите еще одно изменение — отодвиньте ваши стулья еще на 15 шагов, оставляя их в положении спина к спине. Обратите внимание на изменения в вашем общении. Вы Можете полностью потерять вашего партнера.

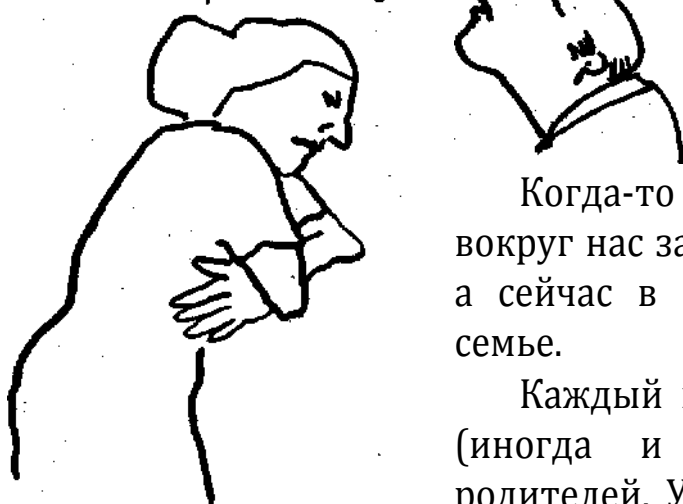
Для меня в свое время стало открытием то, что общение во многих семьях происходит именно так. Муж скрывается за газетой, жена гладит. Каждый очень занят своим делом, но при этом идет разговор о чем-то очень важном. Например, жена говорит мужу: «Я надеюсь, ты заплатил за квартиру». Следует невнятный положительный ответ. Через две недели приходит квитанция о неоплате. Наверняка у вас тоже найдется множество подобных примеров. Глупо думать, что необходимо соблюдать дистанцию. В отношениях всегда присутствует некоторая напряженность, если эта дистанция больше трех шагов.

Попробуем еще раз.

Распределите между собой роли А и Б. В первой части упражнения А стоит, а Б сидит на полу прямо напротив А и рассказывает А о том, что он при этом чувствует. Через две минуты он прерывается и рассказывает о том, насколько приятно говорить в таком положении. Затем вы меняетесь ролями и снова делитесь впечатлениями.

Находясь в этом положении, попытайтесь осознать, что чувствует ваше тело. Тот, кто сидит на полу и смотрит вверх, через 30 секунд ощутит, что его шея и плечи начнут болеть, напрягутся, то же произойдет с глазами и глазными мышцами, заболит голова. Тот, кто стоит и вынужден нагнувшись смотреть вниз, почувствует боль в спине и шее. Возможно, станет трудно смотреть, так как напряжение будет расти. (Проведите в этом положении хотя бы 30 секунд, и вы поймете, о чем я говорю. Представьте, как были бы ужасны 60 секунд.)

как говорить и как слушать



Когда-то все мы по отношению к взрослым вокруг нас занимали позицию — сидя на полу, а сейчас в ней оказываются дети в нашей семье.

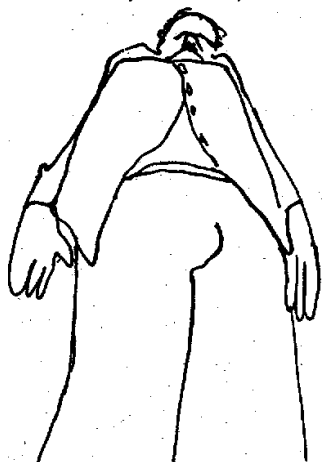
Каждый из нас проводит от 10 до 15 лет (иногда и дольше) в состоянии ниже родителей. Учитывая это, неудивительно, что многие люди чувствуют себя такими же маленькими в течение всей

жизни. Ориентируясь на подобный факт, можно понять, как ребенок приобретает извращенное представление о себе и своих родителях.

Давайте рассмотрим это упражнение с другой стороны.

Займите положение, указанное в предыдущем упражнении. Смотрите прямо перед собой, пусть то же делает ваш партнер. С пола можно видеть колени и ноги, если смотреть вниз, то можно увидеть ноги и ступни, причем очень большие. Подняв голову, вы увидите выступающие части: гениталии, живот, грудь, подбородок и нос.

Обучение: как говорить и как слушать



Ко мне часто приходили люди, которые говорили, что внешность их родителей убога, что у них огромная грудь, подбородок и живот. Когда же я знакоилась с родителями, то оказывалось, что их внешность не соответствует описанию. Происходит это потому, что ребенок формирует свой зрительный образ, глядя на родителей снизу вверх. Эти образы, сформированные в детстве, становятся фундаментом, на который затем накладывается новый опыт. Зачастую подобные представления о родителях (их внешности) уже никогда не меняются.

Родитель всегда смотрит на ребенка сверху вниз и считает его маленьким независимо от возраста.

Попробуйте еще один вариант. Не меняя позицию (один сидит, другой стоит), возьмитесь за руки. Тому, кто сидит на полу, очевидно, придется поднять руку, а тому, кто стоит, опустить. Через 30 секунд поднятая рука онемееет.

Поскольку взрослый находится в более удобном положении (его рука опущена), ему трудно понять то положение, в которое он ставит ребенка. Часто ребенок пытается отнять свою руку, это расценивается как непослушание и раздражает взрослого. А между тем все, чего хочет ребенок, — принять более удобное положение. Сколько раз мы видели на улице, как родители буквально волокли ребенка за обе руки! А вспомните, как часто спешащие мамочки тащат ребенка куда-то в гору за собой!

Займите прежнюю позицию на 30 секунд. Отведите глаза. Почувствуйте, как сразу расслабились ваши спина, шея, плечи и глаза.

Снова представьте себе, как часто взрослый понимает такое действие как неуважение. А с другой стороны, ребенок, который пытается достучаться до своих родителей, часто воспринимает такой жест как безразличие или даже пренебрежение. Естественно, он будет стараться изо всех сил привлечь внимание родителей. В какой-то момент это так надоеет родителю, что он может шлепнуть ребенка или дать затрещину. Все это унижит и оскорбит ребенка, и он обидится. Такое взаимодействие рождает у ребенка чувство страха и ненависти к родителям, а у родителей — пренебрежение по отношению к ребенку.

Иногда родитель реагирует на попытки ребенка привлечь внимание дружеским похлопыванием, но всегда ли он рассчитывает свои силы?

Пусть тот, кто стоит, хлопнет сидящего по голове. Как это ощущается: как похлопывание, жест, выражающий любовь или как удар по голове?

В последней серии экспериментов видно, насколько важен зрительный компонент. Для нормального общения необходимо, чтобы глаза собеседников находились на одном уровне, чтобы собеседники стояли лицом друг к другу. Зрительный контакт, как можно было видеть, играет также огромную роль в формировании образа как у ребенка, так и у родителей.

Нельзя забывать о том, что первый образ надолго запоминается, и если ничто не изменит его, то он становится краеугольным камнем будущего.

Если у вас есть маленькие дети, постарайтесь так построить ваше общение, чтобы глаза находились на одном уровне, в большинстве случаев это означает, что взрослым необходимо садиться на корточки или использовать соответствующую мебель.

А теперь я хотела бы предложить ряд упражнений на углубление взаимопонимания.

Хорошие человеческие взаимоотношения во многом зависят от того, насколько люди понимают друг друга, какие слова они используют. Поскольку наш мозг функционирует быстрее, чем речь, мы часто пользуемся сленгом, сокращенными выражениями, и смысл, который вкладывает говорящий, может совсем не совпадать с тем значением, которым наделяет эти слова слушатель.

Из упражнения на визуальный контакт мы выяснили, что многое из того, что нам казалось, мы видели, мы выдумали сами. То же

происходит со словами. Давайте попробуем выполнить такое упражнение.

Скажите вашему партнеру то, что вы считаете справедливым. Он должен слово в слово, имитируя ваш голос, тембр, интонацию, выражение лица, жесты, повторить ваше высказывание. Проверьте, насколько точно он это сделал, если у него получилось, скажите ему об этом. Если нет, укажите на ошибки. Говорите все, как есть, прямо, не играйте в угадайку. Затем поменяйтесь ролями.

Это упражнение помогает сконцентрироваться на собеседнике, действительно видеть и слышать его. Видеть и слышать — значит быть очень внимательным. Часто приходится дорого платить за неумение видеть и слышать. Обладая недостаточным количеством информации, мы часто строим предположения, а затем принимаем их как факты. Мы можем слушать внимательно или рассеянно. Но наш собеседник всегда думает, что его слушают внимательно и смотрят на него, в то время, как слова проходят мимо слушателя, и он, слыша лишь десятую часть, на ее основе делает свои умозаключения. Когда в роли слушателя оказывается человек, обладающий властью, например, учитель, родитель или администратор, — такое отношение может принести немало неприятностей подчиненным.

Обратимся к значению, которое имеют слова. Когда кто-то говорит с вами, его слова имеют для вас смысл? Вы им верите? Они кажутся вам странными, а может, они звучат нелепо? Что вы чувствуете, если не понимаете? Вы озадачены? А можете вы это признать и задать вопрос или вы боитесь показаться глупым и именно поэтому ставите себя в глупое положение? Вы согласны с принципом: «Помолчи, за умного сойдешь»?

В тот момент, когда вы начинаете задавать подобные вопросы, вы перестаете слушать собеседника настолько, насколько вы вовлечены в ваш внутренний диалог.

Когда вы действительно пытаетесь слушать другого человека, вы обязательно оказываетесь в тройном кольце. Вы слушаете голос вашего собеседника, за вашими плечами ваше общее прошлое и будущее, вы чувствуете свободу в высказывании ваших чувств, и, в конце концов, вам приходится концентрировать усилия на том, чтобы понять, что же говорит ваш партнер.

Вот от этой сложной работы, которая ведется внутри каждого из нас, во многом зависит развитие общения между людьми.

Давайте вернемся к упражнениям.

Что вы почувствовали, когда пытались полностью вникнуть в то, что говорит ваш собеседник? Вы понимаете разницу между внимательным и рассеянным слушанием собеседника? Были ли вы достаточно внимательны, когда пытались повторить партнера, или вы многого не увидели?

Я считаю, что лучше научиться слушать и перестать строить предположения. Если вы в какой-то момент не хотите или не можете слушать, не притворяйтесь. Так вы сделаете меньше ошибок. Особенно это актуально для отношений между взрослыми и детьми. А теперь перейдем к другой части упражнения.

Сядьте друг напротив друга. Пусть один из вас сформулирует справедливое на его взгляд суждение. А другой ответит: «Ты имеешь в виду, что...» и попытается выяснить, насколько он понял собеседника. Главная цель — получить три положительных ответа. Например:

«Мне кажется здесь жарко». — «Ты имеешь в виду, что тебе некомфортно?» — «Да». — «Ты хочешь сказать, что мне тоже должно быть жарко?» — «Нет». — «Ты хочешь, чтобы я принес тебе стакан воды?» — «Нет». — «Ты просто хочешь, чтобы я знал, что тебе некомфортно?» — «Да». — «Ты хочешь, чтобы я что-нибудь сделал?» — «Да».

В этом случае человек, в конце концов, понял, что подразумевал его собеседник. Но если партнеру не удалось получить ни одного правильного ответа, тогда просто расскажите, что вы имели в виду. Попробуйте поэкспериментировать с одним и тем же утверждением с разными партнерами. Затем попробуйте это же упражнение с вопросом. Помните, что ваша задача — понять смысл вопроса, а не ответить на него. Попробуйте это несколько раз.

Теперь понятно, как просто неправильно понять человека, сделав ложное умозаключение по поводу его слов. Это может иметь серьезные последствия, хотя также может оказаться смешным.

Я помню одну молодую маму, которая очень боялась того времени, когда сын начнет задавать вопросы на сексуальные темы. Однажды он спросил: «Мамочка, а как я здесь появился?» Поверьте мне, она постаралась использовать эту возможность и рассказала ему на эту тему все, что было можно. Когда же она, наконец, закончила, ее сын был сильно озадачен и сказал: «Я имел в виду, как мы сюда добирались: на поезде или на самолете» (семья переехала несколько месяцев назад).



Выполняя эти упражнения, вам, возможно, удалось понять, насколько возросло ваше доверие и положительное отношение к партнеру, как только вы приложили достаточное количество усилий, чтобы понять его.

Случалось ли когда-нибудь так в вашем доме, что вы и ваш супруг(а), встречаясь в конце дня, спрашивали друг друга: «Ну, как прошел день?», на что следовал ответ: «Так, ничего особенного».

Что люди вкладывают в эти фразы? Одна женщина, которая регулярно с этим сталкивалась, говорила, что это способ ее мужа отгородиться от нее. Ее муж сказал, что таким образом жена демонстрирует свое полное пренебрежение.

Фраза: «Как прошел день?» может означать: «У меня был ужасный день, и я рад, что ты здесь, надеюсь, что теперь все исправится». Или: «Ты всегда так ворчишь или только сегодня?» Или: «Мне интересно, что с тобой происходит, расскажи, что; интересного с тобой случилось за сегодняшний день».

Фраза: «Ничего особенного» может означать: «Тебе и правда интересно? Хорошо бы это было так». А может быть: «Куда ты опять хочешь меня втянуть? Я буду осторожен».

Как насчет примеров из жизни вашей семьи?

Есть ряд ловушек, скрытых в обычном общении. Одна из таких ловушек в заблуждении многих людей, что окружающие все про них знают.

Существует метод намеков — использование односложных ответов. Вспоминается старый анекдот, который может послужить нам иллюстрацией.

Любознательный журналист приходит в дом престарелых. Директор гордо демонстрирует ему помещения, вдруг журналист слышит, как в соседней комнате кто-то говорит: «Тридцать один», и все дружно смеются. Такая же процедура только с разными номерами повторяется несколько раз. В конце концов, кто-то говорит: «№ 11», и следует гробовое молчание. Репортер спрашивает директора, что происходит.

Он отвечает, что эти старики уже так долго находятся здесь, что выучили все анекдоты, и, чтобы каждый раз не рассказывать заново, они пронумеровали их и теперь называют только номер. «Понятно, — говорит репортер, — а как же №11?» Директор отвечает: «Этот несчастный парень никогда не умел рассказывать анекдоты».

Другая ловушка в общении — это метод чтения мыслей.

Многие люди считают, что неважно, что именно они говорят, все должны их понимать. Я помню одного молодого человека, которого мать обвиняла в том, что он нарушил их соглашение сообщать ей, когда он уходит. Он настаивал на том, что говорит ей. И привел доказательство: «Ты же видела, как я в тот день гладил рубашку, ты знаешь, я никогда не глажу рубашки, если никуда не уйду».

Я думаю, что мы настолько продвинулись в человеческом общении, что кроме слов воспринимаем и действия, которыми эти слова сопровождаются, но проблема в том, что разные люди приписывают действиям разные значения. Мы пытаемся обо всем догадываться, а затем принимаем свои догадки как факты.

Мы не можем быть уверены, что наши догадки на 100% отвечают действительности, а ведь именно из-за них люди отчуждаются друг от друга.

Часть проблемы заключается также и в том, что мы выражаемся не совсем четко. Мы используем такие слова, как «оно», «это», «то», не уточняя их значения. Это особенно неудобно для ребенка, так как у него меньше жизненного опыта, чтобы понять, о чем идет речь. В этой ситуации каждый из нас несвободен в своих действиях, так как его жизненные установки подсказывают ему, что даже если он не понял, то должен действовать так, будто ему все ясно.

Тысячу раз я слышала, как один человек говорит другому: «Прекрати это». Что значит «это»? Второй человек обычно об этом не догадывается.

Мы говорим так только потому, что человек делает что-то, что нам не нравится, и то, что мы просим человека прекратить это, не означает, что человек понимает, о чем идет речь. Множество конфликтов можно избежать, просто не забывая говорить собеседнику о том, что в точности вы видите и слышите.

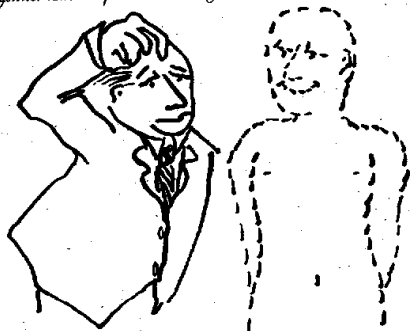
Мы подошли, на мой взгляд, к наиболее распространенному барьеру человеческих отношений в виде предположения: ты всегда знаешь, что я имею в виду. Такое заключение строится на следующей базовой предпосылке: если мы любим друг друга, мы можем и должны уметь

читать мысли друг друга.

Очень часто люди жаловались мне на членов своих семей: «Я не знаю, что он чувствует». Это приводит к ощущению заброшенности, вносит большое напряжение в любые взаимоотношения, особенно семейные. Люди говорят мне, что чувствуют себя как бы на необитаемом острове и пытаются бросить что-то вроде моста тому члену семьи, который не говорит и не показывает своих чувств. Важно, однако, заметить, что часто такие люди чувствуют себя очень хорошо и просто не знают, что со стороны этого не видно. Они считают, что их чувства настолько ясны окружающим, насколько они ясны им самим.

У меня есть небольшой опыт в решении таких проблем. Я прошу двух людей обсудить что-то и записываю это на видео. Затем я перематываю кассету и предлагаю каждому сравнить то, что он видит, с тем, что, как ему помнится, происходило. Многие люди бывают поражены, так как они видят вещи, которых они не могли предположить в момент записи кассеты.

Общение: как говорить и как слушать



Я помню ужасную ссору в одной семье: отец послал сына на склад за длинной доской, ребенок послушно пошел, хотел угодить отцу, ему казалось, что он понимает, что от него требуется. В конце концов он принес доску, которая оказалась немного короче той, что требовалась. Отец рассердился и обозвал своего сына тупым и невнимательным. Он-то знал, какой длины нужна доска, но ему абсолютно не приходило в голову, что мальчик мог об этом не знать. Он совершенно не думал об этом и не понимал этого до тех пор, пока мы не обсудили это на приеме.

Вот еще один пример. Шестнадцатилетний Том в пятницу (в 17.30) обращается к отцу: «Папа, что ты делаешь сегодня вечером?» Тэд, его отец, отвечает: «Ты можешь взять». Сын говорит: «Мне сейчас не нужно». Тэд раздраженно спрашивает: «Зачем тогда спрашивать?» Том зло отвечает: «О чем речь?»

О чем они говорят? Том хотел узнать, планирует ли его отец сходить вечером на баскетбол и посмотреть на своего сына. Том не спросил прямо, так как боялся, что ему откажут, и использовал метод намека.

Тэд понял, что Том на что-то намекает, но подумал, что ему вечером нужна машина, а Том решил, что отец хочет отделаться от него. А Тэд же решил, что Том неблагодарный. Эта беседа закончилась тем, что оба разошлись и обиделись. Мне кажется, что такое непонимание можно встретить во многих семьях.

Иногда люди настолько привыкают говорить стандартные вещи в определенных ситуациях, что их ответы становятся автоматическими. Когда человеку плохо, и его спрашивают, как у него дела, он ответит: «Хорошо», — потому что раньше он сотни раз говорил себе, что у него все должно быть хорошо. Кроме того, он, скорее всего, думает, что его состояние в действительности никого не интересует, так почему бы не сказать то, чего от тебя ожидают. Человек убедил себя, что у него только одна струна на скрипке, и играет на ней, не думая, подходит она к ситуации или нет.

Люди могут толковать картины, возникающие перед их внутренним взором, описывая (используя слова, отражающие действительность), а не оценивая то, что они видят и слышат. Многие искажают картины, потому что используют оценочные суждения. Если я могу сказать, какое значение я вкладываю в данную картинку, избегая оценок, а просто пытаюсь выразить, что думаю по этому поводу, и вы делаете то же самое, можно предположить, что мы откровенны друг с другом. Нам, возможно, не понравится вывод, который мы сделаем, зато он будет близок и понятен нам обоим. Например, я вижу на лице грязное пятно. Если я скажу: «Боже, какой ты неряха!» — это фраза-оценка. А если бы я использовала описательные слова, я бы сказала: «Я заметила у тебя на лице грязное пятно».



Здесь могут быть две ловушки; я интерпретирую ваши слова в своей системе координат или же вешаю на вас ярлык. Например, вы мужчина, а я вижу слезы в ваших глазах. Поскольку мне кажется, что мужчина не должен плакать, так как это демонстрирует его слабость, я заключаю, что вы слабый, и отношусь к вам соответствующим образом, (Лично мне кажется, что это не так, но такова, к сожалению, стереотипная точка зрения.)

Теперь вы, кажется, готовы к последнему упражнению с вашим партнером.

В этот раз вашим заданием будет высказать партнеру три справедливые, на ваш взгляд, сентенции о нем и три — о себе. Вы должны осознавать, что это ваши мысли о состоянии на данный момент, а не истины на все времена. Чтобы подчеркнуть временный характер этих высказываний, старайтесь начинать со слов: «В данный момент, мне кажется, ты такой-то и такой-то». Если вы хотите сказать что-то негативное, постарайтесь подобрать нужные слова. Мне кажется, что отношения не будут гармоничными, если открыто не обговорены все их стороны и аспекты.

Я говорила своим студентам, что они добились результата, если им удавалось так сказать человеку, что от него дурно пахнет, что он воспринимал эту информацию как подарок. Вначале это действительно сложно, но, в конце концов, оказывается очень полезно. Многие люди говорили мне, что вопреки их ожиданиям, когда они находили в себе силы прямо говорить не только о хорошем, но и о плохом, отношения становились более устойчивыми, гармоничными и доверительными.

С другой стороны, люди часто не выражают даже положительного отношения. Они предполагают, что окружающие и так все понимают. Это усугубляется тем, что высказывать свои претензии никто не стесняется, что приводит к раздражению и ссорам. Кто из нас не нуждается в том, чтобы его время от времени погладили по голове?!



Я рекомендую семьям упражняться таким образом хотя бы раз в неделю, если не ежедневно. Кроме того, первый и главный опыт

общения приходит в семье. Когда вы делитесь своими внутренними переживаниями с партнером, вы убиваете сразу двух зайцев: во-первых, партнер из незнакомца становится действительно близким вам человеком, а во-вторых, вы можете использовать это общение для построения более гармоничных отношений — это всегда актуально.

Сейчас вы уже должны понимать, что каждый раз, когда люди общаются, на их общение влияет накопленный опыт, который может усилить эмоции как в положительном, так и в отрицательном плане. Он может ставить под сомнение оценку других, порождая недоверие, или, наоборот, углублять и усиливать ценность каждого, а одновременно – доверие и близость.

Каждый акт общения людей отражается как на их самооценке, так и на их взаимоотношениях.

Если в отношениях между людьми начинаются проблемы, их самооценка снижается. Они стараются отвлечься от этого на работе, в общении с детьми и с другими партнерами, но если отношения между мужем и женой утрачивают новизну и живость, им становится скучно друг с другом. Скука ведет к безразличию, а это самое худшее из всех человеческих чувств. Оно нередко является одной из причин разводов. Я убеждена, что любые переживания лучше скуки. Лучше погибнуть в борьбе за что-то, по крайней мере, пока вы боретесь, чувствуете себя живым.

Если же в отношениях семейной пары появляется что-то новое и интересное, то начинается другая, живая жизнь. Развиваются более глубокие, гармоничные взаимоотношения, и каждая сторона чувствует себя лучше.



Я надеюсь, что теперь, после проделанных упражнений, вы понимаете произнесенные мною ранее слова о процессе общения: общение – это главный фактор, влияющий на здоровье человека и его отношение к окружающим.

4. Модели общения

В течение тридцати лет я наблюдала, как общаются совершенно разные люди, и постепенно поняла, что, по-видимому, существуют общие для всех модели общения.

Всякий раз в ситуации возникновения стресса я вновь и вновь наблюдала 4 типа поведения по его преодолению. Они используются людьми только тогда, когда страдает их самоуважение, но они не могут в этом признаться. Я заостряю на этом внимание потому, что стресс не всегда затрагивает сферу самоуважения, он может утомлять или причинять боль, но при этом совершенно необязательно, чтобы человек начинал сомневаться в собственной состоятельности.

Вот модели общения, о которых мы поговорим в этой главе: заискивающий, обвиняющий, расчетливый и отвлекающийся.

Изучая проблему общения, я пришла к выводу, что самооценку легче задеть, если человек не уверен в себе. Не имея собственного твердого мнения, он будет опираться на мнение окружающих. Если кто-нибудь скажет ему, что он зеленый, человек, не глядя в зеркало, поверит в это. Попасть в такое положение может каждый человек, испытывающий сомнения в собственной ценности.

Что вы ощущаете, когда задето ваше самоуважение? Когда что-то подобное происходит со мной, у меня начинает болеть живот, мышцы, я начинаю задыхаться, у меня кружится голова. Когда это происходит, ко мне приходят мысли вроде «Кому я нужна?»; «Никто меня не любит»; «Я никогда не смогу сделать ничего хорошего»; «Я ничто». Это состояние можно описать эпитетами: «замешательство», «беспокойство», «несостоятельность».

Все, что я говорю в этом состоянии, может не иметь никакого отношения к моим истинным мыслям и чувствам. Если я понимаю, что могу выйти из этого состояния только с вашей помощью, то я постараюсь сделать так, чтобы вы. Думали, что все меня любят.

Я буду говорить все, что может затронуть вас, — не имеет значения, правда это или нет. Единственное, что важно, это мое выживание, которое находится в ваших руках.

Но предположим, что путь к выживанию в моих руках. И если задета моя самооценка, я могу прямо говорить, что думаю и чувствую. Пусть мне будет больно из-за необходимости признаваться в собственной слабости, но я должна рискнуть стать беззащитной. Тем самым я избегаю причинения себе большей боли, боли эмоциональной, физической, интеллектуальной и духовной. У меня отпадает

необходимость двусмысленного общения с вами.

Здесь важно заметить, что, когда мы говорим, говорит в нас все: наше лицо, голос, тело, дыхание и мускулы. Вот несложная схема этого общения:

Вербальное общение = слова

Невербальное общение = выражение лица

 поза тела

 мышечный тонус

 дыхательный ритм

 тон интонации

В четырех моделях общения, о которых мы говорили, присутствует двусмысленность. Ваш голос говорит одно, а все остальное - другое. Если же кто-нибудь вам еще и отвечает двусмысленно, то такое общение имеет обидные и неудовлетворительные результаты.

Во всех проблемных семьях, с которыми я работала, общение протекало двусмысленно. Двусмысленность возникает, когда человек придерживается следующих представлений:

1. У него низкая самооценка, и он чувствует себя плохим просто оттого, что он себя так чувствует.

2. Он очень боится задеть чувства других людей.

3. Очень ждет ответной реакции от окружающих.

4. Боится разрыва отношений.

5. Не хочет навязываться.

6. Не придает значения другим людям или общению как таковому.

Почти во всех этих случаях человек не осознает, что ведет себя двусмысленно, поэтому к слушателям пойдет двойная информация, а результат общения во многом будет зависеть от их реакции. Есть несколько вариантов поведения: обращать внимание только на слова и игнорировать остальное; обращать внимание только на невербальную часть и игнорировать слова; игнорировать и то, и другое, меняя тему разговора, уходя спать, или прямо указывать собеседнику на двусмысленность.

Например, если я, улыбаясь, говорю: «Я себя ужасно чувствую», как вы отреагируете? Учитывая все возможности, описанные в предыдущем параграфе, вы можете отреагировать на мои слова фразой: «Это плохо». А я вам в ответ: «Я просто пошутила». Второй вариант: ответить на улыбку и сказать: «Ты чудесно выглядишь». В этом случае я могу ответить: «Как ты можешь так говорить?» Третий вариант: вообще проигнорировать мою реплику и вернуться к газете, тогда я могу спросить: «В чем дело? Тебе все равно?» И последний вариант: указать

мне на двусмысленность моего поведения: «Я не понимаю, что ты хочешь мне сказать. Ты улыбаешься и при этом говоришь, что тебе плохо. Что ты имеешь в виду?» На- что я могу ответить: «Я не хотела тебе навязываться».

Давайте представим, каковы могут быть результаты, если каждый из приведенных выше вариантов станет основой общения между двумя людьми.



Я ужасно себя чувствую

Мне кажется, что в семье, где общение не ведет к откровенности и реальному отображению жизни, даже не двусмысленное, а прямое общение не приведет к любви и доверию.

Помните, что во время общения с людьми происходит гораздо больше, чем мы видим на поверхности. То, что мы видим, есть лишь небольшая часть айсберга. За вопросом: «Где ты был прошлой ночью?» может стоять: «Ты всегда раздражаешь меня». Во время такого общения происходит переоценка человеком себя и партнера по общению. Такое общение может привести к недоверию, снижению самооценки, разрушению взаимности. Но, с другой стороны, общение может положить начало еще большей глубине и доверию.

Давайте подробнее рассмотрим эти 4 типа преодоления стрессовых ситуаций в общении.

Во всех четырех случаях человек реагирует на опасность, но, не желая показать свою слабость, пытается скрыть ее таким образом:

1. Заискивать, чтобы партнер не сердился.

2. Обвинять так, что партнер почувствует в вас силу.

3. Рассчитать все с конечной целью, чтобы окружающие поняли, что вы справились с угрозой, не причинив никому вреда. Попытка укрепить собственную самооценку, используя громкие слова.

4. Отвлечься и проигнорировать угрозу, вести себя так, будто ее и нет. Возможно, если вы будете продолжать такую линию поведения достаточно долго, угроза и вправду исчезнет.

Наш организм приспосабливается к нашей самооценке, осознаем мы это или нет. Если наша самооценка колеблется, организм демонстрирует

это.

Учитывая это, я придумала физические упражнения, которые помогут людям осознать процессы, которые происходят в разных частях их тела, очевидные для окружающих, но незаметные для них самих. Все, что я сделала, — это преувеличила и утрировала каждое вербальное и невербальное проявление так, что это невозможно было не заметить. Чтобы помочь прояснить реакции (все это мы проиграем в играх на развитие общения, описанных в следующей главе), я включила простую словесную схему с детальным описанием.

МИРОТВОРЕЦ (ЗАИСКИВАЮЩИЙ)

1. Слова согласие «Все, чего бы ты не захотел, — это хорошо. Я здесь, чтобы тебе «было хорошо».

Тело умиротворяет «Я беспомощен».

Внутри «Я чувствую, что я ничто без тебя, я мертвец, я ничтожество».

Миротворец всегда говорит в заискивающем тоне, пытаясь угодить, извиняясь, со всем соглашаясь. Он человек, который всегда говорит «да»: Он говорит так, будто не способен к самостоятельному действию или нужен кто-то, кто их одобрит. Позже вы поймете, что если будете играть эту роль, хотя бы в течение пяти минут, почувствуете себя отвратительно, ощутите тошноту.



босс. Он — главный и, кажется, говорит: «Если бы не ты, все было бы хорошо».

Физически он находится в постоянном напряжении. В то время, как кровяное давление постоянно растет. Его голос резкий, жесткий и часто громкий. Чтобы быть хорошим обвинителем, нужно быть максимально громким, грубым и безапелляционным. Обрубить всех и вся.

Обвинитель постоянно указывает на кого-то обвиняющим пальцем и начинает все свои высказывания со слов: «Ты всегда» или «Ты никогда»; «Почему ты всегда» или «Почему ты никогда» и т. д. Не беспокойтесь об ответе на эти риторические вопросы, они не важны. Все, что хочет обвинитель, - это только установить свой авторитет, его совсем не интересует реальное положение дел.

Знаете вы или нет, но когда вы обвиняете, то отрывисто дышите или глотаете воздух, так как ваши связки напряжены. Вы когда-нибудь видели настоящего первосортного обвинителя, у которого глаза были навыкате, на шее вздувались вены, ноздри были раздуты; он постепенно краснел, его голос гремел, возвышаясь над окружающими? Представьте себе, что вы стоите, держась одной рукой за талию, а другую руку вытянув вперед с вытянутым указательным пальцем. Ваше лицо напряжено, губы сжаты, ноздри расширены, вы кричите, называете имена и критикуете всех родившихся на этой грешной земле. Ваша поза обвинителя выглядит примерно так.

При этом вы чувствуете, что не представляете собой ничего особенного, но когда вы заполучаете кого-то, кто будет вам подчиняться, вы понимаете, что можете на что-то рассчитывать.

Расчетливый (компьютер)

3. Слова свехрассудительные «Если хорошенько приглядеться, можно заметить чьи-то изнуренные руки».

Тело рассчитывает «Я спокоен, собран и объективен». Внутри «Я чувствую себя уязвимым».

Представитель этого типа очень правильный, уравновешенный, никогда не демонстрирующий своих чувств. Он спокоен, бесстрастен и собран. Его можно сравнить с компьютером или словарем. Тело его сухое, холодное и как будто состоящее из отдельных сборных частей. Голос монотонный, а слова носят в основном абстрактный характер.

Когда вы берете на себя такую роль, используйте в речи самые длинные слова, какие знаете, даже если вы не уверены в их значении. По крайней мере, речь будет производить впечатление умной. Все равно

никто не будет прислушиваться к вам после первых же слов. Чтобы побывать на месте такого человека, представьте, что ваш позвоночник — это длинный, тяжелый стальной стержень, идущий от основания шеи до ягодиц, кроме того, на шее у вас металлический обруч шириной 25 сантиметров. Держите все в себе, будьте как можно менее эмоциональны, особенно обратите внимание на рот. Вам придется очень постараться удержать ваши руки от жестикуляции, но вы должны это сделать.

Пока вы будете находиться в этой роли, ваш голос не будет живым, поскольку вы не будете выражать никаких чувств. Ваш мозг сосредоточен на том, чтобы не двигаться, а вы заняты в основном отбором слов. И, наконец, вы не должны допустить ни единой ошибки. Как ни печально, но это идеальная цель многих людей. «Говорите верные слова, не показывайте своих чувств, не обращайтесь на окружающих». Поза такого расчетливого человека выглядит примерно так:

ОТВЛЕКАЮЩИЙСЯ (СБИТЫЙ С ТОЛКУ)

4 Слова неуместные (слова не имеют смысла).

Тело нескладное и свидетельствует о том, что человек не здесь, а где-то еще.

Внутри «Я никому не нужен. Мне здесь нет места».

Что бы ни делал такой человек, это неуместно и не связано со словами и поступками окружающих. Он отвечает на заданные вопросы неопределенно. Его внутреннее ощущение — постоянное головокружение. Его голос похож на песню со слова-, ми, но без музыки. Человек ходит без всякой цели из стороны в сторону, поскольку он полностью рассредоточен. Когда вы играете роль такого человека, представляйте себя кривым волчком, который крутится, как веретено, но никогда не знает конечной цели своего пути. И даже когда он доходит до нее, то не осознает этого. Вы слишком заняты самим процессом артикуляции, движениями тела, рук и ног, говорите невпопад. Не реагируете на вопросы, теряете мысль, затем находите, но уже другую. Одежда ваша неопрятна, шнурки развязаны.

Представьте, что ваше тело движется сразу в нескольких направлениях. Сдвиньте свои колени так, чтобы они были подчеркнута изогнуты вовнутрь. Это вывернет ваши ягодицы, ваши плечи сгорбятся, а руками вы будете размахивать в разные стороны.

Поначалу такая роль покажется спасением, но через несколько

минут исполнения у вас появится чувство ужасного одиночества и бесцельности, но если вы будете быстро двигаться, то не заметите этого. Вы будете выглядеть так:

В качестве практики попробуйте продержаться по очереди во всех четырех описанных выше позах и прислушайтесь к своим чувствам. Поскольку многие люди не осознают реакции своего организма, то вы будете сначала заняты мыслями, а не чувствами. При этом сохраняйте позу, и тогда вы обратите внимание на те ощущения, которые уже сто раз до этого испытывали. И в момент, когда вы примете свое обычное положение и расслабитесь, вы поймете, что ваши внутренние ощущения изменились.

Мне кажется, что эти модели общения приобретаются еще в раннем детстве. Когда ребенок ищет свой путь в сложном и часто грозящем опасностями мире, в котором оказывается, он использует ту или иную из этих моделей общения. Через некоторое время он уже не может различить, что из его проявлений - есть реакция на внешние воздействия, а что — проявления самооценки или личности.

Использование любой из этих четырех моделей общения есть лишь очередная грань низкой самооценки. Взаимоотношения, преобладающие в нашем обществе, также способствуют использованию этих моделей, усвоенных нами ещё в детстве.

«Не навязывайся; просить о чем-то для себя — эгоизм» — это способствует формированию человека заискивающего.

«Не позволяй себя обидеть, не будь трусом» — это формирует человека обвиняющего.

«Не будь таким серьезным. Будь что будет» — это формирует человека отвлекающегося.

У вас может возникнуть вполне закономерный вопрос, есть ли возможность избежать этих четырех калечащих моделей. Конечно, есть. Есть и пятый тип, который я назвала уравновешенным или гибким. В этой модели слова соответствуют жестам, позе и тону. Взаимоотношения просты, свободны и честны, и есть лишь небольшие опасности для самоуважения. Эта модель не предполагает обвинения, она не требует прикрываться расчетами или пребывать в вечном движении.

Из пяти вариантов, только избрав гибкую модель поведения, можно избегать ссор, бороться с безразличием и строить отношения с людьми. И если такая модель не кажется вам приемлемой, позвольте-5 те вас уверить, что вы можете так же заискивать при необходимости, обвинять, если вам так нравится, уходить в демагогию или отвлекаться

от происходящего. Разница будет заключаться в том, что вы будете знать, что делаете, а потому — нести ответственность за последствия своих действий. Если вы, придерживаясь такой модели, приносите свои извинения, это происходит в том случае, ; если вы совершили нечто отрицательное, сами того не желая. Вы извиняетесь за поступок, а не за свое существование. Есть моменты, когда вам приходится критиковать и оценивать чужие поступки. Когда вы это делаете, сообразуясь с уравновешенной моделью поведения, вы критикуете поступки, а не человека, и при этом обычно предполагаете новый путь решения проблемы. Читая лекции, объясняя что-то, давая указания и т. п., одним словом, участвуя в процессах, когда необходимо точно выразиться, и придерживаясь при этом уравновешенной модели общения, вы все равно не скрываете свои чувства, свободно двигаетесь, не отвлекаясь от процесса объяснения. Вы ведете себя не как машина, а как живой организм. Я обращаю на это внимание, так как многие люди, которые зарабатывают на жизнь интеллектуальным трудом, ученые, математики, бухгалтеры, учителя и врачи — ведут себя, как машины, и выдают ответы, как компьютеры. Кроме того, когда вы хотите что-то выяснить и при этом пользуетесь уравновешенной моделью общения, то можете прямо сказать, что вам нужно, а не ходить вокруг да около.

Такая модель поведения уместна везде. Если такой человек говорит: «Ты мне нравишься», у него мягкий голос и он говорит это, глядя в глаза. Если же он говорит: «Ты меня ужасно рассердил» — его лицо напряжено и голос резок. Информация прямая и цельная.

Второй аспект уравновешенной позиции заключается в том, что она отражает состояние человека в определенный момент времени, в отличие, например, от позиции обвинителя, который обвиняет и чувствует себя беспомощным, изображая злого, или обиженным, играя хабреца.

Третий аспект такой позиции состоит в ее целостности — ее сложно разбить на части. Здесь на виду и движения, и мысли, и чувства в отличие от расчетливого типа, где нельзя заметить ничего, кроме едва шевелящихся губ.

Человек с такой позицией олицетворяет собой гармонию, жизненность, гибкость, открытость и то, что я называю колоритностью. Вы доверяете ему. Вы знаете, на что вы можете рассчитывать, и при этом хорошо себя чувствуете. Эта позиция целостности и свободы движений — единственно возможная позиция в нормальной жизни.

А теперь, чтобы помочь вам лучше разобраться в этих позициях и способах их различения, я представляю вам 5 типов извинения и,

соответственно, 5 способов общения.

Это также поможет вам в играх, которые описаны в следующей главе. Представим, что я только что задела вашу руку.

Миротворец: (глядя вниз, теребя руки): «Пожалуйста, Простите меня, я просто неуклюжий дурак».

Обвинитель: «Господи, я задел вашу руку. В следующий раз убирайте руки вовремя».

Расчетливый: «Я вынужден принести извинения. Я нечаянно задел вашу руку, проходя мимо. Если есть какие-то повреждения, свяжитесь с моим адвокатом».

Отвлекающийся (глядя в сторону): «Ха-ха, какой-то сумасшедший, кто-то его толкнул».

Уравновешенный (глядя в глаза): «Я толкнул вас. Простите, пожалуйста, вам больно?»

Давайте рассмотрим еще одну ситуацию. Я ваш отец, а вы мой сын, и вы делаете что-то не так.

Миротворец (входит в комнату, потупив взор, говорит тихим голосом): «Я, н-м, ну, э-э, Джим, извини, у тебя все в порядке. Знаешь, обещаю, что ты не расстроишься. Ну, у тебя, конечно, все в порядке, но, может, ты в состоянии немножко поправить дела? Ну, совсем чуть-чуть, а?».

Обвинитель: «Господи, боже мой, ты хоть что-нибудь вообще понимаешь?»

Расчетливый: «Мы проводили исследование эффективности нашего коллектива и обнаружили, что в отделе, за который отвечаешь ты, работоспособность начинает падать. У тебя есть какие-то комментарии?»

Отвлекающийся (разговаривая с другим своим сыном, стоящим рядом с Джимом): «Скажи, Арнольд, а у тебя в комнате так же, как у Джима? Нет, нет, ничего. Я тут просто по дому гуляю. Скажи Джиму, чтобы зашел к матери перед сном».

Уравновешенный: «Джим, комната у тебя не в порядке. Ты не убирал постель со вчерашнего дня. Нужно остановиться, оглядеться и понять, что у тебя не в порядке».

Очень непросто отбросить старые привычки и стать гибким, уравновешенным человеком. А чтобы понять, как вам прийти к этой цели, нужно выяснить, что мешает вам стать более гибким.

Мы безумно боимся быть отвергнутыми, а потому имеем обыкновение воздействовать на себя таким образом:

1. Я могу сделать ошибку.
2. Кому-то, возможно, не понравится то, что я делаю.
3. Меня будут критиковать.
4. Я могу произвести неверное впечатление.
5. Он подумает про меня что-нибудь нехорошее.
6. Я могу не соответствовать.
7. Он может уйти от меня.

Если вы сможете противопоставить этим утверждениям следующие ответы, то достигнете реального личностного роста:

1. Не ошибается тот, кто ничего не делает.
2. Можно быть уверенным в том, что всегда найдется кто-нибудь, кому не понравится то, что я делаю. У всех разные вкусы.
3. Да, кто-нибудь подвергнет меня критике, но я ведь и правда несовершенен, немного критики никогда не повредит.
4. Конечно! Каждый раз, когда я нахожусь рядом с каким-то человеком, говорю с ним, перебиваю его, он так или иначе выносит некоторые суждения на мой счет.
5. Да, он может обо мне подумать нехорошо. Я могу это пережить? Иногда я, может, и не очень хорош. Иногда кто-нибудь меня опережает; Я могу объяснить разницу?
6. Если я считаю, что мне необходимо постоянно быть совершенным, то должен знать, что каждый раз буду находить в себе все больше недостатков.
7. Вот он уходит, может, оно и к лучшему, и я это переживу.

Такое отношение позволяет вам твердо стоять на ногах: - это будет непросто и небезболезненно, но так вы сможете понять, в какую сторону вам двигаться.

Не хочу показаться легкомысленной, но мне действительно кажется, что те барьеры, которые мы себе выстраиваем и из-за которых нередко снижается наша самооценка, похожи на бурю в стакане воды. Один из способов преодоления таких барьеров — задать себе вопрос: «Останусь ли я жива, если все эти страхи претворятся в жизнь?» Сможете сказать: «Да, все в порядке, сейчас я могу ответить утвердительно на все вопросы», значит, у вас действительно нет никаких проблем.

Я никогда не забуду день, когда я поняла, что я одна волнуюсь по всем этим поводам. Многие годы мне казалось, что в этом я одинока, и долгое время я пыталась провести окружающих, скрывая свои страхи. Я думала: а вдруг кто-нибудь догадается. А на самом деле в этом нет ничего страшного. Мы все испытываем похожие внутренние страхи.

Сейчас вы уже понимаете, что уравновешенный тип общения — это

не панацея от всех бед, но он, по крайней мере, дает вам возможность гармоничного общения с людьми. Это подразумевает ваше право соглашаться, если вы действительно согласны, а не потому, что обязаны, возражать, если вы не согласны, а не потому, что вам это выгодно, свободно выражать свои мысли и менять жизненные направления, потому что вам этого хочется и вы испытываете потребность, а не потому что боитесь попасть в ловушку.

Преимущество этого типа общения в том, что вы можете жить как гармоничная личность в мире с сердцем и разумом, с чувствами и телом.

Быть гибким человеком — значит быть прямым, ответственным, честным, не бояться открыться людям до конца, быть компетентным, творческим, уметь решать проблемы. Остальные типы общения предполагают согласительную прямоту, обязательства, связанные исключительно с выгодой, нечестность, одиночество, претензии на компетентность, состояние психологического зажима и постоянное напряженное решение мнимых проблем.

Чтобы перейти к этой модели общения, необходимо мужество, храбрость, новые навыки и убеждения.

К сожалению, общество не стимулирует этот способ общения. Присутствует недостаток такого рода честности и прямоты. Но когда люди набираются смелости и пробуют общаться таким образом, барьеры непонимания рушатся.

Я пришла к такому выводу не через религию и не через философию. Я пришла к нему трудным путем проб и ошибок, пытаюсь помочь людям в решении их серьезных жизненных проблем. Ведь чтобы людям понять себя, они должны обращаться к своим сердцам, чувствам, разуму, что неизбежно приведет к пониманию собственной души, а затем и к обретению человечности. Тогда они смогут самовыражаться как целостные личности, что, в свою очередь, повысит их самооценку и приведет к гармоничным взаимоотношениям и благоприятному решению проблем.

Ничего из вышперечисленного невозможно достичь, придерживаясь четырех вредоносных моделей поведения. Я поняла это случайно, проследив путь, по которому движется воспитание личности в семье, а затем в обществе. Самое печальное, что эти 4 модели стали наиболее распространены в обществе, и многие люди не видят им альтернативы.

Исходя из своего опыта, я составила небольшое резюме на тему: «Чего ожидать при встрече с новыми людьми?» 50% скажут «да» вне зависимости от своих мыслей и чувств (миротворцы); 30% скажут «нет»

независимо от того, что они чувствуют и думают (обвинители); 15% скажут «ни да, ни нет» и даже не намекнут на свои чувства (расчетливые); 0,5% будут вести себя так, будто ответов «да» и «нет» не существует.

Остается лишь 4,5%, которые ответят искренне. Коллеги считают меня оптимисткой и говорят, что такого ответа можно дожидаться лишь от 1%.

Учтите — это не точное научное исследование, это лишь наброски. Проще говоря, может показаться, что мы лишь горстка застенчивых обманщиков, играющих друг с другом в опасные игры. Однако я могу сделать более решительное заявление: если вы хотите заболеть, потерять связь с окружающими, выбросите все мысли из головы, сделайте себя немым, слепым и глухим, в помощь же себе возьмите эти 4 уродливые модели общения.

Я очень хорошо понимаю то, о чем пишу. Я считаю, что чувства изоляции, беспомощности, отсутствие любви, низкая самооценка» некомпетентность и есть основные проблемы этого мира. Одни модели общения подпитывают эти чувства, а другие могут их изменить. Моя задача в этой главе — объяснить каждому гибкий тип поведения настолько, чтобы он мог узнать его и пользоваться им.

Мне бы хотелось, чтобы каждый человек ценил и уважал себя, чувствовал свою целостность, творческий потенциал, компетентность, красоту, здоровье, силу и любовь.

Я несколько преувеличила свойства четырех моделей общения, чтобы сделать очевидными их особенности, поэтому они могут показаться занимательными, но я все равно считаю, и хочу это подчеркнуть, что они убивают человечность во взаимоотношениях.

В следующей главе вы познакомитесь с играми, которые я придумала, и вам представится возможность поближе познакомиться с этими типами общения. Очень быстро вы почувствуете (даже физически), насколько они тяжелы для вашего организма, ощутите недоверие, которое выстраивается с их помощью, разочарование и часто ужасные последствия, которые за всем этим стоят.

5. Игры для развития общения

Теперь мы, наконец, готовы играть. Я буду описывать игры в деталях, поскольку надеюсь, что вам хватит смелости и любопытства, чтобы серьезно поиграть в них.

Вы знаете, что читать о чем-то, делать или наблюдать что-то — очень разные вещи. Мне бы хотелось, чтобы вы попробовали и то, и другое, и третье — сначала прочитали об играх, затем проиграли их, а потом понаблюдали за кем-то, кто в них играет. Каждый из этих видов деятельности внесет что-то новое в ваше понимание проблемы общения.

Вы можете почитать что-нибудь о плавании, посмотреть, как плавают другие, но вы не поймете, что же это такое, пока не нырнете в воду сами.

Я представила эти игры тысячам людей, начиная с дошкольников (которые называют их домашними играми) и заканчивая взрослыми — бизнесменами, священниками, медработниками, рабочими предприятий и сотнями семей. Я еще не встретила ни одного человека, который не мог бы играть. Иногда встречались люди, которые не играли, но мне кажется, они просто боялись попробовать.

Может показаться странным, что люди знали, что сказать, еще не успев начать игру. Для меня этот факт стал подтверждением того, что мои игры отражают реальные взаимоотношения, которые встречаются в семье каждого из нас, и проходят в обществе, где все мы находимся. Вне зависимости от экономического статуса, возраста, расы, пола, национальности или религии все знают язык, на котором следует общаться в игре. Это может показаться не скромным, но я благодарна себе за создание этих игр. Они вернули мне перспективу, когда я временно потеряла ее, и, безусловно, они способствуют росту. Возможно, вы обретете с их помощью нечто схожее.

Я настоятельно прошу погрузиться в эти игры. Вы даже представить себе не можете, насколько вы будете удивлены и что вы сможете узнать о себе и других членах вашей семьи, а также о системе взаимоотношений внутри семьи.

Поиграв в эти игры, большинство людей заметили, что они открывают новые уровни взаимоотношений. Я знаю, что каждый раз, играя в них, я узнаю что-то новое. Итак, вперед!

Кроме обучения и личностного роста, эти игры изрядно повеселят вас.

Для начала давайте сыграем втроем, а остальные будут смотреть

на эту тройку. За основу я принимаю триаду, поскольку таков костяк любой семьи (мама, папа и ребенок). Там приобретаются основные модели общения. Играть могут любые три члена вашей семьи, но я предлагаю начать со старших детей. Детям должно быть не меньше трех лет.

Итак, в первую триаду может входить муж, жена и старший ребенок. Чтобы действительно понять, что происходит у вас в семье, я предлагаю вам проиграть все возможные варианты триад. Если вас в семье пятеро, триады будут следующими:

Муж, жена и первый ребенок.

Муж, жена и второй ребенок.

Муж, жена и третий ребенок.

Отец, первый ребенок и второй ребенок.

Отец, второй ребенок и третий ребенок.

Отец, первый ребенок и третий ребенок.

Мать, первый ребенок и второй ребенок.

Мать, второй ребенок и третий ребенок.

Мать, первый ребенок и третий ребенок.

Первый, второй и третий ребенок.

У вас получилось 10 триад, и игра займет от трех до четырех часов. Не торопитесь! Если вы обнаружите, что это дает определенные позитивные результаты, воспользуйтесь ими. Не спешите! У вас впереди много времени.

Если у вас есть диктофон или видеокамера, воспользуйтесь ими, а затем прослушайте или просмотрите записи, будьте готовы к сюрпризам.

Ну, хорошо, давайте начнем. У нас есть трое игроков. Сядьте на стулья рядом, придумайте себе имена, фамилии, отличные от ваших. Громко произнесите ваше новое имя. Как показывает практика, обучение идет более успешно, когда люди меняют имена.

Возможно, вам придется перечитать главу, где даны описания разных моделей общения: миротворец, обвиняющий, отвлекающийся, расчетливый и уравновешенный.

Каждый избирает свой способ общения: Например, один из вас обвиняет, другой примиряет, третий тоже обвиняет. Затем можно поменяться ролями.

Вот наиболее часто встречающиеся комбинации.

1-й участник 2-й участник 3-й участник
обвиняющий миротворец обвиняющий

миротворец обвиняющий миротворец
обвиняющий обвиняющий миротворец
расчетливый обвиняющий отвлекающийся
обвиняющий расчетливый отвлекающийся
расчетливый расчетливый обвиняющий
отвлекающийся расчетливый миротворец
расчетливый отвлекающийся обвиняющий
миротворец миротворец отвлекающийся

Когда будете проигрывать эти комбинации, вы можете создать ситуацию, которая покажется вам знакомой.

Итак, каждый из вас выбрал определенную модель поведения, теперь нужно громко сказать об этом партнерам и занять соответствующее положение. Вспомните описанные ранее позы, характерные для каждой из моделей. На рисунке показана композиция этих поз.



А теперь займите ваши позиции и по стойте так с минуту. Пока вы будете стоять, попытайтесь осознать, как вы ощущаете себя и окружающих. Затем сядьте и примите те же позы, но уже беседуя.

Вот пример такой беседы.

Сэм (отец-муж) — (обвиняющий):

Почему ты не спланировала наш отпуск?

Эльза (мать-жена) — (обвиняющая):

Что ты кричишь? У тебя времени столько же, сколько у меня.

(сын) — (обвиняющий):

Да замолчите же. Всегда вы кричите, я все равно не поеду, ни в какой отпуск.

Сэм (обвиняющий):

Замолчи, я здесь устанавливаю правила.

Эльза (обвиняющая):

Кто бы говорил. Кроме того, молодой человек, не суйте свой нос, куда не следует.

Или

Сэм (миротворец):

Куда бы ты хотела поехать, дорогая?

Эльза (сверхрасчетливая):

В последнем номере «Женского дня» советуют в отпуске менять ритм жизни.

Сэм (миротворец):

Будем делать все, что ты захочешь, дорогая,

Карл (миротворец):

Мам, ты всегда хорошо планируешь наши каникулы.

Эльза (сверхрасчетливая):

Хорошо, утром же я напишу план.

Поставьте таймер на 5 минут. Если у вас в семье есть какой-нибудь актуальный на данный момент конфликт, пусть он станет темой вашей беседы. Если у вас нет такой ситуации, попытайтесь спланировать что-то совместно — ужин, отпуск или что-нибудь еще. Не бойтесь переигрывать. Когда зазвонит таймер, остановитесь, даже если вы на середине предложения. Быстро сядьте, закройте глаза и дайте себе возможность осознать свое дыхание, мысли, ощущения, состояние организма и ваши чувства к партнерам по игре.

Попробуйте представить, что было бы, если бы ваша семья постоянно общалась таким образом.

Может так случиться, что у вас подскочит давление, вы вспотеете или почувствуете боли в различных местах. Просто расслабьтесь, не открывая глаз, подвигайтесь немного, чтобы освободить мышцы, если у вас есть такая потребность. Теперь мысленно освободитесь от имени, которое вы присвоили себе в игре, и быстро, но тихо произнесите свое настоящее имя. Медленно откройте глаза и расскажите своим партнерам о своих переживаниях во время игры. Что на самом деле происходило? Что у вас были за мысли? Какие чувства вы испытывали? Что из вашего прошлого и настоящего вам вспомнилось? Каковы были ваши физические ощущения? Расскажите, что вы чувствовали по отношению к своим партнерам по игре? Теперь вы, вероятно, понимаете, что от выбранной вами модели поведения зависит способ планирования или разрешения конфликтов. Если вы используете другую модель, то и результат будет иным. Наиболее болезненная и неприятная особенность таких игр заключается в том, что некоторые комбинации слишком похожи на реальную ситуацию. Такие игры могут разбудить воспоминания о вашем детстве, когда вы жили с родителями. Если так и случилось, отнеситесь к этому как к открытию, а не как к палке для

самоистязания. Не стоит уверять себя, что глупы вы или они, нужно просто использовать новые знания как платформу для продвижения вперед.

Попробуйте еще раз поменять модели общения. Вы также можете поэкспериментировать, меняя роли. Мужчина, игравший отца, сейчас может сыграть роль сына.

После окончания каждой игры не жалейте времени на обсуждение ваших ощущений с партнерами. Затем опять выберите себе роли, установите таймер и начинайте новую игру.

Вам, может быть, будет неприятно делиться своими внутренними переживаниями, но общаться станет легче, когда вы облечете ваш дискомфорт в слова. Вы также обнаружите, что говорите о своем внутреннем мире другим голосом. Таким образом, вы приближаетесь к гибкой модели общения.

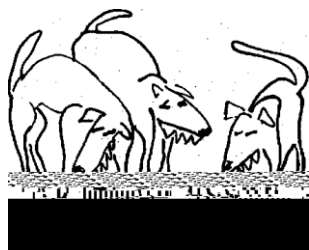
Когда люди начинают играть в эти игры, они часто восстают против того, что нужно делать открыто то, что они предпочитают обычно скрывать. Мужчин, например, поташнивает от одной мысли о заискивающе-примиряющем стиле общения. Женщинам не нравится обвиняющий стиль общения, так как им не хочется быть скандалистками.

Вы многому научитесь, если переиграете все роли. Помните, вам выбирать: стирать все это из памяти или нет.

Если вы женщина и не хотите быть скандалисткой, если вы пытаетесь справиться с этим, никогда не позволяя себе скандалить, вам нужно иметь железную руку, чтобы управлять собой. Эта рука не может находиться в постоянном напряжении, и вам придется иногда расслаблять ее. И вот тогда держитесь! На волю все-таки выходит скандалистка. Преимущество выбора поведения в любой момент времени заключается в том, что тщательно обработанная скандальность превращается в здоровую агрессию, без которой не обходится ни одна женщина. Это то же самое, что иметь трех голодных собак, постоянно вырывающихся из своей клетки с толстыми железными прутьями, и трех спокойных, откормленных собак, которые приходят по первому зову. Если вы забудете закрыть дверь клетки с голодными собаками, они выбегут и, возможно, просто разорвут вас на куски. Сытые собаки, если открыть дверь их клетки, просто убегут, но вас они не тронут.

Итак, вы имеете склонность к скандальности. Примите ее, осознайте и относитесь к ней как к части себя. Любите ее и поставьте ее в один ряд с другими эмоциями. Поступайте так со всеми гранями вашего «я»: приятными и не очень. Одна черта характера никогда не станет

превалировать против вашей воли, вы всегда сможете влиять на нее и в конце концов будете все меньше и меньше пользоваться ею, а затем поступите с ней, как со старым, вышедшим из моды платьем: перешьете его для своей дочери, выбросите или приспособите как тряпку для пыли.



Если вы будете стараться скрыть или обуздать ваши наклонности, ничего хорошего из этого не выйдет - они просто будут действовать за вашей спиной.

Если вы мужчина и опасаетесь показаться робким, то вместо этого пытаетесь быть злым и грубым. В принципе, у вас то же положение, что и у женщины, боящейся прослыть скандальной. Эта грань вашего характера также всегда будет вас подстерегать. Если немного поработать над вашей робостью, изменить ее форму, она превратится в нежность, необходимую вам как мужчине, позволит сохранить ваше тело в хорошей здоровой форме, любить жену и детей, поддерживать теплые отношения с коллегами. Развитие вашей нежности не предполагает искоренения грубости — без нее вам не обойтись. Вы должны в равной степени обладать этими качествами, чтобы не было крена ни в одну из сторон.

Когда человек начинает принимать качества своего характера, это позволяет развить чувства юмора и сделать правильный выбор. Он станет спокойней относиться к своим недостаткам и, таким образом, сможет использовать их во благо.

Поскольку ни один из нас не знает себя до конца, следующие игры направлены на развитие чувства перспективы. Многие семьи мне рассказывали, что, когда они понимали, что есть проблема, они садились и играли в такие игры, чтобы понять, как можно заставить имеющиеся ресурсы работать на них.

Вот одна из игр, которая может быть полезной.

В эту игру играют всей семьей. Вы уже представляете себе, что это за игры, и знаете, как себя вести.

Опять смените имена. Затем выберите себе модель поведения, но не говорите об этом окружающим. Опять попытайтесь что-нибудь спланировать. Поставьте таймер на 30 минут и включите магнитофон,

если он у вас есть. Как только почувствуете себя некомфортно, смените роли.

Если вы были миротворцем, станьте, например, обвинителем. Играйте эту роль, пока вновь не станете испытывать неудобство. После этого подробно расскажите своим партнерам, что вы думали и чувствовали по отношению к ним. Вы почувствуете дискомфорт задолго до истечения 30 минут, а облегчение придет к вам лишь тогда, когда вы сможете свободно рассказать о своих чувствах. Это вновь приведет вас к уравновешенной модели поведения.

В результате тщательного изучения таких игр человек понимает, что он намного талантливее, чем считал раньше. Каждый может развить в себе талант, играя различные роли. К вам приходит понимание того, что вместо одной возможности у вас четыре или пять, и вы можете выбрать любую из них. Это повышает уровень вашей самооценки.

Скажите себе: «Я могу быть миротворцем, обвинителем, расчетливым, отрешенным и гибким. Выбирать мне. И я, Вирджиния, выбираю гибкую модель». Эта модель наиболее приемлема, но ей, как вы все сейчас, должно быть, понимаете, труднее всего научиться.

Научиться извиняться без заискивания, возражать, не обвиняя, быть разумным, при этом не становясь скучным и бесчеловечным, менять тему разговора, не отвлекаясь, — все это даст вам огромное личное удовлетворение, уменьшит внутреннюю боль, — вы получите массу возможностей для роста и построения здоровых отношений с окружающими, не говоря уже о том, что при этом будет сделано множество открытий. С другой стороны, если я сама выберу любую из оставшихся моделей, я смогу взять на себя ответственность за последствия и сознательно принять ту боль, которая за этим последует.

Вы почувствовали утомление в процессе игры? Обычные боли, такие, как головная боль, боль в спине, повышенное или пониженное кровяное давление, трудности с пищеварением, можно понять, если воспринимать их как результат нашего общения.

Вы можете реально представить, как мало было бы возможностей для роста и установления нормальных отношений, если бы существовало только четыре модели поведения? Взаимоотношения зашли бы в тупик!

Если у вас есть какие-то личные проблемы, вас преследуют неудачи, то как результат негативных эмоций появляется чувство безнадежности. При этом вас неудержимо тянет заболеть, завести любовника, совершить самоубийство или даже убийство. Вас остановит лишь жесткий самоконтроль. Но если даже вы истратите на него все

силы, то умрете преждевременно. Подробнее о контроле я расскажу в следующей главе.

Практически каждый человек, сталкивающийся в жизни с серьезными проблемами (школьные неурядицы, алкоголизм, период взросления), выбирает одну из четырех губительных моделей общения. Но я еще не встречала ни одного человека, которому удалось успешно решить проблемы с помощью этих моделей. Я уже не раз подчеркивала, что все эти модели обусловлены низкой самооценкой, поэтому моя основная задача — помочь вам найти стимул для ее повышения.

Сейчас я продемонстрирую вам, как ваша самооценка связана с общением, потом можно будет легко проследить, как она влияет на поступки. Это чем-то похоже на карусель. Начнем с того, что у меня низкая самооценка, я не умею общаться, чувствую себя плохо, — это отражается на моем поведении и т. д.

Рассмотрим простой пример. Вы с утра встали не с той ноги. Вам нужно идти на работу, где придется встретиться с шефом, которому, как вам кажется, вы не нравитесь. Но вы считаете, что никто не должен знать об этих страхах. Жена замечает ваше недовольное лицо и интересуется, что случилось. Вы холодно отвечаете, что ничего; торопитесь уйти, не поцеловав жену на прощанье и даже не сказав «до свидания». Вы и не подозреваете, как ваше поведение ранит ее.

Но она чувствует, что вы грубы, и планирует возмездие. Вернувшись вечером домой, вы находите записку, что она поехала навестить маму. Вы едите холодный ужин, а когда она, наконец, возвращается, то игнорирует ваше предложение пойти спать, говоря, что ей нужно гладить и т. д.

Все 4 модели предполагают, что один человек предоставляет другому право делать выбор за него, То есть его судьбу вершат посторонние люди и некие обстоятельства, но при этом считает, что не имеет возможности как-то влиять на происходящее. В этом случае очень просто жаловаться на жизнь и невезение. Эти эксперименты должны были показать вам, что каждый человек наделяет партнера гипертрофированными чертами характера: обвинитель видит миротворца еще более заискивающим, а миротворец видит обвинителя еще более обвиняющим. Это и есть начало так называемой закрытой системы, которую мы обсудим позже.

Общаясь таким способом несколько лет, вы начинаете считать свое существование отравленным, а мир испорченным и невыносимым, вы перестаете расти и начинаете медленно умирать.

Важно осознавать, какую власть имеют такого рода модели над

окружающими людьми:

Миротворческая модель пробуждает чувство вины.

Обвиняющая модель — чувство страха.

Расчетливая модель — заставляет проснуться зависть.

Отвлекающаяся модель вызывает желание дурачиться.

Таким образом:

Если я пробуждаю чувство вины, вы можете меня пожалеть.

Если страх, вы можете подчиниться мне.

Если зависть, вы будете стараться быть похожим на меня.

Если я пробуждаю стремление к веселью, вы будете лишь терпеть меня.

Во всяком случае, вы не будете любить меня и доверять мне, а ведь именно любовь и доверие ведут к установлению гармоничных отношений.

Мне кажется, сейчас нам нужно подробно обсудить чувства. Я встречала много людей, которые никого не допускали к своим чувствам либо из-за того, что не знали, как это делать, либо" потому, что боялись. А вы можете поделиться своими чувствами?

Кроме того, нельзя забывать о том, что чтобы успешно скрывать свои чувства, это нужно делать умеючи, а большинство людей таким навыком не обладают. Они в большинстве случаев похожи на страусов, которые прячут голову в песок. Им кажется, что они надежно укрыты, но это не так. Человек, который постоянно обманывает себя и окружающих, часто сталкивается с предательством.

Конечно, есть способы спрятаться, если вы уверены, что это необходимо. Вы можете держать свое тело в большом черном ящике с узкой щелью для глаз, говорить ровным, монотонным голосом. Это, конечно, нельзя назвать жизнью, но спрятаны вы будете надежно.

Выполняя несложные упражнения, описанные в предыдущей главе, вы могли убедиться, что спрятать свои чувства гораздо легче, когда стоишь к собеседнику спиной. Он не видит вас и не очень хорошо слышит, а следовательно, не разглядит и ваши чувства. Можно не показывать своих чувств, если отойти на 9—10 метров или расположить что-то между вами - стол или другого человека. Во многих семьях супружеские пары часто используют для этой цели детей.

Но будьте уверены, если человек попытается скрыть свои чувства (особенно если они сильны), его выдадут поза или мимика. В итоге такого человека будут воспринимать как лгуна или как лицемера.

Все 4 модели, с которыми мы экспериментировали, способны скрыть или замаскировать любой оттенок вашего «я». Возможно, вы поступаете

так уже давно и сами не осознаете этого. Вы искренне считаете, что это и есть общение и ничего лучше вы еще не встречали.

Придерживаясь миротворческой модели, вы отказываетесь от самовыражения. Обвинительная модель побуждает вас скрывать острую необходимость в партнере. Расчетливая и отвлекающаяся модели заставляют прятать потребность в эмоциях. Кроме того, скрывается вообще какая-то соотнесенность со временем и пространством. Это и есть щиты, которыми прикрываются люди, чтобы их не обидели. Очень важно убедить их в том, что выражать свои чувства вполне безопасно. На 90% это работа психотерапевта, а остальные 10% — забота самого человека. Он должен понять себя и поверить, что делиться своими чувствами совсем не страшно.

Как показывает мой опыт, люди, которые не могут или не хотят демонстрировать свои чувства, обычно очень одиноки, даже если по их поведению этого не скажешь. Большинство из этих людей были обижены в детстве или испытывали недостаток внимания. Они скрывают свои чувства, чтобы их опять не обидели. Изменить эту установку поможет время, терпеливый, любящий человек рядом и новые знания. Но даже при наличии всех этих факторов не удастся преодолеть барьер если человек сам не осознает необходимость этой перемены.

С другой стороны, что-то, конечно, необходимо скрывать. Есть ситуации, когда нет слов или просто не хочется делиться чувствами. В таких случаях вы можете открыто сказать: «Я не хочу говорить об этом» или «Мне нечего сказать». Однако если сказать близкому человеку, что вы не хотите ему говорить о чем-то, это легко может его задеть. Партнеры, которые обговаривают права на личные переживания, могут избежать подобных отрицательных эмоций. Важно то, что вы открыто выражаете свое нежелание говорить о чем-то. Это и есть гибкая модель поведения. Если вы скажете: «Я не хочу говорить о том, что я сейчас думаю и чувствую», то это не будет означать, что вы скрываете свои чувства за щитами.

Конечно, очень трудно жить, когда от тебя постоянно ждут, чтобы ты выворачивался наизнанку. Вы должны сами решить, до какой степени вам это необходимо. Право на личные эмоции — часть высокой самооценки.

Что вы привыкли делать для сохранения своих эмоций? Как вы думаете, насколько хорошо они на вас работают?

Вернемся к вашим ощущениям во время игры. Если вы играли в нее серьезно, вас может удивить тот факт, что вы волновались, хотя и знали,

что это всего лишь игра. Но такое волнение лишь подчеркивает, что ваши переживания действительно сильны.

Еще вы могли заметить, насколько утомляют эти игры. А может быть, вы не предполагали о наличии пятого способа общения и почти всегда чувствовали себя безнадежно уставшим и нелюбимым или эта усталость не только от тяжелой работы.

Вспомните, какую безнадежность и изолированность вы ощущали во время игры, независимо от того, как звучал ваш голос и что вы говорили. Вы заметили, как притупилось ваше зрение, слух, мышление?

Мне кажется настоящей трагедией, что тысячи семей (из тех, что я узнала) живут и общаются именно таким образом, потому что не умеют по-другому. Их, существование тоскливо и бессмысленно.

Теперь я вижу, какими моделями поведения в семейном общении вы пользуетесь, находясь в стрессовом состоянии. Если вы придерживаетесь одной из четырех моделей, попытайтесь ее сменить.

Мне кажется, вы уже поняли, что быть полностью откровенным и говорить все, когда предоставляется такая возможность, не так просто, как может показаться. Именно на этом этапе общения людей подстерегают барьеры.

Несмотря на то, что вы еще не обучились уравновешенной модели поведения в той степени, в какой это необходимо, вы знаете, что можете выбирать, как реагировать на что-либо. Упражняясь в этом, вы повышаете свою самооценку.

Возможно, вы понимаете, что реагировали на общение по моделям, о которых даже не подозревали. Знание этого поможет избежать шока, когда в ответ на свои действия вы получите реакцию, которую не ожидали.

Вы могли поступать так, как никогда бы не поступили вне игры. Может быть, это было вам неприятно, зато помогло лучше понять самих себя и то, что с вами происходит. Понимание — первый шаг к переменам.

В конце концов, вы осознаете, что вам нравятся эти игры. Возможно, вы даже создадите небольшой драматический кружок и в процессе его работы поймете, что делаете что-то захватывающее, динамичное, и это помогает вам смотреть на мир с улыбкой.

6. Правила, по которым выживаете

В толковом словаре сказано, что правило — это инструкция к действию, руководство, метод, организация. В этой главе передо мной стоит задача вынуть слово из рамок плоского определения и показать вам, что правила — это живая, динамичная, могучая сила, которая сильно влияет на вашу семейную жизнь.

Моя цель — помочь каждому человеку отдельно и всей семье в целом понять правила, по которым вы живете. Я думаю, вы будете сильно удивлены.

Правила имеют непосредственное отношение к понятию «должен». Это что-то вроде комплекта, который приобретает значение, как только двое или более людей начинают жить вместе. В этой главе мы выясним, кто устанавливает правила, из чего они состоят, что это за правила, что случается, когда ими пренебрегают.

Когда я впервые говорю об этом с семейной парой, в первую очередь обычно упоминаются дети, работа по дому, индивидуальные планы, наказания за провинности и другие принципы, которые делают возможным совместное проживание людей с личностным ростом или без него.

Чтобы понять, какие правила действуют в вашей семье, сядьте все вместе в кружок за столом или на полу и спросите себя, с какими правилами вы сталкиваетесь в повседневной жизни. Выберите секретаря, и пусть он фиксирует ваши ответы на бумаге. Не пытайтесь сейчас оспаривать верность этих правил или степень их соблюдения. Выделите на это занятие не менее двух часов. Не стоит кого-то «залавливать». Это упражнение следует выполнять в духе совершения открытия, оно должно быть похоже на исследование старого чердака, а ваша цель — выяснить, что же лежало там все это время.

Возможно, ваш десятилетний сын думает, что он должен мыть посуду лишь тогда, когда его сестра занята каким-то более важным делом. Он считает себя посудомойщиком в запасе, а его сестре кажется, что он моет посуду лишь тогда, когда его просит об этом папа. Вы видите, каково непонимание в подобной семье. То же самое может происходить и в вашем доме. Разгневанные родители часто говорят мне: «Он знает правила!» Но дело в том, что родители считают: если они знают правила, то их знают и дети.

Многим семьям посидеть в кругу и поговорить о правилах пойдет на пользу. Это упражнение может открыть некоторые новые возможности для более успешного совместного проживания. Люди часто считают, что

окружающим известно то же, что и им. Это самая распространенная ошибка. Тщательное обсуждение ваших правил с семьей поможет понять причины вашего взаимного недопонимания: например, насколько ясны ваши правила, были они четко обрисованы или семья должна о них догадываться. Прежде чем обвинять кого-то в неподчинении, выясните, знал ли человек об этих правилах. Может быть, что-то и вам самому покажется несправедливым или неактуальным.

После того, как вы записали все правила, существующие в вашей семье, и устранили недопонимание, переходите к следующему этапу

Попытайтесь понять, какие из ваших правил соответствуют времени, а какие нет. Все в мире меняется очень быстро, и правила устаревают. Вы случайно не водите новую машину по старым правилам? Многие семьи поступают именно так. Если вы обнаружили, что и вы в их числе, сделайте ваши правила актуальными и замените старые.

Одна из характерных черт гармоничной семьи — умение соотносить правила со временем.

А теперь решите для себя, ваши правила вам помогают или мешают? Чего вы хотите достигнуть с их помощью?

Итак, вы поняли, что правила могут быть устаревшими, несправедливыми, неясными или несвоевременными.

Что вы сделали, чтобы изменить ваши правила? Кто вправе просить перемен? Наша система правосудия подразумевает право на просьбу о помиловании. А есть ли право на такую просьбу в вашей семье? Продолжим очную ставку. Как составляются правила в вашей семье? Их составляет лишь один из вас? Кто этот человек? Самый старший, самый хороший или самый сильный? А может, вы вычитали ваши правила из книги? Узнали от соседей? Вынес ли их из семьи, где выросли ваши родители? Откуда взяты ваши правила?

Правила, которые мы обсуждали, ясны, и их очень просто обнаружить. Но есть и ряд других правил, которые гораздо труднее увидеть. Эти правила невидимой мощной силой управляют жизнью всей семьи.

Я говорю о неписаных правилах, определяющих, например, степень свободы слова для каждого члена семьи. Насколько откровенно вы можете дома высказывать то, что чувствуете, думаете, видите, слышите, чем дышите, что пробуете и к чему прикасаетесь? Или вы должны делать вид, что все в порядке, как и должно быть?

Есть четыре момента, характеризующих свободу слова.

Что вы можете сказать по поводу того, что видите и слышите?

Вы можете выразить страх, беспомощность, злость, потребность в утешении, одиночество, нежность или агрессию?

Кому вы можете это сказать?

Представьте, что вы ребенок и слышите, как ругается ваш отец, а правила семьи это запрещают. Вы скажете что-нибудь ему?

Как вы будете реагировать, если с чем-то не согласны?

Если от вашего семнадцатилетнего сына пахнет марихуаной, вы спросите у него что-нибудь?

Как вы зададите вопрос, если чего-то не поняли? (А вы его зададите?)

Вы свободно можете просить о разъяснении, если кто-нибудь из вашей семьи недостаточно четко выразился? Придерживаетесь ли вы взгляда, согласно которому не понявший чего-то виноват в этом сам?

Живя в семье, мы постоянно наблюдаем и слушаем. Что-то приносит нам радость, что-то боль, а что-то просто стыд. Какими бы ни были чувства, они могут уйти в подсознание и оттуда подтачивать корни семейного благополучия, если члены семьи не в силах их распознать, не могут ими поделиться.

Давайте задумаемся об этом на минуту. Существуют ли в вашей семье запретные темы? Например, старший сын в семье родился без руки, дедушка в тюрьме, у отца тик, родители дерутся, у одного из родителей раньше была другая семья. Может быть, мужчина в вашей семье ниже среднего роста. И, соблюдая непреложное правило, в семье не говорят ни о том, что его рост ниже среднего, ни о том, что об этом нельзя говорить.



Как вы себе представляете отношения, которые строятся на замалчивании каких-либо фактов? Такого рода барьеры и формируют низкую самооценку.

Давайте посмотрим на эту тупиковую ситуацию с другой стороны. Семейное правило гласит, что член семьи может говорить только о хорошем, правильном, соответствующем общественным представлениям и уместном. Получается, что о многих проблемах семейной жизни приходится молчать. Мне кажется, что нет ни одного

взрослого и найдется всего несколько детей, которые живут в такой атмосфере, где все благополучно. Что же им делать, когда появляются вещи, о которых, согласно главному семейному правилу, нельзя говорить. Одни дети лгут, другие начинают ненавидеть или отдаляться от своих родителей. Но хуже всего, когда при этом формируется их самооценка, а в результате появляются беспомощность, враждебность, глупость или одиночество.

Ни для кого не секрет, что все, что мы видим и слышим, мы воспринимаем через призму нашего мировоззрения. Все это требует какого-то объяснения.

Обычно если человек не может сам подтвердить это объяснение, то ему приходится ориентироваться на общественное мнение. Оно может быть верным или ошибочным, но это тот фундамент, на котором покоятся наши мысли и поступки.

Вот причина того, что многие дети, вырастая, становятся взрослыми, которые видят себя воплощениями святых или дьяволов, но уж никак не людей, которые живут, дышат и, наконец, чувствуют.



Очень часто в семьях можно выражать лишь те чувства, которые позволяют правила, а не те, которые существуют на самом деле. Таким образом появляются высказывания типа «Ты не должен так к этому относиться». Или: «Как ты можешь так к этому относиться? Я бы никогда так не поступил». Если вам удастся провести границу между выражением ваших чувств и реальным их переживанием, то будет проще переступить правило: «Чувствуй лишь то, что можно чувствовать».

Когда правила, по которым вы живете, позволяют вам принимать все, что вы чувствуете, у вас есть возможность для личного роста. Но это вовсе не означает, что все поступки воспринимаются как должные, а лишь говорит о том, что, если вы принимаете свои чувства, вы реально видите свои поступки и их последствия, и, таким образом, у вас есть выбор.

Человек от рождения до самой смерти испытывает самые разные чувства - страх, боль, беспомощность, злость, радость, ревность, любовь - не потому, что так нужно, а потому что они есть.

Давая себе возможность участвовать во всех сферах жизни вашей семьи, вы окажете себе великую услугу. Я считаю, что можно выразить словами все, что происходит в семье, а также не сомневаюсь в том, что это заслуживает понимания.

Обсудим некоторые реальные чувства. Например, злость. Многие не знают, что злость — необходимая человеческая эмоция. Это происходит оттого, что злость, накапливаясь, выходит наружу, и при этом бывают разрушительные последствия, поэтому кажется, что она разрушительна сама по себе. Но это не так. Разрушительны действия, которые она за собой влечет.

Давайте рассмотрим такой пример. Предположим, я на вас плюнула. Для вас это может быть катастрофой. Вы, возможно, чувствуете, что на вас напали, вам плохо, и вы на меня злитесь. Вам может показаться, что вас не любят, иначе с чего бы мне на вас плевать. Вы обижены. Самооценка упала, и вам одиноко. А в глубине души засела обида, о которой вы с трудом догадываетесь, и порождает злость. Как вы проявите свои эмоции? Что вы скажете? Что сделаете?

У вас есть выбор. Вы тоже можете на меня плюнуть. Можете ударить меня. Вы можете разрыдаться и попросить меня больше так никогда не поступать. А можете убежать. Но есть еще один вариант: вы можете честно сказать, как вы злы. И так вы осознаете свою обиду. Затем мы сможем поговорить и обсудить, как могло случиться, что я на вас плюнула.

Как себя вести в такой ситуации, подскажут вам ваши правила. Если они допускают вопросы, вы можете обо всем меня спросить и все поймете. Если же таких правил нет, вам придется обо всем догадываться, но догадка ваша может оказаться ложной. Плевок может означать все что угодно. Вы можете спросить себя: «Она плюнула, потому что я ей несимпатичен, она на меня зла? А может, она зла на себя? Или у нее повышенное слюноотделение? А возможно, она хотела привлечь внимание?» Если эти варианты покажутся вам искусственными, задумайтесь о них ненадолго. На самом деле они не настолько надуманны, как может показаться.

Давайте еще немного поговорим о злости. Это очень важно. Ни в коем случае нельзя считать злость недостатком. Это естественная человеческая эмоция, которая может быть использована при необходимости. Человек всю жизнь сталкивается с некими критическими ситуациями. И можно стопроцентно предсказать, что время от времени каждый человек испытывает гнев.

Если человек хочет относиться к разряду хороших людей (а кто не

хочет?), он будет стараться сдерживать свое чувство злости. При этом он никого не обманывает. Вы знаете, как выглядит злой человек, пытающийся скрыть свою злость? Его мускулы напряжены, он отрывисто дышит; цвет его кожи меняется, брови сдвинуты, иногда даже кажется, что он дымит.

Со временем человек, чьи правила предполагают, что злость — это плохо, начинает напрягаться и внутри. Его мускулы, пищеварительная система, сердце, артерии и вены напряжены, даже если снаружи он выглядит спокойным и благополучным. Лишь случайный жесткий взгляд или нервное движение ног могут выдать подлинные чувства. Вскоре его начинают преследовать всевозможные болезни, вызванные внутренним напряжением, а через некоторое время он забывает, что причиной этого была именно злость. Он совершенно искренне говорит: «Нет, я не злюсь, просто у меня проблемы с желчным пузырем». А дело-то все в том, что его чувства ушли в подсознание и продолжают функционировать, но человек об этом уже не догадывается. Некоторые не заходят так далеко, вместо этого они накапливают злость внутри себя, но она время от времени просачивается наружу.

Детей обычно учат, что драться нехорошо, нельзя обижать других, злость порождает драку, поэтому драка это плохо. Философия многих из нас такова: чтобы ребенок был хорошим, нужно изгнать из него гнев. Невозможно представить, сколько вреда наносит ребенку такая позиция.

Если вы поймете, что злость это естественная человеческая эмоция, то в неприятной ситуации сможете уважать и почитать ее, просто примите это как часть себя и научитесь использовать ее. Если вы делитесь вашей злостью с партнером, вы «выпускаете пар» и избегаете разрушительных последствий. В любом случае выбирать вам. В конце концов вы можете остаться довольны своим выбором и поведением, тогда ваша самооценка возрастет. Семейные правила, касающиеся злости, есть своего рода фундамент вашего личностного роста или его отсутствия. Вам решать, довериться злости и расти с ее помощью или позволить себе умереть от нее.

Теперь давайте рассмотрим еще один очень важный фактор семейной жизни: любовь между членами семьи, в чем она выражается и какие правила с ней связаны.

Я обнаружила, что очень часто члены семьи обманываются сами и обманывают окружающих в проявлении этого чувства. Они не знают, как сохранить его, и выдумывают правила, запрещающие все чувства. Например, многие отцы считают, что как только дочь достигает

пятилетнего возраста, они не должны больше обнимать ее, так как эти объятия могут носить сексуальный характер. То же самое, правда, в меньшей степени, можно сказать и об отношениях матерей с сыновьями. Многие отцы боятся демонстрировать любовь к сыновьям, поскольку опасаются, что это может быть расценено как проявление гомосексуализма.

Необходимо еще осознать, что определение любви не должно зависеть от пола, возраста и существующих взаимоотношений. Основная проблема состоит в том, что люди не понимают разницу между физическими проявлениями любви и сексом. Если мы не различаем чувства и действия, приходится сдерживать чувства. Грубо говоря, если вы хотите скандалов в вашей семье, сведите на нет все проявления любви и введите табу на разговоры о сексе.

Выражать любовь можно по-разному. Например, можно так обнять человека, что тому захочется оттолкнуть обнимающего. Объятия могут означать приглашение к сексуальному контакту, а иной раз это лишь симпатия, нежность и сочувствие.

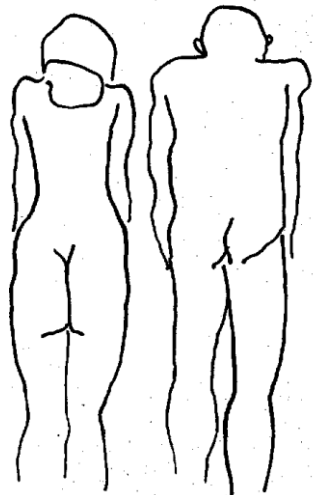
Сколько же любви и нежности остаются нерастраченными благодаря такому табу!

Давайте поговорим об этом. Если бы вы видели столько же страданий, вызванных бесчеловечными запретами на проявление сексуальности, сколько видела я, вы бы, наверное, сделали все, чтобы эти страдания прекратить.

Вместо этого многие семьи живут по правилу — «не получай удовольствия от секса». Обычно все начинается с отношения к половым органам как к неизбежному злу, которое следует держать в чистоте и пользоваться лишь по необходимости.

Гомосексуалисты, неудовлетворенные в браке супруги, люди с неразборчивыми половыми связями и Даже насильники выросли в семьях, где было табу на секс. Более того, все люди, имеющие проблемы с общением и страдающие от них, выросли в семьях с теми же табу.

Правила, по которым вы живете



Наш пол и половые органы являются неотъемлемой частью нас самих, и нам следует открыто признать это, понять и принять. И пока мы этого не сделаем, мы будем продолжать идти по тернистому пути серьезных человеческих переживаний.

Такие же табу распространяются на наготу, мастурбацию, половые контакты, беременность, роды, менструацию, эрекцию, проституцию, все формы сексуальных отношений, искусство эротики и порнографии.

Однажды я читала курс лекций по основам семейной жизни в институте. У меня было около восьми сотен студентов. Часть программы относилась к сексуальному воспитанию. Я поставила коробку, чтобы мои студенты могли оставлять в ней записки с вопросами, которые они не решались задать вслух. Коробка редко пустовала. Эти вопросы мы потом обсуждали на занятиях. Почти все студенты называли три причины, почему они не задавали подобных вопросов родителям: родители разозлятся и отругают детей за плохое поведение; родители смутятся, растеряются и, скорее всего, соврут; родители просто не владеют необходимой информацией. В действительности же студенты берегли себя и своих родителей ценой невежества и поиска информации в любом другом месте. По окончании курса студенты благодарили меня за терпение и терпимость, знания и внимательное отношение, и даже за улучшение своего самочувствия. Хочу обратить внимание на два вопроса, которые, как ни странно, были заданы юношами.

18-летний студент спросил: «Что означают сгустки в моей сперме?», а 15-летний мальчик поинтересовался: «Как мне определить, не наступил ли у моей мамы климактерический период? Она стала очень раздражительной. Если она действительно переживает сейчас такой период, я постараюсь ей помочь. Если нет, я хочу ей высказать, насколько она не права. Нужно ли обсудить это с отцом?»

Что бы вы как родители почувствовали, если бы вам задали такие

вопросы? Что бы вы ответили?

Мои лекции пользовались у студентов большой популярностью, а по окончании курса студенты попросили меня прочитать такой же курс для родителей. Я согласилась. Родителей пришло не очень много.

У меня была прежняя коробочка, она была так же полна, причем вопросы были идентичными. Одним словом, мне кажется, мы можем себе простить, что не всегда знаем нюансы нашей сексуальности, но не прощаем стремления оставаться в неведении, прикрываясь установками «об этом нельзя говорить», «в этом есть что-то плохое, преступное». Общество и люди, создающие общество с такими табу, платят за это очень высокую цену.

Эти табу — результат страха, который испытывают все члены семьи, хотя в их терминологии это называется «защитить детей от, грязи».

Правило обычно звучит так: «Ты слишком мал для того, чтобы...» — подразумевается, что мир взрослых слишком велик, сложен, ужасен и жесток и полон соблазнов для такого крохи. У ребенка складывается ощущение, что, вероятно, есть какой-то волшебный пароль, пропускающий в этот мир, и когда ему стукнет 21 год, он автоматически узнает его. Я знаю множество людей старше 21 года, которые так и не узнали этого волшебного пароля.

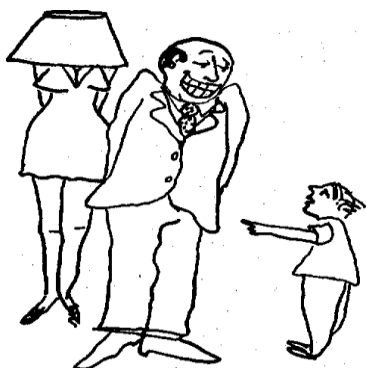
Проблема установки «Ты слишком мал для того, чтобы...» состоит в том, что она подразумевает несовершенство мира ребенка. «Ты еще ребенок; что ты можешь знать». Нередко ребенок слышит: «Ты рассуждаешь по-детски». Очевидно, что всегда есть разница между тем, что ребенок может сделать, и тем, что он хочет сделать. Мне кажется, что лучше учить ребенка искать компромисс между этими гранями, чем лишать его права на компромисс как таковой.

Еще один аспект, касающийся семейных табу, — это секреты. Вот самые распространенные примеры семейных секретов: ребенок был зачат до брака; у одного из родителей есть ребенок в другой семье; один из родителей находится в больнице или тюрьме, Такого рода секреты обычно стыдливо скрываются.

Один из самых больших секретов — поведение родителей в юности. Основное правило — ни один родитель никогда не делал ничего плохого, плохо себя ведут только дети. Это настолько распространенное явление, что уже становится похожим на формулу. Если я вижу родителя, который нервничает из-за поведения своего чада, я спрашиваю, а не есть ли это повторение его поведения в юности. Поведение ребенка может если не в точности повторять родительское, то быть очень похожим на него. И если это так, то моя задача —

заставить родителя перестать стыдиться' этой части своего прошлого, принять его, и тогда он сможет спокойно решать проблемы своего ребенка.

Есть и другая категория секретов — личная жизнь родителей. Многие пытаются скрыть ее от детей, «чтобы защитить их». Вот некоторые секреты подобного рода: у папы любовница; у мамы любовник; один или оба родителя пьют; родители не спят вместе. Люди в таких случаях считают, что если не говорить о проблеме, она перестает существовать. Но это не так, даже если те, кого вы защищаете, слепы, немые и глухи.



Теперь давайте рассмотрим ваши семейные правила.

Есть человечно-бесчеловечные правила, то есть вы заставляете себя жить по правилу, которое невозможно выполнять. «Неважно, что происходит, ты должен выглядеть счастливым».

Есть открыто-закрытые правила — это те, которые скрыты, но им все равно подчиняются: «Не говори об этом. Делай вид, что этого не существует».

Существуют также правила конструктивного и неконструктивного решения проблем. Вот пример конструктивного решения: «В этом месяце у нас проблемы с деньгами. Давайте это обсудим». А вот неконструктивное решение той же проблемы: «Не говори со мной о деньгах. Это твои проблемы».

Давайте подытожим содержание этой главы. Любое правило, не дающее членам семьи возможности обсудить происходящее, есть прекрасный способ развития ограниченного, невежественного, нетворческого человека и такой же ситуации в семье.

А с другой стороны, если вы научитесь свободно обсуждать все происходящее в семье, ваша семейная жизнь быстро изменится к лучшему. Семья, где правила позволяют свободно обсуждать все события, независимо от того, болезненно это или радостно, имеет все шансы стать гармоничной семьей. Я уверена, что все происходящее должно обсуждаться и все можно понять.

Безгрешных людей нет. Я думаю, что и вы совершали те или иные проступки. В удачных семьях это провинности воспринимается как естественное проявление человеческой слабости, как ошибки, на которых можно чему-то научиться. В других же семьях такие вещи скрываются, к ним относятся как к отвратительным остаткам человеческой несостоятельности, о которых не стоит вспоминать.

Я надеюсь, вы поняли, что правила — это неотъемлемая часть функционирования семьи. Меняются правила — меняется и ситуация в семье. Подумайте, по каким правилам живете вы. Может быть, это поможет вам понять, что происходит в вашей семье. Можете ли вы изменить что-нибудь? Теперь, когда вы вооружены знаниями, для того, чтобы создать новые правила, вам потребуется лишь определенная доля решимости и вера в необходимость изменений. Это поможет вам принять новые идеи и отбросить старые, неподходящие правила, оставив только те, которые могут быть вам полезны, что совершенно логично, ведь ничто не вечно в этой жизни. Взять, например, шкаф, холодильник или инструменты. Им всегда требуется ремонт, перестановка, избавление от старого и приобретение нового.

Теперь вы уже вспомнили свои правила и исследовали их. Почему бы вам не проанализировать их, отвечая на следующие вопросы:

Каковы ваши правила?

Какова их роль в вашей семье на данный момент?;

Какие перемены кажутся вам необходимыми?

Какие правила можно оставить?

От каких нужно отказаться?

Какие нужно добавить?

Что вы думаете о своих правилах? Можно ли их назвать живыми, человеческими, современными, или большинство из них скрытые, бесчеловечные и устаревшие? Если ваши правила в основном относятся ко второй группе, вы должны понять, что вашей семье необходимо проделать некоторую работу. Если же все правила относятся к первой категории, то, наверное, вы живете в атмосфере постоянного праздника.

7. Системы открытые и закрытые

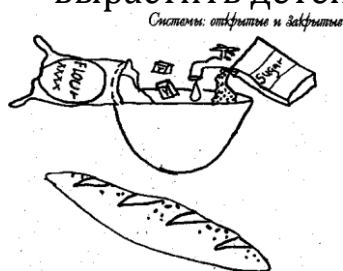
В этой главе мне хотелось бы поговорить о том, что, как вам может показаться, имеет слабое отношение к вашей семье и формированию личности. Но не торопитесь. Понятие «система» заимствовано из мира промышленности и торговли, но это и важная, динамичная сила, ежедневно влияющая на вашу жизнь.

Любая система состоит из нескольких отдельных частей, которые вступают во взаимодействие для достижения какого-то результата. Среди этих частей существуют определенные взаимоотношения, поступки и реакции, которые постоянно изменяются. Каждая часть в определенный момент активизируется и, соответственно, влияет на другие части. Я считаю, что главную роль в жизни системы играют как раз эти самые взаимоотношения, действия и реакции. Система жива лишь тогда, когда действуют все ее компоненты.

Звучит странно? Это не так. Вы берете дрожжи, муку, воду и сахар, перемешиваете их и получаете хлеб. Хлеб не похож ни на один из своих компонентов, но все же содержит их все. Пар, не похож ни на одну из своих составляющих, но состоит именно из них.

Работающая система состоит из следующих частей:

Цель, определяющая существование именно такой системы (в семье цель — вырастить детей и обеспечить их дальнейшую жизнь).



Основные части (в семье — взрослые и дети, мужчины и женщины).

Порядок работы этих систем (в семьях это определяется правилами, моделью общения и уровнем самооценки).

Точка отсчета системы (в семьях - сексуальные взаимоотношения между мужчиной и женщиной).

Средства поддержания энергии во всех частях системы (в семьях — пища, воздух, вода, место проживания, деятельность и взаимодействие взглядов на интеллектуальную, эмоциональную, физическую, социальную и духовную жизнь членов семьи).

Средства реагирования на перемены извне (в семьях это сводится к отношениям со всем новым и посторонним, что входит в их жизнь).

Сейчас мы много слышим об отвержении всякого рода систем. Есть мнение, что система — это в корне плохо. Это не совсем так. Есть

системы хорошие, а есть плохие.

Существует два вида систем: открытые и закрытые. Основная разница между ними заключается в способе реагирования на изменения извне. Открытая система предполагает изменения. Закрытая система предусматривает очень небольшие изменения, а чаще всего не предполагает и таких.

В открытой системе всегда есть выбор, и она постоянно изменяется для того, чтобы существовать более удачно.

Основу закрытой системы составляют закон и порядок, и работает она с помощью силы как физической, так и психологической.

Если бы кто-нибудь захотел специально создать закрытую систему, его первым шагом было бы ограждение системы от вмешательства извне.

Правда, я не вижу смысла в умышленном создании закрытой системы. Закрытые системы развиваются из немногочисленного, но влиятельного набора убеждений:

В основе своей человек — плохой, и нужно постоянно контролировать его, чтобы он был хорошим.

Взаимоотношения устанавливаются силой.

Есть только один правильный путь, и пройти его может лишь сильнейший.

Всегда есть кто-нибудь, кто скажет тебе, что для тебя лучше.

Другими словами, в *закрытой системе*:

Чувство самооценки второстепенно по сравнению с властью и исполнением ее воли.

Все действия зависят от желаний начальника.

Любое изменение есть то, чему необходимо сопротивляться.

В *открытой системе*:

Первична самооценка, а от нее зависят власть и ее исполнение.

Действия есть отражения реальности.

Все перемены приветствуются и воспринимаются как норма.

Все взаимосвязано — модель общения, система и семейные правила.

Практически все наши социальные системы закрыты или почти закрыты. Конечно, всегда есть возможность для мизерных перемен, именно это и позволяет системам существовать до сих пор.

Сегодня все заметнее становится влияние систем на личную, семейную и общественную жизнь. А теперь мы подошли к вечному философскому вопросу. Верите ли вы в то, что человеческая жизнь есть Главнейшая ценность? Я верю в это всем своим существом и поэтому не

боюсь сказать, что готова сделать абсолютно все для замены закрытых систем на открытые. Я уверена, что человек не может нормально развиваться в закрытой системе, в ней он может лишь существовать, а человеческому существу необходимо больше, чем простое существование.

Самые яркие примеры закрытых систем - диктат в повседневной и общественной жизни (школы, тюрьмы, церкви и политические группы). А какая система в вашей семье? Открытая или закрытая? Если общение происходит по одной из моделей, калечащих самооценку, правила, по которым вы живете, бесчеловечны, жестоки и несовременны, то, вероятно, ваша система — закрытая. Если же общение в вашей семье способствует повышению самооценки, а правила — человечны и гибки, система у вас открытая.

Давайте вновь повторим упражнения, которые мы проделывали раньше, но сменим цель. Попросите членов вашей семьи или любых других пять человек поработать с вами. Как и раньше, придумайте себе другие имена. Попросите своих партнеров взять на себя одну из четырех неизменных моделей общения (примиряющая, обвиняющая, расчетливая и отстраненная) и попытайтесь спланировать что-нибудь в течение 3 минут. Посмотрите, как быстро начнет себя проявлять закрытая система.

Раньше вы выполняли это упражнение втроем для того, чтобы понять, что происходит с каждым из вас. На этот раз вы увидите, как развиваются закрытые системы. У вас может заболеть спина, голова, вы будете хуже видеть и слышать. Вы, может быть, почувствуете себя в замкнутом пространстве. Люди покажутся вам чужими и скучными. Возможно, вы начнете задыхаться.

А теперь вновь проведите тот же эксперимент, но с гибкой моделью поведения, и посмотрите, нет ли там намек на открытую систему. Возможно, вы почувствуете себя более свободно, чем во время предыдущего эксперимента, ваше физическое состояние может улучшиться, вам станет легче дышать.

Таблица, представленная ниже, покажет, вам, как закрытая система действует в неблагополучных семьях, а открытая — в благополучных.

ЗАКРЫТАЯ СИСТЕМА

САМООЦЕНКА	низкая
ОБЩЕНИЕ	непрямое, неопределенное, неадекватное, сковывающее

обвиняющее
примиряющее
расчетливое
отвлеченное
(препятствующее росту)

ПРАВИЛА жесткие, устаревшие, нечеловечные и неизменные, люди подстраиваются под правила, а не правила под людей

РЕЗУЛЬТАТ случайный, хаотичный, несвоевременный, деструктивный
Самооценка снижается и все больше зависит от мнения окружающих.



Общение прямое, определенное, гибкое, способствующее росту, конкретное

Правила открытые, современные, человечные, перемены при первой необходимости, свобода высказываний

РЕЗУЛЬТАТ конструктивный, соответствующий, основан на реальном положении вещей

Самооценка растет, становится более уверенной.

ОТКРЫТАЯ СИСТЕМА

САМООЦЕНКА высокая



Система выстраивается с того момента, когда вместе собираются трое людей, имеющих общую цель. Система работает, как только возникает, и это происходит постоянно, хотя и не всегда заметно. Если это закрытая система, то соотношение ее координат таково: *хорошо — плохо, жизнь — смерть*. Если же система открытая, то отношения будут строиться на уровне *откровенности, давая возможность развития*.

Проще говоря: *ваша самооценка, общение вместе с правилами и убеждениями — есть составляющие вашей системы*. Уравновешенная модель общения и человечные правила характеризуют открытую систему и условия развития для каждого человека. Деструктивные

модели общения и бесчеловечные (негуманные) правила характерны для закрытой системы и ставят под вопрос существование возможности развития.

Когда люди узнают о наличии системы в их семье, они занимают позицию исследователя и перестают обвинять себя и других в том, что дела идут плохо. Это же помогает людям понять, что только они и другие участники системы могут влиять на то, что в ней происходит. Иногда, конечно, не совсем приятно осознавать, что вы и окружающие играете в системе вполне конкретную роль.

Знание системы помогает людям спрашивать «как?» вместо «почему?». Сами понимаете, как нужно постараться задать вопрос «почему?» так, чтобы он не звучал как обвинение, а вопрос «как?» — сделать обвинительным. Подытоживая, можно отметить, что вопросы «как?» дают информацию и понимание, а вопросы «почему?» чаще всего обижают. Все, что обижает, ведет к низкой самооценке и в итоге к потенциально неудовлетворительным результатам.

Другая немаловажная часть любой системы заключается в том, что она начинает работать на само сохранение, как только определяются ее части, система. Однажды сформировавшись, система будет сохраняться, пока не умрет своей смертью или что-нибудь не подействует ей извне. Любой элемент системы может быть поврежден отсутствием заботы, наличием какого-либо дефекта, или всю систему может постигнуть катастрофа. Погубить систему может даже малозначительное событие, и в этом случае ее создатели либо просмотрели, либо не предусмотрели никаких изменений. В семье это называется гибкостью. Очевидно, что закрытые системы будут постоянно находиться в опасности, поскольку они созданы человеком и не рассчитаны на изменения. Насколько система важна для семейной группы, можно легко проследить, наблюдая за влиянием типа системы на жизнь семьи.

Давайте посмотрим на семейную систему с другой стороны. Возможно, такое сравнение будет вам ближе.



Все части весов, независимо от их вида или формы, можно уравнивать путем укорачивания или удлинения рычагов, изменения расстояния

между предметами или изменения их веса. То же можно обнаружить и в семье. Ни один из членов семьи не похож на другого, они все разные и находятся на разных уровнях развития. И вы не можете по аналогии с весами ничего сделать, не подумав при этом о других.

Возьмите несколько любых предметов, которые отличаются друг от друга, и представьте себе, что они — члены вашей семьи. Попробуйте их уравновесить. Предметов должно быть столько, сколько людей в вашей семье.

Если вы удовлетворились первым же найденным вами вариантом равновесия, вы поступили так, как поступают многие, — идут уже знакомыми путями и сопротивляются всем остальным способам улучшения ситуации в семье из-за страха перед какими бы то ни было экспериментами.

Так что не попадайте в эту ловушку, а лучше найдите еще хотя бы два варианта установления баланса. Конечно, кроме них, есть еще масса вариантов, но вы найдите хотя бы три. Теперь у вас есть три варианта, и вам не нужно цепляться за первый попавшийся.

Чем больше предметов на ваших весах, тем больше разница между ними и тем разнообразнее и интереснее работа.

Сущность создания жизнеспособной семьи в том, чтобы дать возможность всем членам семьи занять индивидуальное место и наслаждаться жизнью. Сможете ли вы осуществить эту задачу, зависит от вашего умения пользоваться рычагами, коими являются ваши чувства самооценки, модели общения и правила.

Пока вы работаете с весами, подумайте о составляющих вашей семьи. Они могут быть разделены на две главные категории: дети и взрослые, мужчины и женщины. Даже самый беглый взгляд на эту проблему дает представление о том, как много мы можем получить друг от друга в каждый момент времени.

Нет такого правила, которое гласит, что один должен давать, а остальные получать. Но многие семьи разрушают себя, выбирая одного конкретного человека и определяя ему роль дающего и не допуская смены. А реальная жизнь такова, что даже если кто-то и соглашается на такую роль, то он все равно не сможет делать это всегда безвозмездно. Иногда дающим может быть муж, иногда — жена, а иной раз — кто-то из детей.

Во многих семьях есть специальные правила, предусматривающие, кто кому должен уступать:

Мальчики должны уступать девочкам.

Мама — детям.

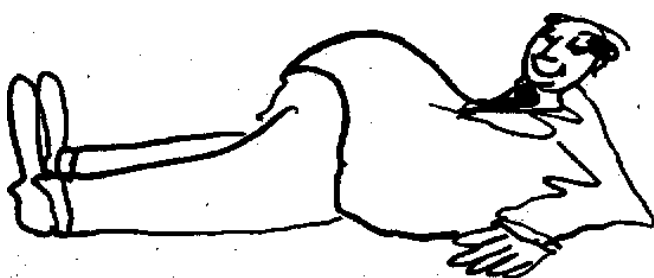
Мужья — детям.

В конце концов каждый член семьи чувствует себя обманутым.

Я думаю, все согласятся с тем, что результатом семейного взаимодействия должен быть личностный рост. Задача семьи заключается в том, чтобы использовать все свои составляющие для этой цели.

Как могут родители помочь росту детей? А как дети могут в этом случае помочь родителям? Как мужчины и женщины помогут друг другу добиться роста? Это важнейшие вопросы для семьи, которая пытается стать более гармоничной.

Я думаю, что самая большая ошибка состоит в том, что все члены одной группы в семье имеют свои проблемы и свой внутренний мир, которым они не хотят делиться с другими. В свою очередь, другая группа и не подозревает об этом. Делясь своим внутренним миром друг с другом, вы не только вносите разнообразие в ваши взаимоотношения и делаете их интереснее, но и получаете более яркую картину происходящего. Ни одна женщина никогда не поймет истинно мужских проблем, и ни один мужчина никогда не узнает, что значит вынашивать ребенка. Взрослые уже забыли, что значит получать удовольствие от жизни. Простой обмен впечатлениями может очень помочь понять друг друга.



Все семьи находятся в том или ином равновесии. Вопрос в том, какой ценой достается это равновесие каждому члену семьи.

Я думаю, что это опять же зависит от системы, которая существует в вашей семье. Семья — единственное место на земле, где все мы ищем гармонии. Под словом «гармония» я подразумеваю успокоение раненой души, повышение самооценки и вдохновение на дальнейшие действия.

Семья также является местом, где можно научиться гармонии и личностному росту. Чтобы достигнуть этих целей и сделать семью по-настоящему живой, нужно, чтобы она пребывала в постоянном поиске, не боялась перемен и постоянно менялась. Это может происходить только в открытых системах.

8. Супружеская пара

Почему вы женились (вышли замуж)? А почему выбрали именно вашего супруга(у)? Почему вы создали семью именно тогда? Я уверена, что любая из причин, которую вы назовете, будет подразумевать, что вы хотели изменить свою жизнь в лучшую сторону. Редко можно встретить человека, который осознанно пойдет на брак, чтобы ухудшить свою жизнь.

Я думаю, вы очень надеялись, что после вступления в брак ваша жизнь станет намного интереснее. Что-то происходит с этой надеждой, когда появляются проблемы и первые намеки на развод. И тогда люди могут решиться либо снять с себя все полномочия, либо умереть. В этой главе я хочу поговорить о любви и надежде, а также о проблемах, которые угрожают браку, а порой и уничтожают его.

Любой из нас скажет, что женился (вышла замуж) по любви и ожидал позитивных перемен от того, что может нам принести любовь: внимание, сексуальное удовлетворение, дети, статус, чувство, что кто-то нуждается в тебе, а ты в ком-то, материальное благосостояние и т. д..

Я верю в любовь, способность любить и быть любимым, Я думаю, что гетеросексуальная любовь — это самое прекрасное и полноценное чувство, которое может испытать человек. Не любя и не чувствуя, что любима, душа человека сворачивается и умирает. Но любовь не может решить всех жизненных проблем. Я надеюсь, что вы поймете это, прочитав данную главу. Любовь также нуждается в помощниках: уме, информированности, компетентности и осознанности.

Любовь — это сильное чувство, через которое человек реализует желание бороться за свои мечты, не рискуя быть осужденным, переступает через свои потребности во имя потребностей другого, становится терпеливым и не теряет чувства собственного достоинства во имя другого в процессе построения мостов взаимопонимания и переносит одиночество, которое неизбежно возникает, когда людям надо отдаться друг другу, дабы сохранить собственную целостность. Я возьму на себя смелость заявить, что только 4,5% молодых пар готовы все это делать.

Остальным же приходится учиться, а это очень непросто, и количество разводов яркое тому подтверждение.

Еще раз должна заметить, что наша самооценка зависит от того, как мы понимаем любовь и что мы от нее ждем. Скажу больше: чем выше наша самооценка, тем меньше мы зависим от количества постоянных знаков внимания от нашей второй половины, и наоборот — чем ниже

наша самооценка, тем больше мы зависим от этих знаков, что ведет к ошибочным представлениям о том, чего можно ждать от любви.

Любить — значит не связывать себя узами и не принимать пут от партнера. Любить — значит уважать целостность личности партнера. Мне очень нравится описание любви и брака, данное Джибраном в «Пророке»:

Пусть ваше соединение будет свободно, И пусть небесные ветры танцуют меж вами. Любите друг друга, но не делайте оков из любви: Пусть между берегами ваших душ не будет стоячего болота, пусть будет волнующее море. Наполняйте чаши друг для друга, но не пейте из одной чаши.

Давайте друг другу хлеб, но не вкушайте от одного куска.

Пойте и танцуйте, веселитесь, но дайте друг другу и уединиться, Ведь даже струны лютни разъединены, хотя они и играют одну мелодию.

Отдавайте друг другу сердца, но не на хранение, Так как только рука жизни может хранить ваши сердца.

Стойте рядом, но не слишком близко друг к другу, Так как и меж колонн храма есть просветы, И не растут дуб и кипарис в тени друг друга.

Вернитесь в прошлое и вспомните, какие надежды на лучшее вы испытывали, когда вступали в брак. Какими были ваши надежды?

Я расскажу вам о тех надеждах, о которых люди говорили мне многие годы. Женщины надеялись, что мужем будет мужчина, будет любить только ее одну, уважать и ценить ее, будет поддерживать, утешать и помогать, обращаться с ней так, что каждую минуту она будет счастлива оттого, что она — женщина.

Мужчины рассказывали, что их надежды были связаны с женщиной, которая будет Ценить заботу, радоваться его силе и смелости, при этом будет признавать в нем мудрого руководителя (лидера) и всегда помогать при необходимости. Они говорили о том, что хотят вкусной еды и хорошего секса. Один мужчина сказал, что мечтает о той, которая «будет всем для меня. Я хочу быть нужным и полезным, уважаемым и любимым. Хочу быть царем в собственном доме».

Ни мужчины, ни женщины не видели такого в своих семьях. Но несмотря на это, надежды большинства людей именно таковы. За многие годы я не заметила больших различий в ожиданиях. Когда я начинала работать, то терялась в догадках, почему надежды, о которых мне говорили люди, никогда не осуществлялись. Мне грустно это

признавать, но я поняла, что эти надежды могли бы сбыться, но не сбылись из-за ужасного безразличия и нереальных ожиданий.

Мне кажется, что многие вступают в брак с людьми, которых практически не знают. Основная причина их союза — физиологическое влечение, которое никоим образом не влияет на совместимость людей во вкусах и интересах. Если человек сексуально развит и внешне привлекателен, на него будут положительно реагировать представители противоположного пола. Но это лишь одна сторона человеческой жизни. Люди могут подходить друг другу физиологически, но при этом они не обязательно будут родственными душами.

Кроме того, я не верю в то, что есть женщина, которую физиологически привлекает лишь один мужчина. На самом деле женщину могут интересовать многие мужчины одновременно и, соответственно, наоборот. Если человек делает свой выбор, основываясь на физиологическом влечении, он неизбежно попадет в беду. Это происходит потому, что мы проводим сравнительно мало времени в постели. Поэтому чтобы жизнь была творческой, нужно, чтобы интересы людей совпадали по многим вопросам.

Во избежание неправильных трактовок я подытожу: сексуальная совместимость является основой для полноценных гетеросексуальных взаимоотношений. Но я также подчеркиваю и то, что повседневные отношения подразумевают нечто гораздо большее.

Я думаю, что немногие дети видят перед собой пример нормальных гетеросексуальных отношений своих родителей. Отношения между нашими родителями чаще всего не очень соответствуют тому романтическому идеалу, который так насаждается западной культурой. Многие взрослые часто говорили мне, что не понимают, как их родители оказались вместе; они говорили, что не могут представить их вместе в постели, и тем более не видят их в роли влюбленных.

Очень грустно, что дети не могут видеть своих родителей молодыми, влюбленными, творящими чудеса друг для друга. Когда они вырастают, все романтические отношения уже далеко в прошлом или глубоко внутри.

По этим и другим причинам люди часто мечтают об ином браке, нежели тот, в котором находятся их родители. Привычка — ужасная вещь, и мы порой бессильны перед ней, поэтому многие люди выбирают нечто знакомое, хотя и неудобное, а не новое (неизвестное), но более удобное. Разве редко мы встречаем женщин, отцы которых были

жестокими, и сами они вышли замуж за подобного человека? Так же часто встречаются мужчины, у которых были скандальные матери и которые в результате выбрали себе в жены скандалисток. В итоге люди часто создают семью, похожую на семью их родителей. И это не наследственность, это семейная модель (модель семьи).

Но оставим разговор о родителях для другой главы. Сейчас мы поговорим о супружеских парах.

В каждой паре есть три составляющих: я, ты и мы. Два человека, три составляющих, каждая из которых важна и каждая живет своей жизнью и помогает двум другим. Я помогаю тебе, ты — мне; я помогаю нам, ты помогаешь нам, мы помогаем тебе и мне.

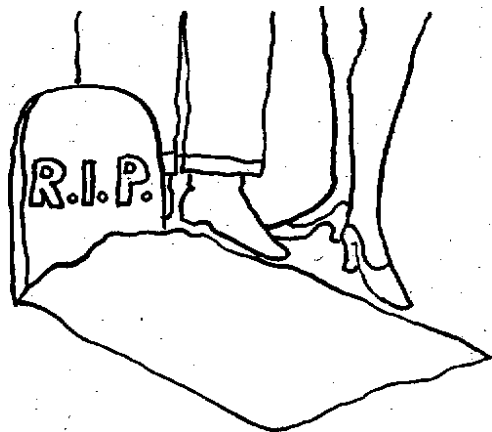
Я убеждена, что степень любви между супругами зависит от того, как эти двое справляются с тремя частями. Работу же этих трех составляющих я называю процессом, который играет решающую роль в браке. Но мы поговорим об этом подробнее немного позже.

Я считаю, что любовь может процветать только тогда, когда есть место всем трем частям и ни одна из них не доминирует. Единственный наиболее важный фактор в понимании того, как расцветают взаимоотношения, — это индивидуальное чувство самооценки каждого члена супружеской пары в сочетании с тем, как оно выражается, что требует от партнера, и как они в результате взаимодействуют.

Любовь — это чувство, и оно не подчиняется правилам. Оно либо есть, либо нет. Оно приходит внезапно, но чтобы оно жило и росло, его нужно подпитывать. Любовь как семечко, которое способно самостоятельно вырасти из-под земли, но оно умирает, если не получает достаточно влаги. Любовь процветает в семье только тогда, когда партнеры понимают, что о ней нужно заботиться постоянно. Как это делать, они решают сами. Брак состоит из решений, которые пара принимает вместе, и способов принятия этих решений. Я говорю в основном о тех вещах, которые раньше принадлежали каждому человеку по отдельности, а теперь принадлежат двум людям вместе. Это могут быть деньги, общие чувства, пища и вероисповедание. Любовь — это чувство, которое стоит в основе брака, а процесс — это то, что заставляет ее работать.

Все пары сталкиваются с неприятностями в процессе брака: всем бывает порой больно, иногда; люди разочаровываются и не понимают друг друга. Смогут ли они переступить через все это, зависит от их взаимоотношений.

Я видела много пар, которые начинали свои отношения с любви, но потом запутывались, становились озлобленными и беспомощными. Когда им помогали разобраться в их проблемах, любовь вновь возрождалась. С другой стороны, есть пары, в которых партнеры уже практически умерли друг для друга. Поскольку я не сильна в воскрешении из мертвых, думаю, в таких случаях уместнее сыграть хорошие похороны и начать заново.



Практически все супруги хоть что-то делают по-разному, поскольку одинаковых людей не бывает. Более того, вероятно, им придется искать компромиссы в те моменты, когда они будут друг с другом не согласны. Как мы увидим в следующих главах, противоречия наиболее сильны в вопросах воспитания детей.

Важная составляющая брака — принятие решений. Для многих пар это поле битвы (явное или скрытое, в зависимости от того, кто, что и кому позволяет делать). Каждый раз, когда нужно принимать решение, оба партнера чувствуют себя неважно. Здесь начинаются тирания и зависимость, и кончается любовь. Каждый чувствует себя одиноким, отвергнутым, злым, преданным, впадает в депрессию, считает себя жертвой, пытается продемонстрировать свою индивидуальность, и здесь любовь уходит.

Иногда партнеры пытаются уйти от этой проблемы, предоставляя право решать все одному из них, а другому — подчиняться. Еще один способ избежать этой проблемы — предоставить решение третьему человеку (родителям чьей-либо стороны, ребенку или человеку, пользующемуся доверием в данной семье). В конце концов, все решения принимаются. Но как? И каков результат?

Давайте вспомним некоторые из моделей поведения, о которых мы говорили раньше, и сопоставим их с тем, как вы и ваш партнер принимаете решение.

Как вы это делаете: заискивая? задираясь? наставляя? отстраняясь?

или делаете вид, что вам все безразлично? Кто принимает решения? Как? Бы открыто обсуждаете все варианты, учитываете мнение каждого? Вы уверены, что понимаете разницу между финансовыми вопросами и самооценкой? (Выписать чек, значит выписать чек. Это не способ выражать или не выражать любовь.)

Вспомните некоторые из ваших последних важных решений. Попробуйте проиграть их через выше перечисленные модели поведения и позы.

Затем попробуйте вспомнить, как в действительности принималось решение. Было ли какое-нибудь сходство?

Приведу пример. До брака Джон распоряжался своими деньгами, а Алиса - своими. Сейчас они поженились, и им нужно распоряжаться деньгами сообща.

Это, возможно, первое большое решение после свадьбы.

Джон уверенно говорит: «Ну, я в доме хозяин, и потому я буду распоряжаться деньгами. Кроме того, так поступал мой отец».

Алиса отвечает с легким сарказмом: «Джон, ты же не сможешь это сделать! Ты ведь такой транжира! Я лично думаю, что этим должна заниматься я. Кроме того, так всегда делала моя мама».

Джон отвечает подчеркнуто спокойно: «Ну, хорошо, если ты так хочешь, пожалуйста. Хотя я думаю, что если я твой муж и ты меня любишь, ты доверишь мне распределять деньги. Кроме того, это - мужское дело».

Алиса немного испугана: «Джон, конечно, я тебя люблю. Я не хотела тебя обидеть. Давай не будем об этом больше говорить: Иди сюда и поцелуй меня».

Как вам нравится такой процесс принятия решений? Как вы думаете, к чему он приведет? Как повлияет на отношения в семье? Через пять лет Алиса зло упрекает Джона: «Эта компания грозит подать на нас в суд! Ты не уплатил по счету! Я устала избегать людей, которые при-г ко мне с нашими неоплаченными счетами. Теперь деньгами буду распоряжаться я, и мне все это, что ты об этом думаешь».

Джон резко перебивает жену: «Ну и черт с этой! Вперед! Посмотрим, как это получится у тебя». Вы видите, в чем заключается их проблема? Они различают чувства и конкретные, в данном случае финансовые, проблемы.

Наверное, ничто не может лучше способствовать (или, наоборот, препятствовать) сохранению любви в семье, чем процесс принятия решений.

Теперь давайте рассмотрим различия между периодом ухаживания и браком и обратим внимание на проблемы, которые с этим связаны.

Традиционно люди на стадии свиданий планируют, когда им встретиться. Они знают, что один член пары придумал для свидания целую программу, и все это дает влюбленным ощущение, что они друг для друга очень значимы.

Вот это и меняется после брака. Работа, семья, друзья и различные посторонние интересы становятся такими же важными, как и совместное времяпрепровождение, в связи с этим каждый из партнеров утрачивает часть первоначальной важности и значимости для другого. На стадии свиданий партнеры часто забывают, что у другого человека есть семья, друзья, работа и другие обязанности. Все это проявляется после свадьбы и способствует формированию неуверенности в себе. Если один партнер чувствует, что безраздельно владел вниманием другого, а теперь ему приходится его с кем-то делить, то, естественно, он начинает отпускать реплики типа «Я не знал, что ты так привязана к своей маме»; «Я не думала, что ты так любишь играть в бридж», которые лишь ухудшают положение.

Очень часто человек вступает в брак, рассчитывая лишь на одну черту характера будущего(ей) супруга(и), думая, что он (она) перестроится, чтобы соответствовать его (ее) требованиям. У меня есть знакомый мужчина, женившийся на женщине, которая всегда выглядела аккуратно. Его мать была женщиной неопрятной, что его всегда раздражало, и когда его жена по той или иной причине выглядела неаккуратно, он начинал относиться к ней, как некогда относился к своей неопрятной матери.

Многие пары испытывают иллюзию, что все будет получаться само собой лишь оттого, что они любят друг друга. Давайте сравним эту ситуацию с человеком, который, скажем, хочет построить мост. Он много раз видел, как строят мосты, но он хочет знать, как ему построить свой собственный мост. Точно так же людям необходимо знать, как строить свою семью. К счастью, многие пары это сейчас осознают и посещают занятия по семейному образованию. Для построения семьи нужна не только любовь, но и знания. Ничего не получается без усилий.

Итак, наш строитель моста, который любит свою работу, лучше перенесет невзгоды и неудачи, которые ожидают его, чем человек, равнодушный к своей работе. Но все равно добросовестный работник абсолютно не застрахован. Если, изучая процесс постройки, он не почувствует, что по-настоящему близок к своей цели, то может

потерять интерес, прекратит это занятие или продолжит, но уже без энтузиазма.

Так же обстоит дело и с супружескими парами. Если, обучаясь, они понимают, что что-то не совпадает с их надеждами и мечтами, любовь нередко уходит. Многие люди чувствуют, что любовь уходит от них, но они чаще всего не имеют ни малейшего представления о том, что сами прогоняют ее своим неведением о механизмах построения семьи.

Вы помните любовь, которую вы испытывали к своей (ему) супруге (у), когда вступали в брак? Вы можете вспомнить, на какие изменения в своей жизни вы надеялись? А помните, как вы думали, что любовь будет решать все проблемы? Вы можете рассказать своей второй половине, что из этого сбылось, а что — нет?

Мы уже выяснили, что после вступления в брак выявляются и открываются новые черты партнера. Многие скрывают свои недостатки, опасаясь, что это может помешать заключению брака. Но некоторые недостатки очевидны, и нередко партнеры собираются их менять, а другие готовы смириться с ними и прекрасно жить, не обращая на них внимание.

Невозможно жить с человеком, постоянно скрывая черты своего характера, они все равно неизбежно проявятся. Вот в этом и заключается причина страшного разочарования многих людей. Часто разочарованные супруги говорят мне: «Конечно, невозможно узнать человека, пока не выйдешь за него замуж (не женишься)».

Вот примеры причин, ведущих к такому послесвадебному разочарованию:

Девушка может думать: «Он действительно слишком много пьет, но когда мы поженимся, я буду его так любить, что он перестанет пить». Или молодой человек может предполагать: «Да, она и правда глуповата, но когда мы поженимся, она, чтобы сделать мне приятное, пойдет в школу». Один мой знакомый сказал: «Меня раздражает, как она жует жвачку, но я ее так люблю, что вынесу и это». Жить вместе, как одно целое, в лучшем случае трудно. Когда люди успешно трудятся на этой ниве, результаты появятся быстро. Но если такая работа безуспешна, это проявляется еще быстрее. Мне часто кажется, что брак похож на корпорацию. Корпорация имеет успех, если она не зависит от своих компаний.

У меня есть много знакомых пар, у которых до свадьбы была большая любовь, но они не смогли жить в браке, так как не сумели притереться друг к другу. Я должна подчеркнуть, что ваша семейная

жизнь зависит от вашего умения повышать самооценку, от ваших ожиданий и от степени откровенности, с которой вы их обсуждаете.

Одна из главных проблем состоит в том, что наша европейская культура считает, что любовь может решить все семейные проблемы. Но любовь, как правило, не в силах решить и половины.

«Если ты меня любишь, ты не будешь без меня ничего делать».

«Если ты меня любишь, ты сделаешь то, что я скажу».

«Если ты меня любишь, ты дашь мне то, что я захочу».

«Если ты меня любишь, ты почувствуешь, что мне необходимо».

Такие манеры очень скоро превращают любовь в своего рода шантаж, который я называю «медвежьими объятиями». Я уточню. Если у меня нет ощущения, что я много стою, но есть партнер, в основе отношений с которым стоит любовь, чего я буду ждать от него? Я буду полностью зависеть от его внимания, комплиментов, поступков, и только это может сделать меня счастливой. А если партнер постоянно не демонстрирует мне свои чувства, я сразу ужасно себя чувствую. Это и есть «любовь на словах», именно она зачастую разрушает взаимоотношения.



Что для вас сейчас значит любить? А быть любимым? Посмотрев на этот вопрос открыто, вы, возможно, увидите ваши проблемы с другой стороны, что, в свою очередь, возможно, поможет вам сохранить любовь. Бели же вы озвучите все свои вопросы и ответы, то предоставите вашему партнеру массу возможностей вас понять.

Другая разновидность «любви на словах» — это прием прозрачного шара, то есть убеждение, что если человек любит, он должен предугадывать все мысли, чувства и желания предмета своей любви и поступать в соответствии с ними. Если человек так не поступает, значит,

он не любит. Но дело в том, что, как бы мы ни любили друг друга, я никогда не узнаю о том, любит ли мой возлюбленный шпинат, и если любит, то в каком виде.

Я помню пару, которая пришла ко мне, ощутив дискомфорт после двадцати лет брака. После разговора с ними стало ясно, что каждый из них пытался угадывать мысли другого, поступая по теории прозрачного Шара. «Если мы действительно любим друг друга, каждый из нас всегда должен знать, чего хочет другой». Вот, что являлось аксиомой этого брака и лишало супругов возможности проверять свои догадки. Любой вопрос ставил под угрозу глубину чувств партнера. В некоторых областях им удавалось все угадывать верно, но иногда случались и ошибки.

Мы начали работать, и супруги поняли, что теперь можно обо всем говорить открыто. Когда каждый из них должен был открыто высказать свои претензии, муж тут же закричал: «Когда ты, наконец, перестанешь мне готовить этот чертов шпинат!» Его жена, оправившись от шока, сказала: «Я терпеть не могу шпинат, но я думала, ты любишь его. Я просто хотела тебе угодить!» Этот случай стал чем-то вроде пароля. Когда в разных ситуациях возникали подобного рода сложности, супруги говорили друг другу: «помни о шпинате».

На ранней стадии их брака жена спрашивала мужа, какую пищу он предпочитает. Тот отвечал, что вер, что она приготовит, будет отлично. Тогда женщина попыталась самостоятельно разузнать, что же он все-таки любит. Однажды она услышала, как ее супруг упрекает своего племянника за то, что он не ест шпинат, и расценила это как признак любви к шпинату с его стороны.

В процессе беседы выяснилось, что муж не помнит этого случая, но помнит, что очень осуждал мать ребенка за то, что та не приучила мальчика к правильной пище. Я, конечно же, спросила у мужа, почему же он продолжал есть шпинат, если так его ненавидел. Он ответил, что не хотел обижать жену. Кроме того, ей-то он нравится, и я не хотел ущемлять ее, — добавил он. Потом повернулся к жене и спросил: «А ты разве не замечала, что я стал есть меньше и меньше?» На что она сказала: «Ну, я думала, ты решил похудеть».

Это яркий пример приема прозрачного шара. Возможно, ни одна другая пара в мире не сталкивалась с точно такой же проблемой, но каждый из вас встречался с чем-то подобным. Когда мы разбираемся в таких случаях, они кажутся нам совершенно абсурдными. Однако мы вновь и вновь повторяем все те же ошибки.

Существует еще один миф, который мешает нормальным

отношениям и разрушает любовь, — это представление о том, что любовь означает идентичность. «Ты должен думать, чувствовать и действовать так же, как я. Если ты так не делаешь, ты меня не любишь».

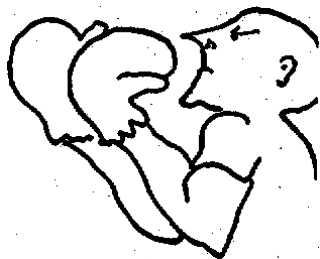
Давайте немного подумаем о сходствах и различиях. Мне кажется, что люди начинают нравиться друг другу из-за того, что они похожи, но не теряют интереса впоследствии, потому что они разные. Другими словами, если бы люди не обнаружили своего сходства, они бы не встретились. Если бы они не нашли различий, их отношения не стали бы реальными, успешными и не могли бы нормально развиваться.

Люди никогда не смогут справиться с разногласиями, пока не начнут ценить сходства. Каждый человек бесспорно уникален, но есть ряд качеств общих для всех. Вот эти качества:

- каждый человек в этом мире был зачат в результате слияния сперматозоида и яйцеклетки;
- каждый из нас был рожден женщиной;
- каждый одет в телесную оболочку, в которой содержится ряд механизмов, способствующих росту и развитию;
- все имеют практически одинаковое анатомическое строение;
- каждому из нас для выживания необходимы воздух, пища и вода;
- каждый имеет мозг, который отвечает за все слова и поступки (кроме, конечно, неполноценных людей);
- все мы способны реагировать на проявления окружающего мира и на протяжении всей нашей жизни *испытываем различные чувства*.

А теперь о различиях. Многие боятся их, считая, что они являются основой для будущих конфликтов. А это, в свою очередь, может стать началом 1итвы, а возможно, и привести к разрыву взаимоотношений. Но найти различия вовсе не означает начать войну.

Если вы воспитаны так, что в вашем представлении драка это плохо, то ее угроза (реальная или — обращаемая) может испугать вас и наполнить чувством вины. Но хорошая, здоровая драка не всегда означает смерть — она может также привести к появлению близости и доверия. Бернارد и Бах написали большую работу на тему «честных драк», через которые в определенных обстоятельствах проходят все пары. Вы, наверное, заметили, что я подчеркиваю — речь идет именно о честных драках. Что действительно пугает, так это нечестная драка, которая может закончиться смертью.



Итак, мы отметили общие черты. Но все мы, безусловно, отличаемся друг от друга, и это естественно для людей. На земле живет около трех с половиной миллиардов людей, и каждый может быть идентифицирован по его индивидуальным отпечаткам пальцев. Нет ни одного идентичного отпечатка, каждый человек "уникален! Поэтому между двумя людьми, как бы ни были они схожи, всегда найдутся различия. И да здравствуют различия!" Только подумайте, какой скучной и однообразной была бы жизнь, если бы мы все были одинаковые. Именно различия вносят в нашу жизнь интерес, разнообразие и живость, но они также создают и некоторые проблемы. Вопрос в том, как научиться конструктивно решать эти проблемы, как сделать решения познавательными, заставить их служить семье, а не способствовать ее распаду.

Мудрые супруги попытаются пораньше узнать особенности друг друга и найти способы, чтобы различия работали на благо семьи, а не против нее.

Если у вас адекватная самооценка, вы можете узнать еще некоторые выводы.

Нет двух идентичных людей, каждый человек уникален. Нет людей добивающихся полной синхронности даже если они очень похожи. Два человека могут в одинаковой степени любить мясо, но их вкусы наверняка расходятся в вопросах его приготовления и, скорее всего, они могут захотеть есть в разное время.

Еще важно знать, что от одиночества еще никто не умирал. Совершенно естественно, что полноценный человек время от времени должен оставаться наедине с собой.

Подводя итоги, хочу сказать, что ни одни нормальные здоровые взаимоотношения не обходятся без сложностей и боли. Среди путей решения этих проблем можно наметить три основных.

Первый путь связан с нашими представлениями о других людях. Необходимо понять, что очень редко один человек умышленно делает что-то во вред другому. Если вы это осознаете, то сможете воспринимать вашего супруга как личность с только ему свойственным поведением.

Второй путь связан с осознанием и пониманием себя. Это

впоследствии даст вам возможность понять, что и о чем вы должны сказать, чтобы установить доверительные отношения с партнером.

Третий путь. Нужно понять, что каждый человек должен твердо стоять на ногах. Никто не сможет этого сделать за вас. Именно вам, и никому другому, предстоит решать проблемы, которые возникнут у вас на пути. Это касается всего — и хорошего, и плохого. Один человек не должен тащить на себе другого, т. к. в этом случае оба партнера становятся калеками.

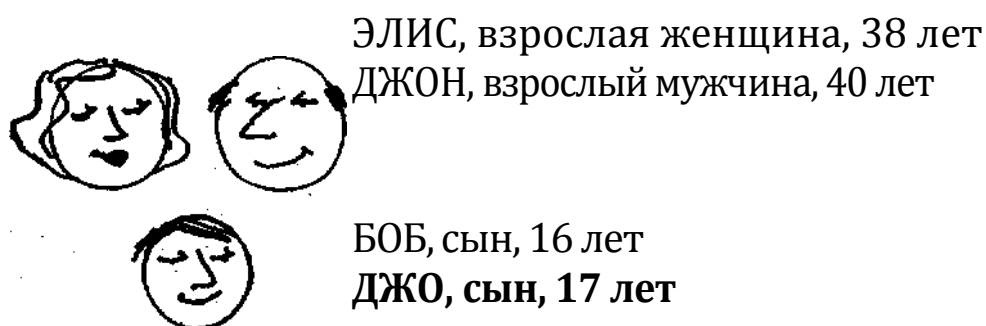
Вы должны понять, что имеете безграничные возможности для получения удовольствия друг от друга на физическом, умственном и эмоциональном уровнях. И это как раз то, ради чего стрит постараться.

9. Карта вашей семьи

Когда, я начала работать со всеми членами семьи, то была потрясена тем, как несогласованны были действия этих людей. Это проявлялось во всем: в словах, жестах, двусмысленных репликах, незаконченных предложениях и тому подобных вещах. В эти моменты мне как никогда ярко вспоминалась банка с червями, которую мой отец всегда брал с собой на рыбалку. Все черви в этой банке были переплетены между собой, они постоянно извивались и корчились. Я никогда не могла разобраться, где кончается один из них и начинается другой. Они никуда не могли деться из банки, но их постоянное движение оставляло ощущение живости, их деятельность, казалось, имела какую-то цель. Конечно, я не могла поговорить ни с одним из этих червей, спросить, что его беспокоит, но мне кажется, что • бы у меня была такая возможность, он бы мне рассказал примерно то же самое, что я слышала в течение многих лет от членов разных семей. *Куда я? Чем я занимаюсь? Кто я такой?*

Сравнение поведения людей в семье с бесцельно постоянным движением червей в банке Показалось мне настолько точным, что я придумала " - семейному взаимодействию — банка с червями-.

Целью этой главы будет демонстрация сложно-[семейных связей и взаимодействий. Давайте постараемся решить эту задачу, представив себе воображаемую семью Линтонов, и на их примере рассмотрим, как семейные взаимосвязи мешают и помогают в решении проблем. Эти взаимосвязи невидимы, но зато очень хорошо ощутимы. Вы поймете это с помощью упражнений, представленных в этой и следующей главе.



Итак, перед нами все Линтоны, их семья и каждый в отдельности.

Возьмите большой лист бумаги и прикрепите его на стену так, чтобы все его видели. Простым карандашом нарисуйте карту вашей семьи. Каждого члена семьи обозначьте кругом. Внесите туда бабушек,

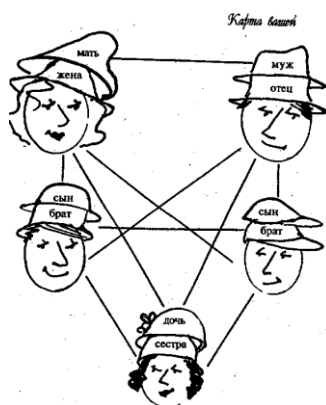
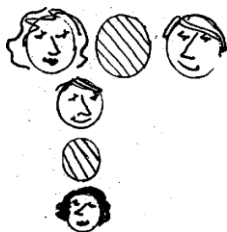
дедушек, всех ваших домочадцев.

Если кто-то когда-нибудь входил в вашу семью, а сейчас по каким-то причинам отсутствует, обозначьте его заштрихованным кругом. Если, например, ваш отец умер или муж оставил семью после развода или по другой причине, а жена больше не вышла замуж, ваша карта будет выглядеть так:



Если жена вышла повторно замуж, карта должна выглядеть так:

Если второй ребенок умер или по каким-то причинам его отдали в интернат, это должно выглядеть таким образом:



Каждый вкладывает в эти роли свое значение. Важно понять, что они значат для каждого из членов вашей семьи. Когда ко мне приходят семьи и я вижу, какие у них запутанные отношения, я первым делом пытаюсь выяснить, какое значение они вкладывают в различные роли. Очень хорошо помню одну супружескую пару. Когда я спросила каждого из них, что значила его собственная роль и роль партнера, то получила следующие ответы. Она сказала: «Я думаю, быть женой значит вовремя готовить еду, содержать одежду мужа в порядке, беречь его от всех проблем, связанных с детьми и повседневной суетой.

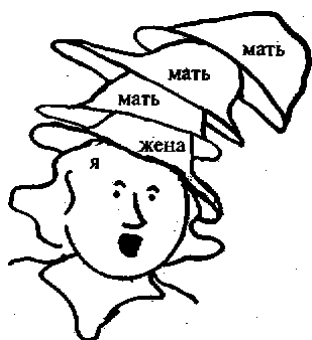
Муж должен обеспечивать семью и поменьше беспокоить жену». Он сказал: «Я думаю, муж должен быть главой семьи, должен материально обеспечивать ее, свои проблемы обсуждать с женой, а жена должна посвящать в свои проблемы мужа. Жена должна быть ласкова в постели».

Каждый из них действовал соответственно своим представлениям, и ни один из них не подозревал, как далеки они друг от друга в понимании таких важных вопросов. В их семье эти темы никогдане обсуждались.

Они считали, что по этому поводу их мнения и так сходятся. Когда они обсудили свои мнения, то стал лучше понимать друг друга, и их отношения за счет этого значительно улучшились.

А как насчет вашей семьи и вашего понимания различных ролей? Почему бы! вам не сесть в круг и не поделиться с членами вашей семьи своим пониманием вашей роли, а также ролей вашего супруга и ребенка? Я думаю, что сюрпризов вам не избежать. Давайте рассмотрим еще один аспект ролевого поведения. Элис Линтон — женщина, которая живет, дышит, имеет определенный размер одежды. Она жена, когда она с Джоном, мать, когда она с Джо, Бобом или Труди.

Возможно, нам будет легче понять все это, если мы представим все ее роли в виде набора разных шляп, которые она меняет в зависимости от ситуации. В течение дня ей приходится переодевать эти шляпы не один десяток раз. Можно представить, как тяжело было бы ей или Джону надеть все эти шляпы одновременно. Но нельзя забывать, что все эти шляпы мы надеваем поверх нас самих, нашей сущности.



Подойдите к вашей семейной карте и прочертите соединяющие линии между всеми членами вашей семьи. Проводя каждую из линий, подумайте о взаимоотношениях, которые вы рисуете. Подумайте, какие мысли могут посещать на эту тему членов вашей семьи. В этом рисовании должна принимать участие вся семья, чтобы каждый мог почувствовать себя на месте другого.

До сих пор мы представляли семью Линтонов, состоящей из людей и пар — 5 людей и 10 пар. Если бы на карте семьи не было ничего больше,

то в семье было бы жить гораздо проще. Но когда в семье появился Джо — появился первый треугольник. В этот момент семейный сюжет усложняется, треугольники являются опаснейшими ловушками, в которые попадают многие семьи. О треугольниках мы поговорим позже, а сейчас мы их просто внесем в общую карту.

Теперь эта карта выглядит так. В ней трудно разобрать отдельные части, и вы сами видите, как треугольники сразу все усложняют. В семьях мы не живем парами, мы живем треугольниками.

На самом деле после рождения Джо появился не один, а сразу три треугольника. Потому что треугольник — это всегда пара плюс один. Поскольку одновременно общаться могут только два человека, третий неизбежно остается в стороне. Содержание треугольника меняется в зависимости от того, кто остается в стороне.

В данном случае все три треугольника, изображенные выше, состоят из Джона, Элис и Джо. Но все эти треугольники абсолютно разные. В первом из них в стороне остается Джон, он наблюдает за взаимоотношениями жены и сына. Во втором Элис — свидетель общения отца и сына. А в третьем Джо смотрит на отношения родителей. Уровень отношений внутри треугольника зависит от того, кто остался в стороне, и его эмоций по этому поводу.

Старая поговорка «Двое компания, а трое уже толпа» оказалась верна. У третьего всегда есть выбор: прервать общение двух других, вмешавшись в него, или поддержать это общение, оставаясь молчаливым наблюдателем. Этот выбор и определяет уровень внутрисемейных взаимоотношений.

Между членами таких треугольников могут разыгрываться самые разные взаимоотношения. Когда двое разговаривают, третий может пытаться привлечь внимание, перебивая их. Если двое спорят, один из них может позвать третьего в помощники, тем самым изменяя состав треугольника.

Вы можете вспомнить, как в последнее время вы общались с двумя другими людьми? Какую роль вы исполняли в треугольнике? Что вы чувствовали? Как строятся треугольники в вашей семье?

Все семьи полны треугольников. В семье Линтонов, состоящей из пяти человек, сорок пять треугольников. Например:

Джон, его жена, его первый сын

Джон, его жена, его второй сын

Джон, его жена, его дочь

Джон, его первый сын, его второй сын

Джон, его первый сын, его дочь

Джон, его второй сын, его дочь

Затем:

Элис, ее муж, их первый сын И так далее.

Эти треугольники очень важны. Многое в семье зависит от того, как складываются эти треугольники.

Первый шаг к созданию нормальных взаимоотношений внутри треугольника — это осознание того, что, когда три человека вместе, внимание не может быть распределено равномерно. Надо стремиться принять всех людей в этом треугольнике такими, какие они есть. Если вы чувствуете себя лишним, громко скажите об этом, так, чтобы все услышали. Необходимо продемонстрировать двум остальным членам треугольника, что вы все понимаете и что вы не обижаетесь и не злитесь, когда случайно оказываетесь лишним. Проблемы начинаются тогда, когда люди поддаются убеждению, что если они оказались в стороне, значит, они не достаточно хороши. Все беды от низкой самооценки!

Чтобы хорошо себя чувствовать в треугольнике, нужно быть уверенным человеком, крепко стоящим на ногах. Нужно уметь иногда быть третьим и при этом не чувствовать себя отвергнутым «ли неполноценным. Нужно уметь ждать. Необходимо прямо, не боясь и не стесняясь, говорить о своих чувствах и эмоциях, а не держать все это в себе.

Если вы теперь посмотрите на семью Линтонов, вы лучше сможете понять, что же в ней происходит, какие связи работают.

Попробуйте дополнить свою семейную карту треугольниками. Можно использовать цветные чернила, чтобы не перепутать их с парами. Пока вы рисуете, вы невольно задумаетесь, что олицетворяет каждая линия. Подумайте, как по-разному выглядит один и тот же треугольник с точек зрения его участников.

У Линтонов ушло шесть лет на то, чтобы все эти связи оформились, даже восемь, если принять в расчет ухаживания Джона за Элис. Так что это очень длительный процесс.

У кого-то это занимает 15—20 лет, у других — 1—2 года, а у некоторых длится всю жизнь, потому что люди сходятся и снова расходятся.

Все вместе Линтоны представляют собой 42 разных составляющих большой системы, состоящей из 5 отдельных объектов, 10 пар, и 27 треугольников.

В вашей семье — примерно то же самое.

Каждый представляет себе семейную систему по-своему. Ведь Джон

совсем по-другому выглядит в глазах Элис, чем в глазах Боба и т. д. И все эти сложные отношения должны сочетаться и подстраиваться друг под друга, из них состоит семья.

В наиболее гармоничных семьях любой аспект отношений обговаривается, любая проблема открыто обсуждается и разрешается.

В проблемных семьях же люди либо не знают о происходящих процессах, либо у них нет желания обговаривать трудности и решать их.

Много раз семьи рассказывали мне о состоянии фрустрации, натянутости и дискомфорта, когда семья собирается вместе. Каждый чувствовал себя так, как если бы его тянули в разные стороны. Если бы все члены семьи видели, что их жизнь похожа на маленькую коробку, где много червячков, они действовали бы более адекватно и им было бы легче. Когда все члены семьи наконец понимают всю систему отношений и понимают, насколько сложны связи между ними, они говорят мне, насколько проще им стало жить. Они понимают, что нельзя контролировать все сразу. Когда семья осознает свою систему взаимодействий, каждый ее член начинает гораздо спокойнее относиться к остальным, так как отпадает необходимость контроля; всем становится интересно наблюдать за событиями и искать пути к улучшению отношений.

В данном случае для семьи совершенно необходимо найти такой путь развития, где каждый чувствовал бы себя полноправным участником событий или же, не участвуя, не был несчастным и обойденным, не пал бы жертвой низкой самооценки. Давайте представим, какое воздействие на индивидуальность оказывает наша «коробка с червяками». Конечно, к каждому предъявляется много требований. Иногда человеку вообще приходится забыть о себе как о личности. Чем больше семья, тем с большим количеством людей приходится считаться, тем труднее найти какую-либо выгоду для себя. Я не хочу сказать, что любая большая семья терпит неудачи в отношениях, напротив, среди них много семей, которые могут послужить примером остальным.

Но совершенно очевидно, что в семье, где много детей, ущемляются супружеские отношения. В семье из трех человек всего 9 связей.

В семье из 4 человек их уже 22; из 5 — 45, а в семье, где 10 человек, их 376!

С появлением каждого нового члена уменьшается количество времени, уделяемого каждому человеку. Можно купить большой дом, заработать больше денег, но у каждого родителя все равно только по две руки и по два уха, и уделить время каждому все труднее и труднее.

Часто бывает так, что родительские чувства вытесняют в людях все остальное — ни на партнера, ни на себя нет ни времени, ни сил, и любовь постепенно проходит, так как ей необходима подпитка. На этой почве происходит много разводов. Люди перестают быть личностями, становятся плохими друзьями и при этом не становятся хорошими родителями. Такой выбитый из колеи, нервно и морально истощенный человек не может стать полноценным лидером в семье.

Пока супружеские отношения не будут налажены, пока их не начнут оберегать и возвращать, как цветок, система отношений будет нарушена, а воспитание детей будет однобоким. Добиться нужного результата совсем не так сложно, как кажется. От супругов потребуются определенные знания, житейская мудрость и опыт, чтобы сохранить любовь и тепло друг к другу, когда еще несколько людей требуют внимания. Вот тогда это будет полноценная, гармоничная семья, где каждый будет равномерно и целенаправленно распределять свои силы и энергию и будет преобладать творческое, креативное начало.

10. Взаимодействие внутри большой семьи

Итак, мы говорили о связях внутри семьи, как если бы это были радиоволны, по которым передаются чувства. -Но они являются также и «привязками», причем очень ощутимыми. Они связывают людей так, что один чувствует все движения другого. И каждый в любую минуту может оказаться в центре этих связок. Опять же проблема не в том, как не попасть в эти сети, а как в них жить и извлекать максимальную пользу. Об этом мы и поговорим в этой главе. Сразу хочу предупредить, что некоторые упражнения покажутся вам глупыми, скучными и, возможно, пустой тратой времени. Тем не менее позвольте мне настоять на их исполнении. Результат этих простых игр ошеломит вас. Подумайте сами, неужели немного потраченного времени не стоит того, что у вас появится более глубокое осознание всей системы функционирования семьи?

Начнем с семьи Линтонов. Джон приходит домой с работы. Элис с нетерпением ждет его. Джон, Боб и Трудит также требуют его внимания. Если все они одновременно захотят пообщаться с ним, Джон окажется в следующем положении.

Чтобы вы полностью прониклись ситуацией, попробуйте разыграть ее. Тот, кто в вашей семье «Джон», устойчиво встает посреди комнаты. Элис берет его за правую руку. Старший ребенок берет его за левую руку, средний обнимает за талию, младший, «Трудит», обнимает его со спины. И так далее, пока все члены семьи не будут держаться за него. Теперь каждый осторожно, легонько потянет на себя и застынет в этом положении. Через несколько секунд «Джон» почувствует себя растянутым во все стороны, ему станет неудобно, он будет на грани потери равновесия.

Те же самые ощущения испытывает человек, взявший на себя слишком много обязательств. «Джон» не может вечно оставаться в таком положении, он должен что-то сделать. Есть несколько путей развития. Можно оставить все как есть, пока количество человек не возрастет до невозможного, и «Джон» просто перестанет что-либо чувствовать, тогда все оставят его в покое с мыслью, что «папе все равно». Можно силой проложить себе дорогу. При этом можно кого-то стукнуть, а то и уронить. Потом, обернувшись, «Джон» увидит, что причинил боль, и почувствует себя виноватым или же обвинит семью в непосильном бремени, возложенном на него. Все остальные будут думать, что папа злой, несправедливый и никого не любит. Еще один вариант — «Джон» просто может упасть, то есть стать слабым и

беспомощным. Тогда все будут винить себя, что причинили папе боль, а он будет злиться за то, что его заставили почувствовать свою слабость. Следующий путь — начать давать обещания, которые он заведомо не сможет исполнить. О чем бы его ни попросили, он скажет «да». Отсюда вырастет недоверие и другие чувства, испытываемые в адрес не выполняющих обещаний людей. Также можно воззвать о помощи, переложить всю ответственность на плечи своих родителей, друзей, терапевта. «Вытащите меня из этой кутерьмы...» — и ему помогут, если у человека, которого просит «Джон», хватит силы, опыта и знаний. Недостаток этого варианта в том, что спаситель нередко становится близким человеком, любовником, рушащим семью. Последний путь для «Джона» — осознать свою значимость для семьи, понять разницу между своей позицией и теми, кому от него что-нибудь нужно. Он может спокойно поговорить со всеми, объяснить свое положение, спросить совета.

Пусть ваш «Джон» проиграет теперь все эти варианты, и потом все члены семьи обсудят свои ощущения и мысли. Наверняка каждый вынесет что-то для себя. Потом эту игру можно повторить, делая «Джоном» каждого поочередно. Обратите внимание, что каждый раз, играя, вы вспоминаете аналогичные ситуации из жизни.

Чтобы избежать таких ситуаций в принципе, есть только три способа: стать отшельником; планировать контакты так, чтобы уделять каждому строго определенное время (я с тобой поиграю во вторник ровно 5 минут); вообще не обращать ни на кого внимания.

Конечно, ни один из этих вариантов в большинстве случаев не годится.

Настоящее искусство не в том, как уйти от всех неприятностей, а в том, как их решить. В большинстве случаев люди выбирают любой, кроме последнего, вариант. Честно и прямо обсудить проблему оказывается сложнее всего. Хотя если человек решится на это, то ему вряд ли откажут в помощи.

Для каждого человека совершенно естественно иногда испытывать боль, конфликтовать с собой и окружающими, чувствовать усталость, бессилие. В этом нет ничего необычного или неправильного. Когда эти состояния используются только для того, чтобы избежать исполнения обязательств, они становятся губительными.

Мы говорили только о Джоне, но то же самое происходит со всеми членами семьи. Каждая жена и мать знает, что чувствует Элис, когда Джон ждет ужина, Джо порезал палец, Боб опаздывает на урок музыки, а Труди вопит «мама!» с вершины дерева. При этом у Элис болит голова.

Проиграйте ситуацию с Элис и все варианты ее решения.

Джо идет на первое свидание. Элис советует, как себя вести, Джон говорит, во сколько он должен вернуться, Боб дразнит его, а Труды плачет из-за того, что Джо обещал сходить с ней в кино. Пути решения этой проблемы у Джо те же..

Боб поранил колено. Элис ругает его за неосторожность, Джон говорит, что мужчины не плачут, Дма называет его нескладным, а Труды плачет.

Труды получила две двойки. Джон ее ругает, Элис утешает, Джо подмигивает, а Боб дразнит. Как выйдете из положения ваша Труды?

Таким образом, каждый из вас побывает в центре группы. Прочувствуйте ситуацию, обсудите свои переживания, попытайтесь представить, как вы влияете на окружающих. Как я уже сказала, вы в любом случае выйдете из положения. Но последствия ваших действий тоже немаловажны. Они непременно скажутся на вашей репутации и отношении к вам.

Теперь я предлагаю вам другое упражнение, которое также поможет вам лучше понять отношения в своей семье. Оно потребует некоторых усилий, но результат будет стоить того. Вам понадобится 4 веревки длиной 6 метров каждая и 5 (по количеству человек) веревок по 1 метру. Обвяжите вокруг своего пояса конец короткой веревки. Теперь пусть каждый привяжет к этой веревке по одному концу всех длинных веревок — они обозначают членов семьи. А теперь пусть каждый возьмет за концы веревок другого человека. Например, Джон протянет свою веревку Элис, она — ему и т. д. Не должно остаться ни одного свободного конца. Чужие веревки вы привязываете к своему поясу. Вы будете выглядеть, как на рисунке. Теперь все готово для эксперимента, теперь представьте, что звонит телефон. Старший ребенок вскакивает, чтобы ответить. До телефона около 10 метров. Посмотрим, что произойдет с остальными... Что вы чувствуете — злость, напряжение, Дискомфорт? Вспомните, ведь вы уже испытывали эти чувства («Джо, почему ты так шумишь, почему ты всем мешаешь?») Если звонит друг Джо, он Минут 10 простоит у телефона. Что будет происходить с остальными в это время? Некоторые начнут тянуть за веревку так, чтобы им было удобнее («Джо, давай быстрее, у тебя три минуты»). Джо попросит оставить его в покое, может повысит голос. Вы видите, что эти веревки очень наглядно отражают связь между членами семьи. Вернитесь на стулья. Теперь Элис вспоминает, что у нее в духовке что-то горит, а кухня в 15 футах. Прочувствуйте эту ситуацию, вернитесь, сядьте поудобнее. Теперь Джон — он устал, ему все надоело, он хочет

пройтись, побыть один. Он пытается идти к двери. «Господи, неужели человек не имеет права побыть один, чтобы никто не висел у него на хвосте». Ну, как вы себя чувствуете? А Труды вдруг захотелось спать. Она пытается подойти к маме, приткнуться к ней на колени. А Бобу при этом хочется побороться с Джо. Как себя чувствуют остальные?

Теперь все займите исходное положение. Кульминация игры — все происходит одновременно: Джо бежит к телефону, Элис на кухню, Джон идет гулять, Труды бродит сонная, Боб пристает к Джо. Прислушайтесь к своим ощущениям. Вас наверняка переполняют неприятные эмоции. Телефон звенит, с кухни пахнет горелым, Боб пристает к Джо, а о Джоне уж и говорить, не приходится («Как же хорошо на работе»). Конечно, все эти чувства вам знакомы не потому, что вы каждый день бегаєте с веревками, а потому что вы ощущаете их присутствие, хотя их нет. Теперь вы понимаете, как легко, не желая того, постоянно нарушать чье-то спокойствие. Эти линии можно рассматривать, как проявление различных эмоций (любви, заботы, беспокойства, ответственности и т. д.). Необходимо просто признать право на личную жизнь каждого человека. Повторите еще раз последнюю часть, но когда почувствуете напряжение, обговорите все свои переживания. Обсудив все, можно снять веревки, то есть освободить себя и других от неприятных ощущений.

Вы, наверное, заметили, что на 5 человек приходится 20 связей. Связь между супругами влияет на детей. Если Джон и Элис тихонько потянут за свои веревки, они могут и не заметить (они же не знают о ваших перепалках на кухне), что как только натяжение усилится, дети тут же это почувствуют.

Пока вы еще связаны, выполним следующее упражнение. Вы, Джон, и вы, Элис, начинайте тянуть соединяющие вас веревки каждый на себя. Смотрите, что происходит с другими членами семьи. Если вы натягиваете их лишь слегка, то, может быть, никто ничего и не заметит (в конце концов, дети могут не заметить даже ссоры между вами), но если вы начинаете тянуть по-настоящему, то веревки, соединяющие вас с детьми, тоже натягиваются, всё внимание детей обращается на вас и семейные треугольники начинают перемещаться.

А теперь пусть Джон и Элис подойдут друг к другу и обнимутся. Посмотрите на детей. Им тоже придется придвинуться к вам поближе. Попробуйте проделать это упражнение с каждой парой и наблюдайте за происходящим.

Готовы к следующему эксперименту? Приходит время, когда дети покидают семью. Например, Джо женится. Что происходит сейчас с

вашиими связями? Отдаете ли вы, Джон, конец своей веревки Джо и отпускаете ли его?

Или же, отвязав веревку, вы все-таки сохраните ее в память о своем отцовстве? Джо, а что делаете вы? Ведь, недостаточно, чтобы только родители .отпустили вас, вы тоже должны отпустить их. Боб и Труды тоже должны что-то сделать со своими веревками, как и Джо с веревками, соединяющими его с братом и сестрой. Джо необходимо расстаться со старыми связями и развивать новые, так как он уже готовится к созданию собственной семьи.

Выполняя последнее упражнение, подумайте о каком-либо важном событии, происходящем в семье, или о какой-нибудь повседневной ситуации, которая часто создает проблемы. Проиграйте ее, используя веревки, и наблюдайте, что происходит со связями между членами семьи. Где имеет место напряженность? Что вы можете сделать для того, чтобы ослабить его? Важно, чтоб семейная карта отражала сегодняшнее положение вещей. Сравните семью Линто-нов сегодня с тем, какими они были 12 лет назад. Наверное, единственное, что осталось неизменным с тех пор, — это численность семьи. Желания, планы, мечты, само существование изменилось до неузнаваемости.

Если все эти, изменения не внесены на карту, то по ней нельзя будет ориентироваться. Это все равно что пытаться на карте Чикаго 20-летней давности найти современный адрес.

Возможно, Элис относится к Труды так, как будто ей все еще 2, а не 12. Необходимо все приводить в соответствие. Не правда ли, нелепо называть Виленькой этого громилу 6 футов росту, которого зовут Вильям? Я слышала, как мама назвала 20-летнюю дочь малышкой, и видела ухмылку дочери.

Другое распространенное явление в жизни семьи — кризисные периоды. Бывает так, что у нескольких человек в семье наступают разные кризисные периоды, из чего рождается кризис всей группы. Для примера — семья Линтонов год спустя. Джо 18, он начинает взрослую жизнь, у Труды появляются кавалеры, Элис на пороге менопаузы, а у Джона происходит переоценка ценностей. По мере того как личные проблемы каждого усложняются, усиливается и общий стресс. Другой пример — женщина ждет третьего ребенка, муж только пришел из армии, первенец поступает в детский сад, а средний начинает ходить. При таком стечении обстоятельств рано или поздно случается очередной промах и отчуждение усиливается, отношения дают трещину. Уходит взаимопонимание как между детьми и родителями,

так и между супругами. Я знаю одну женщину, чей сын Джоэль, 6 лет, очень интересуется маленькими змейками. Для него это увлечение, а у его мамы они вызывают отвращение. В другом случае мужчина, назовем его Джош, однажды сказал жене, что хочет провести отпуск один, отдохнуть от семейных забот. Его жена восприняла это как серьезную обиду. Или представьте, что та же Элис захотела найти работу, чтобы разнообразить свою жизнь. Джон же воспринял это как упрек, что он мало зарабатывает. Таких случаев бесконечно много. Мало кто понимает, что кризисы совершенно закономерны. Как решить все эти проблемы? Как сделать так, чтобы никому не было плохо? Сможет ли Джоэль держать змеек и не вызвать у мамы нервный срыв? Сможет ли Джош провести отпуск один, не обидев жену? Сможет ли Элис работать и не испортить отношения с мужем? Я хочу назвать основные кризисные периоды в жизни каждого человека. Каждый из них предполагает беспокойство, отрицательные эмоции, приспособление к ситуации и ее разрешение.

1. Беременность и рождение ребенка.

2. Ребенок начинает осмысленно говорить.

3. Ребенок идет в школу, появляются новые отношения, в мир семьи привносится мир школы.

4. Подростковый период — серьезный кризис.

5. Ребенок покидает дом в поисках свободы и независимости. Родители ощущают потерю.

6. Ребенок женится, появляются новые люди, которых надо принять.

7. Менопауза матери.

8. Потеря потенции мужем-отцом. Здесь решающую роль играет психика, а физическое состояние — только результат.

9. Появление внуков.

10. Смерть одного из супругов.

Семья — единственная социальная группа, где такие перемены должны быть пережиты и приняты за такое короткое время и в таком узком кругу. Когда наступает кризис сразу у нескольких человек, жить Остановится ощутимо сложнее. Но если вы поймете, что происходит, поймете, что от этих кризисов никуда не деться, — вы будете испытывать меньшее напряжение и вам станет понятно, в каком направлении двигаться, чтобы все благополучно разрешилось. Я хочу еще раз подчеркнуть, что эти периоды совершенно закономерны, и не надо ошибочно считать их чем-то вроде болезни. Можно даже найти в этом некоторые положительные стороны. Ни один человек не

повторяет опыт другого. Каждый живет свою жизнь, приобретая свой уникальный опыт, которым может поделиться. Например, если сложить опыт всей семьи Линтонов, получится 123 года разного опыта, который можно использовать.

Изменения и появляющиеся различия — обязательный фактор существования каждой семьи. Если она не готовится к ним, то рано или поздно наступит разочарование: люди ожидали увидеть полное подобие себя там, где его не могло быть. Каждый проходит путь своего развития не так, как другой.

Так же, как знание внутренних связей в семье помогает решить конфликты и снять стрессы, — так же полное понимание ролей в семье помогает адекватно вести себя и воспринимать поведение других людей. Если просто назвать членов семьи — женой, мужем, дочерью, сыном, братом и т. д., — будет раскрыта только одна сторона каждого, а они как личности будут оставлены в стороне.

Во-первых, я думаю, что роль подразумевает только одну сторону отношений. Во-вторых, роли проводят границы в отношениях и, в-третьих, роль означает ожидания, которые влияют на человека, связывают его каким-то образом, — муж должен любить жену, жена — мужа и т. д.

Если я говорю, что отношусь к человеку, как к отцу, значит, я чувствую поддержку и опору, но не рассматриваю его как сексуального партнера. То же касается брата — близкие чувства, но нет влечения. Это касается любых кровных родственных отношений. В семьях встречаются две формы того, что можно назвать смещением ролей. Первая — когда сын становится во главе семьи, заменяя отца, и вторая — когда дочь занимает позицию матери. Такое случается, если родителя нет или он не в состоянии исполнять свою роль. В этом случае ребенок получает все обязанности роли, но ни одной привилегии. Принимая на себя новую роль, он отказывается от настоящей, чувствуя себя при этом очень одиноко и не в своей тарелке. Давайте представим, что в 18 лет Джо пришлось стать главной опорой семьи, так как отец стал старым больным человеком. Как главный добытчик денег он чувствует себя вправе их тратить по своему усмотрению и в этом смысле отнбсится к матери, как муж. Она может поступить так же и обращаться к нему, как к отцу, когда нужно строго поговорить с младшими детьми. Он перестает быть на 100% кем-либо: мужем, сыном, братом. Такое часто происходит со старшими детьми. Они становятся, что называется, «ни рыба ни мясо». То, какую роль играет человек в

семье, очень сильно отражается на его индивидуальности, на самооценке. Я не вижу проблемы в том, чтобы помогать кому бы то ни было в чем-либо. Проблема в том, что это в себе несет. Посмотрите внимательно на свою семью — есть ли в ней люди, которые играют одну роль, тогда как должны играть другую?

В очень многих семьях отцы морально или физически не могут играть свою роль, и на их сыновей ложится непосильный груз забот! Матери часто не осознают, какой вред наносится психике их сыновей в таких ситуациях, и рады помощи.

К сожалению, есть много семей, в которых мужчина по какой-либо причине не может активно участвовать — из-за развода, или работы, или моральной неготовности к семье. В таких случаях женщина вынуждена тащить, все на себе. Вы не раз слышали высказывания мужчин: «семья — это женское дело»; «зачем я им нужен, они и без меня справятся».

Если мне удалось все вам объяснить, давайте подведем итоги.

Итак, я считаю, что:

— каждый член семьи должен занимать определенную нишу хотя бы потому, что он живой человек и так уж получилось, что он член этой семьи. Это должно признаваться всеми ее членами, пониматься и приниматься;

— каждый в семье связан с каждым. Важность этого фактора также должна очень четко пониматься;

— каждый член семьи оказывает определенное влияние на другого. То есть во всем, что происходит с одним членом семьи, участвуют и остальные;

— каждый член семьи является возможным центром системы связей. Есть много людей, связанных друг с другом, и каждый может оказаться в самой середине. Это нужно учитывать и пытаться жить с этим, принося минимум неудобств себе и окружающим;

— любая семья, однажды выбрав свой путь развития, продолжает развиваться в этих рамках. То есть если вам что-то непонятно в настоящей ситуации, обернитесь назад и попытайтесь выяснить причины или найти аналогичные ситуации. Я бы даже сказала, что прошлое проливает свет на настоящее независимо от того, был ли прошлый опыт верным или неверным шагом;

— каждый в семье играет по меньшей мере три роли, которые очень сильно влияют на всю его жизнь. Главное — понять, соответствуют ли эти роли вашему состоянию, вашим мыслям. Вы должны развить в себе

умение быстро перевоплощаться, чтобы в нужное время играть нужную роль.

11. Смешанные семьи и семьи с одним родителем

Примерно от 25% до 35% детей живут с приемными родителями. В основном это семьи, где настоящий родитель умер, или разведенные семьи, или родители ребенка так и не поженились. Когда ребенок попадает в такую ситуацию, он становится пасынком или падчерицей. Я называю такие семьи смешанными, а если семья не была воссоздана, это семья с одним родителем.

Я делю эту главу на две части — первая будет посвящена семьям с одним родителем, а вторая — смешанным семьям.

У таких семей больше сходств, чем различий. Все, о чем я буду говорить, касается обоих типов, просто у каждого из них есть какие-либо дополнительные аспекты, которые могут вам показаться принципиальными отличиями.

Семья, где имеется только один родитель, является особым испытанием. Есть три вида таких семей: либо это разведенный человек, который не хочет повторного брака, либо это незамужняя женщина с ребенком, либо это одинокий человек, усыновивший , ребенка. Чаще всего — это женщина с ребенком. Проблема в том, чтобы такая неполная семья могла вырастить и воспитать ребенка. Здесь большое значение имеет мнение взрослого о причинах неполной семьи. В основном так или иначе подразумевается, что виноват в этом мужчина, который оказался никудышным мужем и отцом. Возникает проблема формирования у ребенка правильного представления о мужчинах и женщинах.

Самое простое для матери — внушить ребенку, что отец «плохой», особенно если при расставании ей причинили боль (развод, измены, нежелание мужчины иметь ребенка). Ей придется очень серьезно работать над собой, чтобы у ребенка не осталось на всю жизнь мысли, что мужчины, «плохие». Если ребенок — мальчик, в нем разовьется масса комплексов, ведь если все мужчины «плохие», то как он может быть хорошим? Если ребенок — девочка, то она не сможет даже представить себе, что мужчина может быть желанным, отсюда и проблемы во взрослой жизни. Ребенок в неполной семье не видит, какими могут быть отношения мужчины и женщины, растет без необходимой модели в сознании.

В семьях, где мужчина-отец остается с ребенком и обычно не в состоянии сам справиться с проблемами ухода и воспитания, он просто приглашает домработницу. Может ли посторонняя женщина заниматься детьми? Все зависит от нее, от отношения к ней детей и

отца. Ситуация не из простых, т. к. мужчина часто думает, что должен испытывать какие-то чувства к женщине, которая растит его детей, но не испытывает их. В такой ситуации необходимо много терпения и понимания с каждой стороны.

В неполных семьях у женщины есть очень большой соблазн возложить на старшего сына роль главы семьи, но это лишает его возможности быть полностью сыном, мешает братским отношениям с другими детьми.

Все эти проблемы преодолимы. Вполне возможно, что у женщины будет положительное отношение к мужчинам, и ее дети вырастут без отрицательных установок в этом отношении. Она может поощрять общение своих детей со знакомыми мужчинами, и неважно, будут ли это ее собственные знакомые, мужья ее подруг или кто-либо другой. Избежать перекалывания роли мужа на плечи сына тоже возможно. Нужно просто объяснить ему соответствие данного поручения и его возможностей. Например, 17-летний парень легко справится с мытьем окон, тогда как 10-летний ребенок этого сделать не сможет. И тот факт, что раньше окна мыл отец, совершенно не значит, что на мальчика перекалываются его обязанности.

Мальчиков в таких семьях подстерегает еще одна опасность: вырасти инфантильными привыкшими к доминированию женщины. Часто мужчины, привыкшие к постоянной опеке, не могут вести самостоятельную жизнь. Юноши с такими матерями, как правило, претворяют в жизнь один из двух вариантов: либо остаются на всю жизнь с матерью, не принимая нормальных отношений с женщинами, либо покидают дом, становятся женоненавистниками, чем разрушают свою жизнь. Семья с одним родителем неполноценна, это факт. Но если женщина поднимает это, она приложит все усилия, чтобы как-то восполнить отсутствие отца. Она, даже может отправлять своих детей на время пожить в полную семью, которой она полностью доверяет и с которой у нее и детей очень хорошие отношения.

Девочка в неполной семье может также получить неверные представления об отношениях людей. Ее установки на собственное поведение могут колебаться: она может быть «золушкой», которая все отдает и ничего не получает, а может вырасти с убеждением что надеяться нужно только на себя и быть абсолютно независимой.

Теперь рассмотрим проблемы смешанных семей.

Для людей, впервые решивших создать семью, написано очень много литературы, и я в своей книге также уделила этому немало

внимания. Но мне кажется, что тем, кто собирается сделать вторую попытку в создании семьи, помощь специалистов еще нужнее. Все смешанные семьи сразу же сталкиваются с большим количеством проблем. И чтобы с ними справиться, необходимо их осознать. Все смешанные семьи схожи в одном: они объединяют в себе части распавшихся семей. Существуют три основные формы:

1. Женщина с ребенком, вышедшая замуж за мужчину без детей.
2. Женщина без детей, ставшая матерью детям нового мужа.
3. У обоих есть дети от первого брака.

В первом случае семья состоит из жены, ее детей, ее нового мужа и ее бывшего мужа. Во втором то же самое касается мужчины — муж и его дети, его первая жена и его вторая жена. В третьем — присутствуют жена, ее дети, муж, его дети, его первая жена и ее первый муж.

Неважно, что прежние супруги не живут с новой семьей под одной крышей, — они все равно присутствуют в ее жизни, хорошо это или плохо. Многие семьи, стараясь жить так, как будто прежних семей вообще не существует, делают большую ошибку. Необходимо принять существование бывших супругов и их влияние на жизнь новой семьи. Когда люди не способны поговорить друг с другом начистоту или, что тоже случается, открыто ненавидят друг друга, начинаются проблемы.

Представьте себе ребенка, который живет с мамой и отчимом, а его отец с новой женой живет неподалеку. Все четверо взрослых принимают на себя некую долю ответственности за него. Можете вообразить, каково будет этому ребенку, когда требования одного взрослого будут идти вразрез с требованиями трех остальных, и они не будут об этом знать, особенно если его мама и папа не в дружеских отношениях.

Что остается делать ребенку в такой ситуации, когда он может практически одновременно получить четыре различных указания? Для его спасения необходимо следующее: во-первых, его нужно поощрять, чтобы он рассказывал, какие указания ему даются другими родителями. Во-вторых, ему нужно видаться со всеми взрослыми, чтобы каждый знал о жизни ребенка и друг друга и как-то на это реагировал. Дело в том, что если родители ребенка будут откровенны друг с другом, ему не придется становиться хранителем их тайн, как это часто бывает в семьях, где родители относятся друг к другу, как враги, и используют детей как шпионов.



Я помню 16-летнюю девочку, которая вела себя странно и постоянно находилась в депрессии. Оказалось, что она жила с мамой и отчимом, на один выходной ездила к отцу и его невесте, на другой — к первой жене своего отца и ее новому мужу, на третий — к родителям своей мамы, а на четвертый — к родителям отца. В каждом доме ее просили рассказать, как идет жизнь у других, но не разрешали говорить об их жизни. Печально то, что все взрослые любили ее и желали ей добра, но, несмотря на это, взваливали на нее свои чувства друг к другу, такие как ревность, соперничество и т. д. То же самое может происходить и в полноценной семье, где родители не доверяют друг другу. Они пытаются сделать ребенка проводником своих мыслей, и, конечно, ничего хорошего из этого не получается.

Нет нужды говорить, что работа с семьей той девочки завершилась несколькими часами бурного выяснения отношений, пока отношения не были выяснены до конца. После чего было принято некоторое конструктивное решение, и девочке не пришлось больше находиться в таком положении. Постепенно она вновь научилась открыто, с доверием относиться к людям.

Когда все взрослые вокруг ребенка открыты в общении друг с другом и чувствуют ответственность за свои мысли и слова, он растет свободным от многих предрассудков, верит людям. Быть честным и открытым с кем-либо не значит любить его. Бывшие супруги вряд ли должны продолжать любить друг друга, но никто не мешает им быть честными и не перекладывать свои проблемы на детей.

Я не считаю, что тот факт, что семья смешанная, сам по себе является препятствием к нормальной семейной жизни. Я видела много семей различных типов, которые наладили прекрасные отношения, несмотря ни на какие преграды. Существующие препятствия могут работать как против вас, так и на вас.

В смешанных семьях помимо трудностей, которые возникают у супругов, бывают еще и сложности при налаживании контакта с детьми и всеми существующими родственниками. (Обычно это бывшие супруги.) Многие потенциально правильные отношения становились очень болезненными из-за того, что были неправильно установлены

изначально.

Давайте подробно рассмотрим некоторые проблемы. В случае, когда человек развелся и вновь женился, сам факт развода причиняет боль. Он вызывает чувства разочарования, часто на этой почве развивается недоверие. В сущности, для нового партнера планка ставится гораздо выше, чем была для первого. Здесь работает установка: «Ты должен быть лучше, чем тот, кто был до тебя». Люди, создающие семью вторично, уже обожглись однажды и нескоро это забудут.

Вот почему так важно определить для себя отношение к случившемуся разводу, понять его значение и использовать свой печальный опыт во благо новой семье. Это гораздо лучше, чем переживать свои обиды, мысленно продолжать обвинять себя и бывшего партнера и страдать из-за этого.

Часто женщина с детьми, вновь вышедшая замуж, относится к своим детям как к личной собственности, и это с самого начала вырастает в проблему. Это может происходить из-за того, что она не хочет навязывать детей новому супругу или чувствует чрезмерную преданность и симпатию к бывшему мужу, а в результате получается, что роль нового мужа) как помощника ей не совсем ясна. Мужчина, приходящий в семью, приносит в нее свои привычки и пути решения бытовых задач, которые только со временем будут приняты и поняты в семье.

Ловушка заключается в том, что женщина может так нуждаться в «твердой мужской руке», что будет ожидать от мужа невозможного: оказать влияние на пока еще чужих для него детей. Так часто бывает, когда дети «отбились от рук». Это большая ответственность. Новый муж может очень хотеть оправдать надежды супруги, но чаще всего из этого не выходит ничего хорошего. Может быть, он и станет сразу главой семьи, но в любом бизнесе новый руководитель должен сначала разобраться в ситуации, понять что к чему, а потом уже действовать. Если мужчина начнет действовать сразу, он рискует причинить вред детям.

Установление отношений с отчимом может иметь еще одну проблему. Женщина с детьми уже много лет вместе, и, конечно, у них есть много всяких «своих» шуточек, которые могут заставить отчима чувствовать себя в стороне от их мира. Я предлагаю своим пациентам постоянно помнить, что у каждого прежде была своя жизнь, и она не может не влиять на их совместную жизнь. Если человек слышит что-то, чего он не понимает, самый простой выход — спросить. Многие же,

слыша непонятные фразы и шутки, думают, что это не их дело и что им, наверное, не надо об этом знать. Эта установка незаметно перерастает в негативную. Еще одно неправильное, но часто встречающееся убеждение: «Если бы она хотела, чтобы я знал это, она бы мне сказала». Существуют еще также связи с прежними друзьями, знакомыми, некоторыми вещами, которые все, даже не подозревая об этом, переносят в новую семью. Здесь нужно искать какие-то совместные решения, компромиссы. Не можем же мы каждый раз начинать все с нуля, уничтожая все предметы и связи из прошлого. Для всего этого должно найтись место в новых отношениях. Например, можно сохранить отношения с родственниками, как-то: родителями бывших и новых супругов. В большинстве случаев родственники любят поделиться своим мнением о том, что произошло, что могло произойти и что должно было произойти, это тоже надо учитывать. Важно, чтобы каждый понимал ситуацию в целом и знал, как ему действовать. На первый взгляд это просто, но только на первый.

До сих пор я говорила в основном о женщине, разведенной и вновь вышедшей замуж, и о проблемах, с этим связанных. Хочу напомнить, что есть еще и мужчина, у которого тоже была другая жизнь, и если у него есть дети, могут возникнуть те же проблемы. Как правило, дети остаются с матерью и мужчина проводит больше времени с приемными детьми, чем с родными. Часто в таких случаях он чувствует за собой вину, будто сам бросил своих детей. Если дети будут приходить к нему в гости в новую семью, это не понравится их матери, т. к. она будет думать, что делит их с другой женщиной.

Родительское чувство обоих родителей должно претерпеть серьезные перемены и адаптироваться к новой ситуации. В конце концов, это родители решили развестись, а не дети решили поменять родителей. Как же родителям справиться с воспитанием и своих, и чужих детей, никого при этом не обидев?

Очень легко увидеть, насколько сложен механизм отношений в смешанной семье. Если у обоих разведенных родителей достаточно опыта, они смогут продумать все так, чтобы дети не только ничего не потеряли, но и приобрели что-то в новой ситуации.

Первое, что надо помнить, — что женятся взрослые, а дети лишь следуют за ними, хотят они того или нет. Им нужно позволить общаться с настоящими родителями и помочь войти в контакт с приемными. Это потребует времени и терпения, особенно на первых порах. Нужно понять, что для ребенка приемный родитель — чужой человек, иногда

он воспринимается даже как чужак, вторгшийся семью и разрушивший ее. Из-за этого ребенок не может разглядеть его хорошие стороны и способность любить.

Попробуйте взглянуть на нового человека глазами ребенка. У него будет много вопросов вроде «Как мне к нему относиться?»; «Как мне его называть?».

Может быть, одна из самых серьезных проблем ребенка заключается в том, что он не может любить того, кого хочет. Если он будет любить не того, кого нужно, у него могут быть неприятности. Необходимо объяснить ему, что у него есть это право.

Многие родители пытаются сохранить авторитет второго родителя в глазах ребенка. Представьте, что вы мать. Как вы скажете ребенку, что разводитесь с его отцом-алкоголиком, который пил, бил вас, а теперь вы встретили человека, который будет прекрасной опорой и поддержкой вам и ребенку? Можно ли одновременно сохранить в ребенке уважение к настоящему отцу и в то же время заставить его принять приемного без осознания того, что первый был плохим?

Иногда, когда другой родитель попадает в тюрьму или психиатрическую лечебницу, или в любом другом случае, когда его поведение могло вызвать стыд за него, первый родитель пытается жить так, как будто другого и вовсе не было. Я знаю сотни случаев, когда ребенка просят назвать все плохие качества одного из родителей. В этом случае у него начнет снижаться самооценка. Как можно сказать: «я хороший», если меня произвел на свет плохой родитель?

Я не хочу сказать, что о родителях нужно говорить только хорошее, несмотря на правду. Не в этом дело. Дело в том, что, зная, как устроен человек, вы понимаете, что он имеет много составляющих. Когда же речь пойдет об общении и взаимодействии между людьми, две отрицательные части могут притянуть одна другую, и начнутся несчастья. Например, мужчина, совершающий насилие, делает это не потому, что он такой, а потому, что женщина провоцирует его и он поднимает на нее руку.



Я никогда не видела человека, плохого во всем. Тот же бьющий жену

мужчина не такой уж и плохой. Чтобы понять это, нужно немало опыта и знаний. Например, женщина, которую бьет муж, может очень продвинуться в понимании ситуации, если осознает, что его действия мотивированы низкой самооценкой. Она также должна понять, что может сама провоцировать его на такие действия. Итак, если все это осознать, то исчезнет желание обвинять человека и пропадет мотив, побуждающий одного родителя заставлять ребенка говорить плохое о другом.

Как приемный родитель вы можете облегчить себе жизнь. Вы пока чужой в сознании ребенка, но дайте себе время установить с ним нормальные отношения.

В вашем сознании также должно быть место для настоящего родителя ребенка. Он есть и никуда не денется. Помните, что вам необходимо завоевать доверие ребенка. Постоянно показывайте ему, что не пытаетесь вытеснить, заменить его родителя. Никто не говорит, что вы должны его любить. Вы можете просто позволить ребенку быть полноценным человеком.

Один из важных вопросов — что решат настоящие родители относительно благосостояния ребенка. Каким образом будет связан с семьей настоящий родитель?

Здесь мы затронули очень сложный вопрос о финансовой поддержке и возможности видеться с ребенком. Обычно оба эти момента обсуждаются и решаются при разводе. Если отношения бывших супругов не очень дружелюбны, то обсуждение будет не из приятных.

Воспоминания о прошлой жизни присутствуют всегда и должны учитываться новыми партнерами. Часто под его влияние подпадают дети, ведь они сами часть той, прежней жизни. Они могут принимать чью-либо сторону. Часто им приходится жить совсем не с теми, с кем хотелось бы, в беспокойной обстановке. Их проблемы вовсе не исчезнут от того, что произошла смена главы семьи.

Воспитывать вместе детей из двух разных семей — очень сложно. Это одна из серьезнейших проблем смешанной семьи. Другой напряженный момент заключается в том, что дети совершенно не обязательно разделят радость взрослых. И не надо думать о том, будут ли иметь место эти напряженные моменты, а надо думать о том, как их разрешить. Это вызов творческим способностям всех членов новой семьи. Время, терпение и способность понять, что сразу вас никто не полюбит, просто необходимы. Разве есть у ребенка причины вот так сразу полюбить вас только потому, что вы вошли в его семью? (Также и

у вас нет причин сразу полюбить его.)

В семьях, где есть «твои», «мои» и «наши» дети, вероятность появления проблем усиливается, а все происходящие процессы схожи с описанными выше. Опираясь на опыт проделанной работы, я поняла, что необходимо, налаживая в новой семье хорошие отношения, установить максимально полный контакт со всеми ее членами, осознать все возможные препятствия и их причины, уметь открыто обсуждать проблемы друг с другом и быть честными с детьми. Нельзя ни в какой ситуации заставлять детей лгать, только тогда они научатся быть честными. Должна сказать, что это не так легко, как кажется. В жизни новой семьи могут случаться неожиданности. Жить под одной крышей с подружкой отца или маминым кавалером совсем не то, что жить со вторым родителем (отчимом или мачехой). Один 10-летний мальчик, мама которого разошлась с отцом, когда ребенку было 5 лет, и снова вышла замуж, когда тому было 8, спросил ее при отчине, почему она больше не приглашает Гарольда. Он имел в виду мужчину, который до ее замужества частенько ночевал у них. Конечно, отчим немедленно поинтересовался, о ком идет речь. Мать отправила сына в его комнату и долго выясняла отношения со своим мужем. Здесь женщина создала ситуацию, когда мужчина верил, что она рассказала ему все о своей жизни, а оказалось, что Гарольд не входил в понятие «все».

Еще одна ситуация имеет место, когда первый брак оставил только плохие воспоминания, и для женщины ребенок является в первую очередь напоминанием о той боли. Каждый раз, когда между ней и ребенком возникает конфликт, она вспоминает то время, свои переживания и боится обнаружить в нем плохую наследственность. Я знала одну женщину, которая вышла замуж второй раз. Когда ее 4-летний сын противоречил ей, она вспоминала своего первого мужа, который попал в тюрьму за то, что кого-то сильно избил. И когда мальчик просто говорил «нет», ей казалось, что его жизненный путь закончится тюрьмой. И она била его за это, чтобы, как она считала, предотвратить его криминальное будущее. Это очень хорошая иллюстрация того, как женщина своим поведением создает лишние проблемы. Смысл, содержащийся в «нет» ее сына, принципиально отличался от смысла, который она вкладывала в это слово.

Практически в каждой семье есть свои правила, традиции и ритуалы. Все они должны признаваться каждым ее членом, иначе это будет лишней поводом для ссор и споров.

Если у отца и детей нет взаимопонимания и доверия, им будет

достаточно трудно прояснить для себя, почему отец женится во второй раз и как им относиться к своим новым братьям и сестрам. Таким образом создаются предпосылки для ревности, вопросов и переживаний. Дети, чьи отцы развелись и женились второй раз, больше других лишены отцовской заботы, потому что их отцы и приемные матери не знают, как принять их в новую семью и не делать разницы между ними и детьми от второго брака.

Представьте, что двое людей встречались, пока были оба несвободны, потом развелись и создали новую семью. В большинстве случаев, если не было проведено специальной работы, оставленная сторона запросто может настроить детей отрицательно в отношении этой новой семьи.

У ребенка восприятие ситуации зависит прежде всего от возраста. Если ему 2—3 года, новый брак кого-либо из родителей он воспринимает не так остро, как более старший ребенок, который может не принять новый брак родителей. Это происходит потому, что существуют такие вещи, как деньги, собственность и все, что связано с материальным благосостоянием. Были случаи, когда дети изо всех сил сопротивлялись новому браку родителей только потому, что боялись лишиться денег, на которые рассчитывали.

Чтобы лучше уяснить для себя все эти нюансы, давайте рассмотрим некоторые ситуации на примере воображаемой семьи.

Дженнифер и Джиму 33 и 35 лет. Они развелись, прожив 10 лет вместе. Через 3 года Дженнифер встретила другого мужчину и вышла за него замуж. От первого брака у нее было трое детей. На момент ее второй свадьбы Тому — 12 лет, Диане — 10 и Биллу — 8. Джим переехал в другой город в 200 милях от прежнего дома. По договору он мог видеть детей раз в месяц. Но поскольку новая работа отнимала очень много времени, он виделся с ними еще реже. Он исправно платил алименты и детское пособие. Дженнифер до второго замужества жила у своих родителей, которые заботились о детях. Джерри, ее второй муж, целый год ухаживал за ней. Поскольку Дженнифер тоже должна была работать, дети воспитывались в основном ее мамой. Работа Дженнифер подразумевала постоянные разъезды, в один из которых она и встретила Джерри. Большую часть времени с Джерри она проводила без детей. Джерри встречался с ними лишь несколько раз. Между ними установились хорошие отношения, но очень поверхностные, он не мог сказать, что хорошо узнал их.

Джерри и Дженнифер поженились. Теперь у Дженнифер был дом

для своей семьи — детей и мужа. Супруги очень любили друг друга, и им казалось, что совершенно естественно, без особых сложностей они создадут полноценную семью. У Джерри была при этом 12-летняя дочь от первого брака, которая жила с матерью. Он имел право забирать ее на летние каникулы, и у них были очень хорошие отношения.

Итак, давайте посмотрим, какие моменты нужно прояснить этой семье для нормальной дальнейшей жизни.

Во-первых, необходимо понимать, что трое детей Дженнифер, появившиеся в доме, представляют вместе с новыми супругами уже совершенно новое образование. Джим, несмотря на то, что появляется довольно редко, все равно является частью группы. Тут же возникает вопрос: какую роль играет Джерри? Понятно, что он отчим, но что это значит на самом деле? Жена всегда надеется, что муж будет вместе с ней активно участвовать в воспитании ее детей. Она может, сама того не осознавая думать, что раз они с мужем друг друга любят, то он сможет принять ее детей и сразу полюбить их. А он так не считает и отнюдь не собирается сразу деятельно вмешиваться в жизнь детей и помогать жене. Джерри понимает, что он чужой для детей человек и какое-то время им останется. Незримое присутствие Джима еще ощущается достаточно сильно, со временем его тень померкнет, но не исчезнет. Иногда люди думают, что их ценность определяется способностью сделать что-то сейчас, немедленно, тогда как единственный способ решить проблему — немного подождать. По прошествии времени все наладится, и они смогут найти подход друг к другу. Возможно, детям не очень нравились отношения Джима и Дженнифер, и в таком случае они будут переносить на отчима то, что не любили в отце. Дети могли не принимать ключевые моменты в отношениях отца и матери, и в таком случае у них возникнет барьер по отношению к отчиму именно из-за таких конкретных вопросов. Например, детям намекают на то, что они должны быть настроены против отца, как их мать, но при этом должны принять ее мужа как второго отца. Дженнифер может до сих пор испытывать боль и разочарование, связанные с первым браком. Многие женщины, чувствуя именно это, неосознанно хотят, чтобы дети были с ними солидарны. Способы настраивания детей на такую волну не заметны внешне, но вполне понятны на интуитивном уровне. Например, когда Джим звонит или пишет письмо, приглашая детей в гости, Дженнифер может без всяких эмоций сказать: «Ну, это ваше дело. Поезжайте, если хотите». Подтекст очевиден: «Если хотите общаться с отцом, не общайтесь со мной». Прямая фраза или скрытый подтекст —

любая попытка женщины заставить детей испытывать такие же чувства — приведет лишь к очередной проблеме.

Боль, оставшаяся от первого брака, источник проблем и другого рода. Ожидания и надежды, связанные со вторым браком, могут быть слишком идеальными, женщина надеется на чудо. Люди думают так: раз они уже прошли через плохое, то теперь будет только хорошее, «не может же всегда быть плохо».

Во всяком случае, люди всегда остаются людьми и будут действовать как обычные люди в любой ситуации и в любой семье.

Я помню женщину, которая вышла замуж второй раз, когда ее сыну было 11 лет. Когда ему исполнилось 14, он начал доставлять ей массу неприятностей. Она была уверена, что если бы не вышла замуж, все было бы по-другому. Конечно, сыграло свою роль общение с отчимом, но дело в том, что в этом возрасте практически у всех меняется мироощущение и происходит переоценка ценностей. Это случилось бы и в семье с родным отцом.

В общем, любой, вступающий в брак, ожидает существенных улучшений в жизни, будь то первый или второй брак. А потом получается, что чем больше человек ждал, чем больше было надежд, тем больнее разочаровываться, когда становится понятно, что надежды не сбылись.

Еще один тип смешанной семьи — когда один или оба партнера потеряли супругов. И в этом случае очень много подводных камней. Например, женщина 15 лет была замужем, потом муж умер. Относительно скоро после этого она встретила мужчину, который еще не был женат. Допустим, что гибель ее мужа была трагической. Их семейная жизнь была ровной, спокойной, мирной, слегка скучноватой. Но обстоятельства смерти вытеснили из памяти женщины эту скуку, и она помнила только хорошее. Она вновь вышла замуж за человека, который может обеспечить ее, о котором она заботится и с которым ей гораздо интереснее. И тем не менее иногда она чувствует разочарование, раздражение и говорит, что с первым мужем было гораздо лучше, при этом ни одного конкретного примера она привести не может. То же самое могло случиться и с мужчиной, если бы у него погибла жена и он женился вторично. Нужно понимать, что люди не ангелы и что любые отношения несут в себе некоторые трудности. Общепринятые правила обязывают нас говорить об умершем только хорошее. Это не совсем правильно.

И муж, и жена должны помнить, что у каждого человека прежде

была своя жизнь, и в ней одно из главных мест занимал его супруг. А значит, человек имеет полное право на воспоминания, и их место в душе должно признаваться новым партнером. Бывает так, что человек просит своего нового партнера не ставить фотографий и других вещей, связанных с бывшим супругом (супругой), как будто хочет, чтобы все воспоминания о том (той) стерлись, словно ничего и не было. Это опять же реакция, свойственная человеку с низкой самооценкой, и это то же самое, как если бы человек сказал прямым текстом: «Если ты помнишь о моем первом браке, значит, ты не признаешь второй». Для нормального человека это нонсенс.

Слишком щепетильное отношение к тому, «как было раньше», также может вызвать раздоры. Когда один человек умирает и в семью приходит другой, то у этого другого, несмотря на то, что действует он из лучших побуждений, все получается плохо, потому что он пытается установить свои правила, отличные от принятых в доме. Если бы этот человек понимал, что сначала он должен наладить контакт со всеми членами семьи, а потом уже постепенно вводить свои правила, я думаю, все было бы гораздо проще. И здесь ваша самооценка не должна снижаться от того, что вы не можете изменить все в одну минуту.

Смешанной семьей называется также и семья с приемными детьми, неважно, один ребенок приемный или все. Состав семьи имеет значение, так как от этого зависит, какие проблемы в ней могут возникнуть. Ребенок становится приемным, когда его собственные родители не могут заботиться о нем. Причины могут быть абсолютно разные: у ребенка сложный характер, и родители не в состоянии с ним справиться; поведение и образ жизни родителей таковы, что ребенку нельзя расти в такой семье, например, если его все время бьют; родители ребенка умерли, и у него не осталось дома, а родственники не могут взять его к себе, но и не хотят отдавать в приют; случается, что ребенка нельзя усыновить, и он живет в семье не совсем легально, скорее как гость; иногда ребенок живет без отца, а мать попадает в тюрьму или психиатрическую клинику. Практически всегда процесс передачи ребенка в другую семью происходит через суд. Но всегда возникает проблема, какую нишу ребенок займет в новой семье. Отношение к нему будет зависеть от причины, по которой он не мог жить со своей семьей. Сейчас объясню подробнее: если причиной было его поведение, с ним будут предельно строги, чтобы это не повторилось; если родители били его, то в новой семье с ним будут очень ласковы. Ничто не вызывает у новых родителей такой гнев и

желание защитить ребенка, как насилие со стороны настоящих родителей. Но здесь важно не перегнуть палку и не внушать ребенку, что его родители очень плохие, иначе в нем разовьется комплекс неполноценности: ведь если плохие родители, как может быть хорошим их ребенок?

Если его родители умерли, новая семья будет чувствовать себя обязанной отдать ему все свое тепло и любовь, хотя он и не их ребенок.

Приемным родителям необходимо всегда помнить, что это не их ребенок, и не отдаваться своим чувствам на 100%, потому что в любом случае процесс воспитания рано или поздно прервется. Ребенок может оставаться в семье от одной ночи до 21 года.

Только одно остается совершенно неизменным: ребенок, попавший в новую семью, получает от нее воспитание, образование, заботу и т. д. Он, конечно, понимает, что в его семье что-то было не в порядке, и от новой семьи зависит, образуется ли у него комплекс неполноценности на этой почве или же он вырастет нормальным человеком с адекватной самооценкой.

Часто настоящие родители получают право видеть ребенка, который находится в приемной семье, проводить с ним какое-то время. Станут ли они неотъемлемой частью жизни ребенка и будут ли принимать участие в его воспитании, во многом зависит от приемных родителей. Эта ситуация напоминает ситуацию с разведенными родителями, один из которых допускается либо не допускается к ребенку. Чаще всего приемные родители отрицательно относятся к настоящим и с трудом примиряются с их визитами.

Здесь возникает вопрос: а могут ли приемные родители хорошо относиться к настоящим, если они знают, например, что ребенка били в прежней семье, или просто отказались от него? Ведь такое поведение по отношению к ребенку отнюдь нельзя назвать нормальным. Можно относиться к этому с пониманием, если знать, что эти действия исходят от людей с очень низкой самооценкой. Прекрасно, если для каждого такого ребенка найдутся не только приемные родители, а еще и люди, которые могли бы помочь его настоящим родителям решить свои проблемы и снова стать ответственными, любящими родителями. В редких случаях, которые все же бывают, такими людьми становятся приемные родители. Однажды я была свидетелем прекрасного примера таких отношений. Люди, взявшие в свою семью троих приемных детей, видели в их родителях не врагов, а нуждающихся в помощи. По мере возможностей они вели себя как родители по отношению к ним,

помогая найти свой путь, исправить ошибки и снова стать полноценными людьми.

Хочу сказать пару слов и о другом типе семьи — об общей семье, которая становится все более популярной. Вариаций внутри этого типа очень много. Что же представляет из себя такая семья? Несколько взрослых людей с детьми живут в одной квартире или в одном доме, у них есть общее имущество, и у каждого свои обязанности. Они считают всех детей общими, так как в большинстве случаев отцовство установить довольно трудно.

Смешанные семьи и семьи с одним родителем



Достоинство такой семьи в том, что ребенок видит разные модели отношений и поведения, ему есть из чего выбирать. Сложность заключается в том, что необходимо постоянно поддерживать хорошие отношения между всеми членами семьи, чтобы она оправдала себя с точки зрения воспитания. Кибуцы — это еще один тип коммунальной семьи, но здесь воспитание ребенка перекладывается на постороннюю женщину, а родители могут не видеть его по несколько дней и практически не участвуют в принятии решений, касающихся ребенка. Мы уже говорили о том, что постоянно находиться вместе и участвовать в воспитании ребенка — это одно, а иногда видеть его и просто общаться с ним — совершенно другое.

Когда в доме постоянно живет гувернантка, няня — ситуация слегка напоминает случай с приемными родителями, роль которых играет нанятая женщина. Часто в таких семьях возникают проблемы непонимания между детьми и родителями, они отдаляются друг от друга.

Многие дети, попадая из одного типа семьи в другой, накапливают всевозможный опыт, соответственно которому потом строят жизнь. Например, ребенок может последовательно оказаться в семье с одним родителем, в смешанной семье и/или в приемной семье. От рождения до взрослой жизни он может иметь до пяти отцов. Может быть, родной отец бросил семью или умер, и ребенок рос с дедом. Потом мама вышла замуж, потом мог быть и еще один отчим. Есть вероятность, что в семье что-то не заладилось, и ребенка отдали в приемную семью. Такое

случается часто. То же самое происходит, когда ребенок теряет мать.

Все эти варианты объединяет один существенный момент: взрослые используют все им подвластные способы, чтобы помочь детям вырасти. В промежутках они занимаются саморазвитием и ищут возможности совмещать развитие свое и детей. Все рассмотренные мной ситуации могут случиться как в приемной, так и в родной семье: отец ревнует мать, или ребенок чувствует себя одиноким и брошенным, или испытывает зависть и ревность к братьям и сестрам. В принципе, каждый может испытать на себе, что такое отчужденность, и понять, как формируется низкая самооценка.

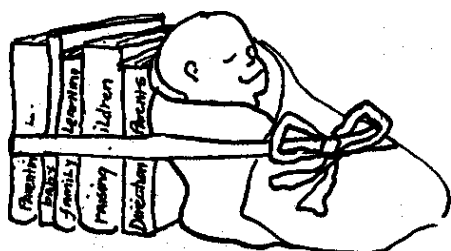
Итак, из всего вышесказанного я хочу сделать следующий вывод — форма, тип семьи совсем не определяет отношений в ней. Тип семьи ставит определенные задачи и проблемы, но процессы, которые в ней происходят, и способы решения сложных ситуаций целиком зависят от того, как люди относятся друг к другу, как взрослые общаются между собой, как проходит процесс развития ребенка и превращения его в гармоничную полноценную личность, и здесь главную роль играют самооценка, правила, система отношений в семье.

С этой точки зрения нет большой разницы между типами семьи, будь то родная или неродная семья.

12. Проектирование семьи. Ваша модель отношений

Взрослые — это выросшие дети. Семья — то место, где происходит развитие человека. Помните свои чувства, когда вы первый раз увидели своего первого малыша? Помните, что вы чувствовали, глядя, как ваш супруг нянчится с ним? Помните все свои надежды переживания, страхи? Я подозреваю, что почти каждый взрослый человек чувствует себя растерянным, когда осознает, что он должен вырастить из этого маленького существа умного, свободного, взрослого человека.

Когда смотришь на совсем маленького ребенка, думаешь, что ведь если никто не позаботится о нем, он погибнет. Пока еще дети, появляясь на свет, не приносят с собой пособия по уходу и воспитанию — значит, кто-то должен создавать эти правила, и это не кто иной, как сами родители. Все эти правила становятся вашими проектами и моделями, и как раз этому посвящены две последующие главы.



Наверное, все родители чувствуют, что должны сделать для ребенка все, что в их силах, так как ответственность лежит целиком на них. Они могут чувствовать нехватку информации, или иметь очень смутные идеи по поводу воспитания, или вообще не признавать чужой опыт, но все будут руководствоваться лучшими побуждениями.

Каждый родитель сталкивается с двумя вопросами: «Каким я хочу видеть своего ребенка в будущем?» и «Как я и мой партнер собираемся этого добиться?»

Ваши ответы будут строиться соответственно вашим проектам и моделям, которые вы для себя 1 нарисовали. У каждого есть свой ответ, хотя он может быть и ясным, и смутным, и неуверенным.

Предстоящую работу никак нельзя назвать легкой. Школа, где преподают родители, — самая жесткая школа в мире. Вы одновременно и классная доска, и директор, и учитель, и все это в одном лице. Предполагается, что вы знаете о жизни все, а список требований растет по мере прибавления семейства. В вашей школе нет ни выходных, ни отпуска, ни праздников, ни повышений зарплаты, ни тем более премий. Вы работаете 24 часа в сутки 365 дней в году, по меньшей мере 18 лет с каждым из детей. Помимо этого не забывайте, что есть второй такой же

«руководитель» этой школы, и с ним тоже необходимо считаться.

Таким образом, вы так или иначе начинаете творить, лепить «по образу и подобию» нового человека. Конечно, это самая тяжелая работа, сложная, беспокойная, дающаяся потом и кровью. Мало кто обладает одновременно любовью, терпением, юмором, здравым рассудком, мудростью и чувством повышенной ответственности.

Но эта же работа и источник чуть ли не самых радостных и незабываемых моментов вашей жизни. Что только не отдал бы каждый родитель, чтобы увидеть светящиеся глаза ребенка и услышать: «Мама, папа, вы — самые лучшие!»

В воспитании детей есть единственный путь — метод проб и ошибок. Сколько бы вы ни читали и ни строили гипотез, многие вещи познаются только на деле. У меня есть знакомый психолог, который читал лекции по воспитанию детей. Курс назывался «12 основных положений о воспитании». Потом он женился и после рождения ребенка написал новый курс под названием «12 советов по воспитанию детей». После рождения второго ребенка курс стал называться «12 подсказок по воспитанию», а после рождения третьего ребенка он перестал читать лекции.

Наверное, все родители, если их спросить, примерно одинаково ответят, каким хотели бы видеть своего ребенка: честным, здоровым, сильным, добрым, с чувством собственного достоинства, умным, с легким характером. Любой родитель скажет, что хочет гордиться своим чадом.

Я считаю, что вопрос не в том, «что» родители желают своим детям, каких достижений от них ожидают, более важен вопрос, «как» этого добиться. К сожалению, мы уделяем второму вопросу меньше внимания, хотя он — главный. Я надеюсь, что эта книга прольет свет на некоторые «как», именно этому и посвящены две ближайшие главы.

Также хочу уделить внимание и тому, какие системы ценностей родители хотят воспитать в детях и как они это делают. В одних семьях результатом родительских «вкладов» будут хорошие отношения, мир и любовь, а в других — беды и несчастья.

Может быть, уже сейчас вы можете критично оценить свои взгляды на воспитание и посмотреть, что идет не так в данный момент. Может быть, как раз сейчас что-то нужно изменить. А может быть, вы поймете, что все делаете правильно.

Случается, что многие люди создают семьи, еще не созрев для этого и не обладая необходимыми для воспитания детей знаниями и опытом.

Например, как может родитель научить ребенка быть сдержанным, если он сам с трудом сдерживает свои чувства. Родителям приходится вместе с детьми учиться тому, чего они еще не постигли.

Самое необходимое качество, которым должны обладать родители, — моральная готовность и знание того, что их ожидает на этом нелегком поприще. Процесс воспитания станет во сто крат труднее, если человек морально не созрел для этого. К счастью, перемены возможны на любом этапе нашей жизни, если только человек действительно хочет этих перемен. Необходимо вовремя все осмыслить, взвесить и попытаться изменить, однако это не так легко сделать, как может показаться.

Создать семью и стать родителем можно стать на любом этапе своей жизни, и не нужно себя винить и сомневаться в правильности и своевременности своего поступка. Важнее осознать, что происходит сейчас, что будет дальше и чего вы хотите добиться. Поверьте, самобичевание — слишком невыгодная трата времени и сил. Их можно употребить на пользу вам и окружающим.

Большинство родителей хотят, чтобы их дети жили если не лучше, чем они сами, то хотя бы не хуже. Когда оказывается, что все идет не по плану, наступает очень сильное разочарование, и оно тем сильнее, чем больше сил было вложено. При этом мало кто понимает, что опыт, накопленный в детстве, во многом определяет линию воспитания детей. Я даже могу сказать, что это главный фактор, который ложится в основу планирования будущей семьи. Человек бессознательно воплощает в своей семье схему отношений, которая была в семье его родителей, и не имеет значения, какие именно отношения там были.

Перенос родительской схемы на свою семью происходит неосознанно и поэтому чреват последствиями. Вы сможете избежать многих неприятностей, только если будете понимать их причины.

Если вам действительно нравились отношения ваших родителей, вы можете сознательно принять их модель, решив для себя: «Я хочу, чтобы в моей семье было так же». Если же вам не нравилось, как вас воспитывали, вы решаете не повторять их ошибок. К сожалению, понять, чего не надо делать, это только часть проблемы. Главное — решить, что нужно изменить и как это сделать. Здесь-то и начинаются проблемы. Вы остаетесь без примера, без модели действия, которую можно было бы взять за образец. Вы должны создать ее сами. Как вы сделаете это? Где найдете решения и какое содержание вложите в свою модель?

Людей, которые не хотят принимать родительскую модель отношений, очень много. Ведь вы часто слышите: «Я никогда не буду воспитывать своих детей методами моих родителей!» Под этой фразой можно подразумевать все, что угодно.

Теперь на минутку оторвитесь и вспомните, каких моментов из вашего детства вам хотелось бы избежать в вашей семье, с вашими детьми. Что вы пытались изменить? Насколько это получилось? Напишите 5 положительных примеров из своего детского опыта. Постарайтесь понять, что именно в них хорошего. Напишите 5 примеров, которые плохо повлияли на вас, и также их проанализируйте. Пусть ваш супруг сделает то же самое.

Вы можете вспомнить, как ваш отец ясно и конкретно говорил, положив руку вам на плечо, мягким спокойным голосом, но довольно строго: «Ты должен сегодня до вечера подстричь газон перед домом», и сравнить его с мамой, которая на повышенных тонах отчитывала вас: «Почему ты никогда ничего не делаешь?! Ты никуда не пойдешь, если не будешь помогать мне!»

Или, может быть, бабушка всегда делала все, чего бы вы ни попросили, и вам бывало трудно быть с ней честным. Может быть, отец всегда помогал вам, когда у вас были проблемы и вы приходили к нему. Он выслушивал вас, и вы вместе пытались найти выход из ситуации, а с дядей все было наоборот. Он говорил, что нехорошо перекладывать свои проблемы на других, и оставлял вас наедине со своими трудностями.

Вы можете решить, что ни один из родителей не был для вас положительным примером. Например, вы приходили за помощью, и они тут же все бросали, и вы оказывались в центре внимания, от-;, чего чувствовали себя неловко, особенно в присутствии других людей. В дальнейшем вам часто бывало неприятно и обидно, когда другие относились к вам иначе, когда люди не торопились к вам на помощь. У вас не было сформировано такое качество, как терпение, которое так необходимо взрослому человеку.

Отрицательный опыт мог быть, например, и таким: когда вы произносили какое-нибудь «грязное», грубое слово, мама или шлепала вас по губам, или запирала в чулане. Вам было больно, вы затаивали зло или плакали, чувствуя себя нелюбимым.

Когда вы составите список, подумайте, как можно использовать и хороший, и плохой опыт во благо вашей семье.

Возьмите список отрицательных примеров и постарайтесь понять,

чего хотели добиться от вас родители таким способом. Сейчас, глазами взрослого человека, вы можете увидеть то, чего не понимали тогда. Ведь вам наверняка придется учить ребенка тем же вещам, но вы можете найти другой путь. Например, не лучше ли просто объяснить ребенку, что ругаться нехорошо, чем шлепать его за это?

Вы также можете обнаружить, что некоторые вещи, которым вас учили, оказались неверными. Например, до открытия Колумбом Америки люди считали, что наша планета плоская. А вас могли учить, что «от онанизма сходят с ума». Ведь раньше в это верили даже врачи. Сейчас времена изменились. Выявление и знание таких противоречий очень поможет вам.

Молодым родителям предстоит узнать много нового, тем более что практически каждый день появляется новая информация. Ведь многие взрослые люди не понимают, как на самом деле развивается человек, мало кто знаком с психологией чувств и знает, насколько тесно связано психическое, умственное и физическое развитие. Есть даже люди, которые не верят в силу эмоций, в существование души, хотя мне трудно понять, как можно не верить, когда вокруг столько подтверждений» этому.

Понадобилось много времени, чтобы понять, что для воспитания детей необходимы знания. Почему-то мы никогда не сомневались, что для выращивания поросят они необходимы. Мы всегда думали, что воспитывать надо на интуитивном уровне, и вели себя так, словно любой будет прекрасным родителем, стоит ему только захотеть, зачать и родить ребенка. А это оказалось сложнейшей в мире работой. Я часто думаю, какую тяжелую ношу взвалили на себя многие родители. От них многого ожидают, а они не оправдывают надежды. Я убеждена, что существует насущная необходимость либо массового обучения, либо оказания помощи родителям в воспитании детей. Есть много вещей, которые следует знать, чтобы правильно выстроить отношения и дать ребенку полноценное воспитание. Представьте, как все изменится, если молодые родители до рождения ребенка будут осведомлены обо всех трудностях и подводных рифах предстоящей работы и смогут с толком использовать накопленные человечеством знания.

Теперь давайте посмотрим, с чего все начинается, проследим развитие молодой семьи. Вот родился ребенок. Их стало трое, и этот третий требует столько заботы и внимания, что вся личная жизнь, как правило, сводится к нулю. Если это происходит, то потом ребенок будет очень долго расплачиваться за это. Если супружеская любовь гаснет —

естественным выходом для многих, особенно для мужчин, становится новый партнер за пределами семьи.

Остановитесь на минутку. Случалось ли это с вами? С вашим супругом? Как это повлияло на вашу семью? Как это началось? Что с этим делать?

Здесь многие теряются, потому что вроде бы испробовали все средства, чтобы что-то изменить. Отправной точкой для вас должно стать осознание реального положения вещей, признание фактов. Вы можете все изменить, независимо от того, насколько далеко это зашло.

Для начала разберитесь, каких знаний вам не хватает, а потом подумайте, как их получить. Есть такая мудрая истина: «Жизнь такова, какой вы ее видите». Измените свои взгляды, и ваша жизнь изменится. Один мужчина все время жаловался, что ему везде было темно. Однажды он оступился, упал и разбил свои очки. И все сразу изменилось. Вокруг было светло! Он не знал, что носил темные очки.

Многим из нас нужно упасть, чтобы темные очки разбились. И тогда мы сделаем удивительные открытия.

Если в вашей семье что-то идет не так, действуйте как если бы в машине загорелась красная лампочка, предупреждающая о перегреве мотора. Это говорит о том, что что-то не в порядке. Нужно остановиться и посмотреть, что можно сделать. Если вы сами не можете ничего сделать, найдите человека, которому вы доверяете и который компетентен в этом вопросе. Какой бы путь вы ни выбрали, главное, не тратьте время на жалость к себе и причитания «какой я несчастный» и «какой ты плохой».

Делайте то, о чем мы говорили в главе о системах. Превратите семью в исследовательскую группу, вместо того чтобы Обвинять общество в ваших бедах. Видите, как все меняется, если смотреть на тяжелые проблемные ситуации как на сигналы тревоги. Вовсе не нужно рвать волосы на голове, обвиняя себя и других. Волосы вам еще пригодятся, лучше радуйтесь, что получили и вовремя заметили этот сигнал. Конечно, это не так уж приятно, но вы честны сами с собой и можете найти выход.

Однажды я работала с одной семьей. Ко мне пришли отец и мать с 22-летним сыном, у которого были серьезные проблемы с психикой. Когда курс был закончен, отец со слезами на глазах обнял сына и сказал: «Спасибо тебе за твою болезнь, она помогла мне выздороветь». Мне до сих пор не по себе, когда я это вспоминаю.

Я уже говорила о подводных камнях, которые возникают, когда вы

переносите модель родительских отношений на свою семью. Один из таких моментов — попытка родителя дать своему ребенку то, чего он сам был лишен в детстве. Здесь тоже есть свои плюсы и минусы.

Я приведу вам яркий пример. После Рождества ко мне пришла молодая женщина, назовем ее Элейн. Она очень злилась на свою 6-летнюю дочь Памелу. Элейн месяцами отказывала себе во всем, чтобы только купить дочке дорогую красивую куклу, а Памела восприняла подарок как должное, почти не реагируя на куклу. Конечно, мать чувствовала обиду и разочарование. Внешне это проявлялось как злость. Через некоторое время работы со мной Элейн поняла, что эта кукла только для нее самой была детской несбыточной мечтой. Она дарила ее дочке и ожидала такой реакции, какая была бы у нее самой в детстве, если бы ей подарили эту куклу. Она не придавала значения факту, что у Памелы уже было несколько красивых кукол. Девочка была бы гораздо более счастлива, если бы ей подарили санки, чтобы она могла кататься со своими братьями. Когда мы прояснили ситуацию, все встало на свои места, Элейн поняла, что эту куклу она купила себе, осуществив свою детскую мечту, а ее дочь здесь ни при чем.

И действительно, что плохого в том, что взрослый может взять и осуществить свою детскую мечту открыто, для себя, не пытаясь подменить себя своими детьми. Дети достаточно редко с радостью принимают подарки, которые не соответствуют их желаниям, во всяком случае до тех пор, пока они не научились скрывать свое неудовольствие.

Именно поэтому многие родители, даря детям разные игрушки, ставят много ограничений. Я имею в виду ситуацию, когда отцы покупают детям железную дорогу, потом играют вместе с ними и уста-1-навливают строгие условия, когда и как дети могут играть в нее. Насколько правильнее было бы родителям купить эту железную дорогу для себя и играть в нее, сколько душе угодно, и, может быть, иногда давать поиграть детям.

Многие родители маскируют свои неосуществленные мечты под заботу о будущем своих детей. Они часто хотят, чтобы ребенок стал тем, кем они сами не смогли стать в свое время: «Я хочу, чтобы он стал музыкантом. Я так люблю музыку». Родители подбирают ребенку будущее, которое устроило бы их на его месте, но это же не значит, что его оно тоже устроит. Я слышала слова Маслоу о том, что попытка навязать ребенку свои планы и ожидать от него исполнения своих надежд равна надеванию на него смиренной рубашки, которая сковывает его движения. В большинстве случаев ребенок не разделяет

мыслей своих родителей о своем будущем, но ему трудно им противоречить. Ведь многие взрослые люди жалуются на то, как сложилась их жизнь из-за того, что в детстве они не могли сделать по-своему, не обидев родителей. Привязки родителей к своему прошлому, к несбывшимся мечтам и надеждам становятся частью воспитания и воплощаются в детях. Их можно назвать тенями из прошлого, омрачающими настоящее.

Если вы все еще внутренне зависите от родителей, то не сможете действовать свободно и эффективно из-за боязни критики со стороны старшего поколения. Такая ситуация может сделать ваши отношения с детьми искаженными, неискренними, фальшивыми. Могут внезапно проявиться какие-то комплексы, о которых вы не подозревали. Назовем это сковывающими «руками» родителей.

Тридцатичетырехлетний мужчина, отец семейства, никогда не ругал ребенка в прямой форме, потому что его отец всегда вставал на сторону внука и спорил с сыном. А спорить с отцом мужчина боялся с детства. Таким образом, он нечестно и несправедливо обходился с сыном, хотя это и не было заложено им в его модели семьи.

Я часто задумываюсь, как могли бы измениться люди, если бы вдруг воплотили на практике все наши знания, касающиеся того, как повысить самооценку каждого человека. Несмотря на наши знания, мы, как ни странно, имеем обратные результаты. У нас есть 10 заповедей, золотые правила и Билль о правах, и они известны на протяжении достаточно долгого периода времени. Я понимаю так, что у нас есть цели, но мы только начинаем приоткрывать завесу над средствами их достижений.

У нас есть практически все необходимые знания, но они сосредоточены в руках профессионалов. (Предполагается, что это так.) Беда в том, что к специалистам приходят люди с серьезными проблемами. Я не хочу умалить роли семейных психотерапевтов, но пока система их работы такова, что они охватывают только небольшие группы людей, связанных родственными отношениями. Мы не придаем искусству строить отношения того значения, которое оно заслуживает, может быть, потому, что имеет место предубеждение, неуверенность в себе и незнание реалий.

Сейчас давайте поговорим о так называемых «родительских масках», которые люди надевают на себя подобно одежде, накидывают, словно плащи. Я подразумеваю под этим термином тот аспект жизни взрослого, который касается взаимодействия с ребенком, его

родительской заботы, опеки, помощи ребенку. Это актуально лишь до тех пор, пока ребенок еще маленький, зависимый, несамостоятельный и ему нужна постоянная помощь. Проблема же состоит в том, что эти накладки становятся привычными, никогда не меняются и не спадают. Ключевым фактором, лежащим в основе вашей семейной жизни, является тип выбранной вами маски и то, чувствуете ли вы необходимость носить ее постоянно.



Можно выделить три основных типа масок: «начальник», «руководитель и проводник» и «приятель».

Есть и четвертый тип — отсутствие всякой родительской заботы. К счастью, таких людей немного.

«Начальник» подразумевает три ипостаси: тиран, злоупотребляющий своей властью, всезнающий и являющий собой образец добродетели. («Я — авторитет; делай то, что я говорю».) Он обычно выступает в роли обвинителя. Вторая ипостась — это мученик, альтруист, святая цель которого — служить ближнему. Он уверяет других, что на него не надо обращать никакого внимания, и выступает в роли миротворца. («Не обращайтесь на меня внимания, просто будьте счастливы».) Третья — каменное лицо, компьютер, который читает лекции и поучает, что хорошо, а что плохо.

«Приятель» — это товарищ по играм, который потворствует всему, и все прощает, и не признает за собой никакой ответственности. («Я ничего не мог поделать».) Это не самый лучший вариант — безответственность в детях развивается именно с такими родителями.

Мы очень жестоко расплачиваемся за свои ошибки и злоупотребления. Из этих типов самый плохой — это тиран, который растит безликих, слишком послушных детей. В каждом конкретном случае я раз за разом выявляю причины такого поведения. Они кроются в низкой самооценке, различных комплексах, которые люди пытаются отыграть на других, в частности на детях. Его способы действий говорят о его невежестве, незрелости, неприятии самого себя. Ребенок

становится жертвой низкой самооценки и отсутствия самоуважения.

Когда я имела дело с такими взрослыми, моей первой реакцией были неприятные физические ощущения, вплоть до тошноты. Когда это проходило, я видела в этих людях повзрослевших детей, которые выросли в определенных условиях и сейчас пытаются воспитывать своих детей так, как могут. И я закатываю рукава и принимаюсь за работу, чтобы помочь этим взрослым людям и их детям преодолеть стыд, невежество, комплексы.

Они очень нуждаются в настоящей помощи, ведь единственная «помощь», которую они получают в жизни, — это наказание в той или иной форме, и оно лишь усугубляет ситуацию. Когда-нибудь люди поймут, что никакое наказание не научит человека быть лучше, будь то взрослый или ребенок. К счастью, в мире не так много людей, жестоко обращающихся с детьми. Но тем не менее, тюрьмы, психиатрические клиники и различные институты заполнены такими людьми. Разного рода преступлений хватает для множества газет, журналов и телевизионных передач.

Очень многие родители частенько испытывают желание как следует надавать по шее ребенку за какой-либо проступок, но только некоторые, не задумываясь, делают это. То же происходит и с детьми⁷. Очень редко дети, воспитанные в покорности и послушании, не становятся тиранами или мучениками, если только в их жизни не произойдут значительные перемены. Я не понимаю, как можно научить справедливости, воспитывая детей в строгом повиновении. Если нам что и нужно в этом мире, так это научиться справедливости и способности здраво рассуждать. Человек, который не может сам, рассуждать, становится орудием в руках других людей, так как его научили только повиноваться. Он действует по схеме: «Есть один правильный путь. Значит, я должен сделать так же».

Я столько сталкивалась с этим, что решила провести на первый взгляд глупейший эксперимент. Я попыталась посчитать, сколько существует способов мытья посуды. Я насчитала 247. Вы наверняка знаете людей, которые говорят, что мыть посуду можно только каким-либо одним способом, например, перед мытьем ее обязательно надо ополоснуть, или мыть только определенным мылом, и т.д.

После того как вы достаточно долго пробудете с таким человеком на одной кухне, вам захочется его убить. Я думаю, что подобные вещи служат причиной очень многих ссор и даже выяснения отношений с помощью силы.

Когда люди говорят: «Это так, потому что я так сказал» или «Ты должен сделать так, потому что я так сказал» — они каждый раз наносят обиду своему собеседнику, потому что эти слова равнозначны таким: «Ты глупый, никчемный человек. Я лучше знаю, что делать». Такие установки влияют на самооценку взрослого человека, понижая ее, но особенно от них страдает самооценка детей.

Ни с одним из двух типов «масок» не может установиться положительный доверительный контакт между ребенком и родителем. Эффективное воспитание не может осуществляться в атмосфере недоверия, страха или безразличия. Я не слишком лицеприятно описала три проявления родителя-«начальника», но, к сожалению, это реальное положение вещей.

Я бы советовала всем родителям стараться быть лидерами и помощниками, быть добрыми, строгими, вдохновляющими и понимающими людьми, которые не заставляют своих детей поступать так или иначе, а советуют им, одновременно направляя в нужную сторону.

Когда люди становятся родителями, у них появляется много обязанностей, они не могут больше жить в свое удовольствие, им приходится отказаться от прежних радостей. Так принято считать. Но я уверена в обратном. Любые повседневные заботы и проблемы будут выглядеть совершенно иначе, если люди настроены на получение удовольствия от общения друг с другом. Я встречала много людей, которые вообще не знали, что такое радость общения. Вместо того, чтобы получать удовольствие от общения с близкими людьми, они старались заслужить одобрение, избежать недовольства, угодить партнеру.

Я вспоминаю молодую пару, которая говорила мне, что они, имея очень хорошие близкие отношения и получая удовольствие от общения друг с другом, решили сделать все, чтобы такие же отношения у них сложились и с ребенком. Это было 15 лет назад, но у них до сих пор такие отношения. Я получаю огромное удовольствие от общения с ними. У них уже трое детей, и отношения с ними замечательные.

Одна из составляющих искусства получения удовольствия — способность меняться, гибкость, любознательность, чувство юмора. Согласитесь, совершенно разный исход может иметь ситуация, когда 5-летний ребенок проливает на стол молоко. Это зависит от того, какая система отношений существует в его семье. Мои друзья, Лора и Джош, сказали бы: «Оп! Ты дал стакану управлять твоей рукой. Ты должен

поговорить со своей рукой, чтобы она помнила, что она управляет предметами, а не они ей». Пойдем на кухню за тряпкой и уберем здесь все». Они вместе идут на кухню, смеясь и шутя. Я слышу, как Джош говорит: «Ты знаешь, Дейв, я помню, как со мной случилось то же самое. Я сделал что-то вроде этого и чувствовал себя ужасно. А как ты?» На что Дейв ответит: «Да, я тоже чувствую себя неловко. Маме придется все это убирать. Я, правда, не хотел».

Я могу также представить эту ситуацию в другой семье, в семье Эла и Этель. Этель хватает Дейва за руку, вытаскивает из-за стола, трясет его и говорит вслед выходящему из комнаты Элу: «Я не знаю, что я сейчас сделаю с этим ребенком. Из него растет настоящий недотепа».

Еще одна пара, Эдит и Генри, отреагировали бы следующим образом: молоко проливается, Генри смотрит на Эдит, поднимает брови и продолжает есть в полной тишине. Эдит тихо встает, вытирает стол и очень выразительно смотрит на Дейва. Стиль поведения первой пары отличается в лучшую сторону по всем параметрам. Здесь никто не в обиде, нет отрицательных эмоций, кроме переживаний Дейва, которые абсолютно справедливы. О двух других случаях такого сказать нельзя. Что вы думаете об этом?

Бывает ли в вашей семье такое, что все просто рады общению друг с другом? Если вы считаете, что не бывает, подумайте, что можно сделать. Я не могу себе представить, как могут люди любить друг друга, если они не получают радости от общения как такового.

Это одна из главных ценностей нашей жизни. Как научить всех членов вашей семьи любить и уважать друг друга? Первый шаг — любовь к самому себе. Можете ли вы искренне радоваться самому себе? Вам нравится иногда побыть в одиночестве? Некоторые люди думают, что они противопоставляют себя обществу, если позволяют себе погружаться в свой мир. Они считают, что можно делать либо одно, либо другое, то есть либо любить себя, либо общество. Я считаю, что все наоборот. Если вы не можете получать радость от общения с собой, вы будете думать, какой вы плохой и что с вами что-то не так, а в результате заразите своим настроением окружающих.

Для ребенка процесс познания себя начинается с познания своего тела, и одновременно он начинает как-то к себе относиться — либо любить, либо стесняться. Он познает части своего тела, цвета и звуки вокруг себя.

Когда ребенок видит, как он нравится взрослым, он и сам начинает соответственно относиться к себе и понимать, что человеком тоже

можно любоваться, наслаждаться и получать удовольствие от общения.

Вместе с этим у него развивается чувство прекрасного. Честно говоря, мы ведь очень мало делаем для развития в ребенке всех этих чувств. В подавляющем большинстве семей воспитание сводится к тому, что им передается опыт тяжелой работы, семейных скандалов и ощущения тяжести. Меня очень заинтересовал тот факт, что, когда я работала со взрослыми: помогала им избавиться от своих барьеров и комплексов, старалась научить их получать удовольствие, — в каждом из них обнаружилось много хорошего, и оказалось, что они умеют общаться легко и свободно. Вы не представляете себе, какой груз люди накапливают в виде отрицательных эмоций, проблем и забот. Неудивительно, что многие дети не хотят быть взрослыми, потому что «быть взрослым неинтересно».

Не думаю, что веселиться и получать радость от жизни значит быть глупым и некомпетентным человеком. Скажу больше, нельзя быть действительно профессионалом, не получая удовольствия от своей работы и не чувствуя определенной легкости отношения к ней (не безразличия!). Очень важно уметь посмеяться над собой и понимать шутки. Все это опять же идет из семьи. Если все, что говорили вам родители, должно было восприниматься так, словно это исключительная мудрость, — у вас мало шансов развить в себе чувство юмора.

Нужно понимать, что когда люди становятся папами и мамами, они не перестают быть нормальными людьми. У них просто появляется больше обязанностей и забот. Я была во многих семьях, где серьезность и сосредоточенность висят в воздухе, как туман, а дети настолько послушны, что мне казалось, это не люди, а ангелы или призраки. Есть дома, где поддерживают такую чистоту, что я лично чувствовала себя полотенцем, которое специально простерилизовали. Сомневаюсь, что в такой обстановке может появиться любовь к себе и адекватное восприятие себя и других.

А какая атмосфера в вашей семье?

Отношение к любви, все базовые представления об отношениях закладываются в семье. Вы когда-нибудь пытались проанализировать, на что похоже чувство любви? Когда я люблю, то испытываю необыкновенную легкость, мой жизненный тонус повышается, я ощущаю приятное волнение, открытость и доверие к человеку. Я чувствую собственную ценность и нужность, я способна с полуслова понимать человека, на которого направлена моя любовь. Я не давлю на

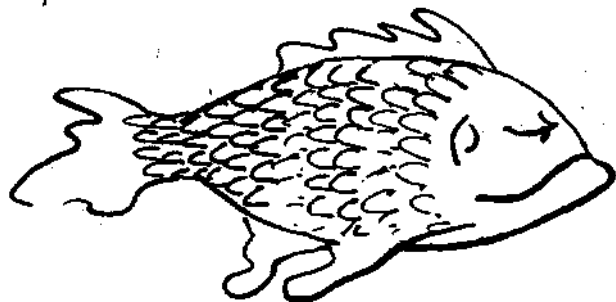
любимого человека, я пытаюсь смотреть на мир его глазами, разделять его идеи, принимать его убеждения. Мне очень нравится это чувство. Я считаю любовь высшим проявлением всего хорошего, что есть в человеке.

В процессе работы я поняла, что семей с таким же отношением к любви крайне мало. Все говорят в основном о переживаниях, непонимании, разочаровании друг в друге. Столько сил уходит на то, чтобы наладить быт и сделать все необходимое, что уже нет времени и желания ни на что другое.

Мы поговорили о проблемах и худших сторонах семейной жизни. До того, как мы попытаемся найти решение этих проблем, я хочу рассказать вам еще кое-что.

Я вспоминаю историю, случившуюся с Робертом Бенчли. Он был студентом колледжа, и на выпускном экзамене он должен был написать о размножении рыб и о том, как они обходятся с потомством. Он не открывал учебник весь семестр. Работа его начиналась следующими словами: «Вопросу о размножении рыб уделялось много внимания, он был изучен со всех сторон, кроме одной: никто не попытался взглянуть на проблему с позиции самих рыб». И так далее, вся работа была написана в таком духе. Наверное, это была самая смешная экзаменационная работа в Гарварде.

Проектироваи



Итак, посвятив столько страниц проблеме создания семьи, рассмотрим теперь ситуацию с точки зрения детей.

Как и все, я была маленькой, и как и все, я не помню ничего особенного из своего детства. Только какие-то эпизоды, которые тогда казались важными. Я много наблюдала, как дети общаются с родителями, и сама много общалась с ними. Я также изучала литературу об особенностях детского мышления и психики.

Последние исследования доказали, что все чувства просыпаются в детях уже через несколько часов после рождения. Пятьдесят лет назад существовало мнение, что маленькие дети маловосприимчивы, их не считали полноценными людьми¹. Теперь мы знаем, что это не так.

Итак, я постараюсь взглянуть на мир глазами маленького Джоя, которому примерно две недели отроду.

«Иногда мое тело доставляет мне неприятные ощущения. Когда я слишком туго завернут, у меня. Не принимайте мои слова на веру, думая что потом вы так и сделаете. Сядьте и постарайтесь открыто все обсудить.

Одна семья пыталась так сделать. Один из родителей спросил одного из детей: «Кем ты хочешь быть, когда вырастешь?» Том, 4-летний мальчик, сказал, что хочет быть пожарным. После нескольких вопросов выяснилось, что он любит разводить костры и тушить их, любит яркие пожарные машины и людей в них. Семья решила, что ему не нужно ждать, пока он вырастет, а можно начать учиться прямо сейчас. Его научили разжигать огонь в камине, отец свозил его на пожарную станцию, и он познакомился с пожарными поближе.

Из этой ситуации каждый смог извлечь что-то для себя. Попробуйте проделать это, вдруг у вас получится то же самое?

В мире очень много всего, что можно исследовать, открывать, познавать, того, что составляет вкус к жизни. Что вы можете сделать, чтобы поддерживать дух любознательности и воображения, чтобы стимулировать поиск новых решений, искать новые смыслы в старом?

Всегда какую-то часть мечты можно осуществить «прямо сейчас». Я бы советовала всем стараться осуществлять их по мере возможности, привлекая к этому других людей. Старайтесь смотреть реально на свои желания. Осуществление маленьких желаний укрепляет веру в осуществление большой мечты. И это должно происходить в семье.

В моей жизни было все: от огромного неповоротливого «Форда» до маленькой удобной машинки, где ничего не надо делать; от необходимости топать три мили до деревенской школы до поездок по всему миру, за несколько часов оказываясь за океаном; от невозможности дозвониться со старого разбитого аппарата до легкого нажатия, послекоторого телефон все делает сам. Все это произошло примерно за 50 лет. В это время я постоянно чему-то училась, что-то узнавала. Я делала это благодаря тому, что помнила о своей мечте. К сожалению, это очень сложно и дано не каждому. Для этого необходимо, чтобы семья стала таким местом, где человек бы постоянно развивался.

Очень грустно становится, когда видишь людей, отвернувшихся от своей мечты. «Какая разница?» — говорят они.

Хорошо, что есть и такие, кто помимо воспитания помогает детям осуществлять их мечты, и у них (взрослых) вновь появляется интерес к

жизни и свои мечты. Мы используем так мало из того, что в нас заложено. Я надеюсь, вы не дадите своим мечтам умереть. Если это все же случилось, попытайтесь придумать новые, подумайте, как можно их осуществить, и обговорите их в семье.

13. Семейная инженерия

Ничто не происходит само по себе — в семье или в любом другом месте. В этой главе мы поговорим о проектировании семьи. Оно не сильно отличается от проектирования в любой другой сфере — те же дела, затраты времени, пространство, приборы и люди, делающие свою работу. При любом проектировании вы узнаете, какими вы располагаете ресурсами, сопоставляете это со своими потребностями и определяете оптимальный путь достижения желаемых результатов. Также вы определяете то, чего вам недостает, и будете искать способ получения недостающего.

Каждый член семьи обладает временем, пространством, телом, у него есть способность думать, чувствовать и говорить, у него есть руки и ноги, он может передвигаться, обладает физической и эмоциональной энергией, способностями, умениями, прошлым опытом и имеет определенное материальное положение. Это и есть материальные ресурсы, которыми владеет семья для разрешения технических проблем жизни. Планирование того, как использовать все эти ресурсы, я и называю семейной инженерией.

Одна из наиболее частых жалоб, которые я когда-либо слышала, это жалоба на то, что члены семьи слишком заняты различными делами, у них много потребностей и требований, а также слишком мало времени. Возможно, некоторые проблемы как раз возникают из-за неэффективной семейной инженерии.

Совершенно верно. Для того чтобы правильно распределить все свои ресурсы, прежде всего необходимо разобраться в них. Спросите себя, на что вы способны. Многие люди догадываются о своих способностях, но никогда их не проверяют. Однако что-то подтверждается с возрастом. Если тебе 7 лет, ты можешь помочь папе в гараже. Если же тебе 5, то еще слишком рано. Возможно, Джонни, которому 5 лет, гораздо способнее Гарри, которому 7. В некоторых семьях решают, что вместе с принадлежностью к тому или иному полу они приобретают определенные ограничения: «Если ты женщина, мы не можешь позволить себе...» или «Если ты мужчина, ты никогда не....»

Я считаю, что слишком многие способности членов семьи (особенно детей) растрачиваются зря. Считается, что ребенок еще не способен сделать что-то серьезное, поэтому, не имея возможности раскрыться, его способности остаются нереализованными.

Было бы гораздо меньше раздраженных отцов и матерей, если бы детям позволяли и поощряли реализовывать себя в семье с самого

раннего возраста. Одно из самых ценных качеств человека — это его способность к творчеству. Вы никогда не узнаете, насколько талантливы ваши дети, до тех пор, пока не дадите им возможность проявить себя.

Как вы используете способность маленького 4-летнего Джонни быстро бегать? Можно его использовать как посыльного, когда вы выполняете какую-то работу в мастерской? А как можно использовать 7-летнюю девочку, которая умеет быстро считать? Она может помогать вести семейный бюджет.

Мы все знаем, что семьи живут в совершенно разных условиях. Некоторые живут в больших домах, некоторые в маленьких, у некоторых в доме много всякой техники и аппаратуры, у других ее очень мало. Доходы могут колебаться от 100\$ в месяц до 50 000\$, а количество членов семьи может колебаться от трех до восемнадцати и более.

Если все семьи будут жить в одинаковых домах, иметь одинаковое количество детей, одинаковый уровень дохода и выполнять один и тот же объем работы, то потребности одних людей окажутся удовлетворенными, а других — нет. Использование собственных ресурсов также связано с тем, в какой степени человек осознает свои возможности, что он думает о самом себе и о тех, с кем живет. Другими словами, судьба инженерии настолько зависит от самооценки ее отдельных членов, семейных правил, взаимоотношений между членами семьи и всей семейной системы, насколько все они действуют и влияют на те вещи, которые как раз и являются объектами семейной инженерии.

Давайте взглянем на работу, без которой не обходится ни одна семья, — как правило, это работа по дому. Хотя работа по дому весьма необходима, полезна и без нее никак нельзя обойтись, многие относятся к ней негативно. Хотя до сих пор большая часть семейных дел представлена именно работой по дому.

А сейчас я хочу, чтобы вы занялись чем-то похожим на то, что вы делали, когда читали главу «Правила, по которым выживете». Все садятся и составляют список тех дел, которыми занимается семья для обеспечения своего функционирования. Назначьте секретаря. В ваш список должны войти такие вещи, как стирка одежды, глажка, готовка, покупки, чистка, содержание счетов, оплата счетов, работа вне дома и т. д. Если член семьи нуждается в специальном уходе, об этом тоже нужно упомянуть. Это основной список работ в семье, которые должны

выполняться регулярно.

Теперь обратитесь к вашему списку и посмотрите, как выполняются все эти виды работ. И вы в полной мере увидите положение дел в вашей семье. Возможно, вы раньше даже и не задумывались об этом.

Не находите ли вы, что не все необходимые действия выполняются в вашей семье? Возможно, вы поймете, что некоторые виды работ выполняются плохо или большая часть работы взваливается на плечи одного человека, а другие почти ничего не делают. Если это правда, то, следовательно, некоторые члены вашей семьи обижены и разочарованы.

Это простое упражнение, если его делать раз в три месяца, помогает соблюдать инженерию семьи. В бизнесе же можно использовать специального эксперта по оценке эффективности деятельности. Ваш список может являться справочником для улучшения -эффективности функционирования вашей семьи.

Однако не все так просто. После того, как вы определили потребности, которые должны быть удовлетворены, необходимо разработать план и выбрать человека, который проводил бы его в жизнь. Это одна из самых трудных задач.

Как вы определите, кто будет выполнять эту работу и когда?

Большинство семей пришли к выводу, что в разное время используются разные методы для решения этого вопроса.

Один из них — это указной метод, где родитель, понимая, что он вправе использовать свое влияние как лидер, просто отдает указание что-то сделать: «Это должно быть сделано так и никак иначе!»

Иногда более выгодно использовать метод голосования, он более демократичный. В итоге все решает большинство. Также есть метод, который я называю авантюрным, но работает он лучше всех. При этом, довольно демократичном методе учитывается точка зрения любого, мнение каждого обсуждается, соотносится с реальностью, а затем отмечается либо принимается.

Иногда применяется метод целесообразности. Мы все его знаем.

Все эти методы пригодны для определенных ситуаций. Что особенно важно, так это выбрать правильный метод, наиболее подходящий для той или иной ситуации, которая, в свою очередь, требует гибкости и свободы действий.

Каждый метод всегда должен контролироваться. Если нет постоянного контроля, кто-то обязательно решит, что его ни во что не ставят, да и сами вы можете оказаться не в лучшем положении.

Родители должны твердо говорить своим детям, что можно делать,

а что нельзя. Они должны привыкнуть время от времени спрашивать у ребенка: «Чем ты сейчас собираешься заняться?» Им требуется хорошая интуиция, чтобы почувствовать момент, когда нужно сказать ребенку: «В этом случае ты должен решать все сам».

Я знаю некоторые семьи, где родители не принимают единоличных решений, всегда оставляя возможность выбора за детьми. Есть семьи, где вообще отсутствует всякое руководство. Члены семьи могут долго сидеть и решать, например, какую рубашку одеть папе завтра на работу. В других семьях руководство осуществляется родителями. И снова мы возвращаемся к суждению: «Знать, что и когда делать». Это очень и очень непросто.

Семьи сами создают себе лишние проблемы, когда поручают одним и тем же людям выполнять одну и ту же работу. Джон всегда выносит мусор. Тереза моет посуду. Мама делает покупки. Разнообразие и постоянная смена рабочих ролей помогает оптимизировать функционирование всей семейной жизни.

Еще одна проблема заключается в том, что однажды созданный план воспринимается так, как будто он написан навсегда. К примеру, ребенок должен уже быть в постели в 8.30, независимо от того, сколько ему лет, 4 или 14. Это иллюстрирует правила, абсолютно не имеющие никаких временных пределов.

Необходимо также понять, что чем больше семья, тем больше ресурсов у детей и родителей. Семьи проходят несколько стадий развития: когда семья еще молодая, и возраст детей не более 5 лет; когда возраст детей от 5 до 12 лет; от 12 до 16 лет; и от 16 до 20. Для каждого конкретного периода проектирование (инженерия) семьи на основе использования человеческих ресурсов существенно отличается, и бывает крайне тяжело найти правильный путь. Я уверена, что даже хорошо разработанные планы имеют свои временные ограничения. Скажем, они могут утверждаться на одну неделю, на месяц, на год, до 3.30 сегодняшнего дня, когда приходит моя мама, или когда я стану на пять сантиметров толще.

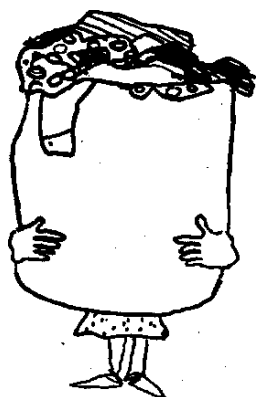
Пока ребенок еще не умеет ходить самостоятельно, ноги ему заменяют его родители, которые гуляют с ним на руках или возят его в коляске. Когда же он начинает ходить, то может гулять сам и должен это делать. Наиболее умные родители пытаются помочь ребенку правильно развиваться на каждом этапе его развития. После чего ребенок сможет самостоятельно обслуживать себя и даже помогать своим родителям. Очень важно, чтобы развитие ребенка проходило

равномерно. Когда ребенок впервые начинает ходить, он может шагать медленнее, чем хотелось бы родителям. У них может появиться соблазн подхватить на руки малыша и самим понести его, хотя он уже может ходить самостоятельно.

Рассмотрим еще один случай. К тому времени, как вам исполнилось 10 лет, вы вполне самостоятельно можете гладить свои вещи, а также стирать.

С современной стиральной машиной справится даже 6-летний мальчик. Творческая семья использует все ресурсы своих детей: руки, ноги, ум, все, что возможно, в интересах Их самих и всей семьи в целом.

Многие дети жаловались мне, что их родители стараются спихнуть на них самую грязную работу, а себе подбирают более чистую. Что ж, такое вполне возможно. Однако даже самую грязную работу можно сделать интересной и веселой. Обратите внимание на ее смысл, и тогда работать станет легче.



И вновь я призываю вас проявить гибкость и фантазию. Целью семейной инженерии является развитие у каждого члена семьи определенных навыков, умений. Цель — доказать его конкретную ценность. Каждый человек нуждается в том, чтобы его понимали и ценили, точно так же, как ему необходимо участвовать в том, что происходит вокруг него. Маленький ребенок узнает о том, что он что-то значит в этом мире, из ощущения того, что кто-то нуждается в нем, в его помощи. Никто это не скрывает, и об этом знают все окружающие этого ребенка люди.

А теперь поговорим немного о семейном времени. Мы все имеем некоторое количество свободного времени. Однако мы работаем, учимся, занимаемся совершенно разными вещами, и времени, которое мы проводим в семье, остается не так уж и много. Много ли такого времени в вашей семье? Какое количество этого времени вы посвящаете домашнему хозяйству?

Некоторые семьи так заняты своими семейными делами, что у них

просто не остается времени радоваться друг другу. В таких случаях люди полностью ощущают всю нагрузку, которая идет на них от семьи, и эффективность процесса инженерии падает. Однако есть способ избежать этого.

Просмотрите свой список и задайте себе два вопроса. На самом ли деле эти дела так важны? Если да, то как можно повысить их эффективность?

Вы можете заметить, что при рассмотрении вопроса, зачем вы делаете ту или иную работу, может выясниться, что, несмотря на то, что она выполняется, в ней нет никакой необходимости. В итоге вы понимаете, что заниматься этим приятно, но эта работа не несет в себе никакого смысла.

Это подводит нас к понятию приоритета. Если проблема в вашей семье заключается в том, что семейные дела сильно ограничивают ваше общение друг с другом, то я считаю необходимым выделить приоритетные виды семейных дел и заниматься только ими, а все другие оставить в стороне.

Я считаю, что лучше всего начать с самого необходимого. Выберите те виды дел, от которых зависит ваша жизнь. Затем, если время позволяет, можно уделить внимание менее важным делам. Конечно, вы абсолютно свободны в своем выборе. Чтобы детально прояснить ситуацию, я посоветую вам разделить все семейные дела на две категории: то, что есть сейчас, и то, что будет потом. Очевидно, что первая категория имеет более высокий приоритет. Сколько видов работ у вас получилось в этой категории? Если больше пяти, то это слишком много. Знайте, что каждый день будет отличаться от другого, и это будет зависеть от того, что заложено в ту или иную категорию.

Вторая категория будет включать дела, которые «Было бы прекрасно, если бы они были сделаны, но они могут быть выполнены и позднее, если будет подходящая ситуация».

Сколько времени в вашей семье отводится на общение друг с другом? Какая доля этого времени на самом деле приятна для вас и несет с собой радость? Если процесс общения почти не приносит вам никакого удовольствия, это грозит бедой. Мой опыт показывает, что во многих семьях даже по окончании домашней работы члены семьи редко проводят время вместе, поскольку после работы они устают и смотрят на все обременительно и равнодушно.

Каждому человеку нужно время, чтобы побыть одному. И это одна из самых болезненных проблем, с которыми я когда-либо сталкивалась.

В семьях матери часто испытывают чувство вины, если хотят побыть в одиночестве. Если это происходит, ей кажется что она отнимает что-то от семьи.

Семейное время надо подразделять на три периода: время, когда каждый может побыть один; время, когда одному члену семьи надо побыть с другим; время, когда все вместе. Было бы очень хорошо, если каждый член семьи в течение дня мог бы использовать каждый из названных отрезков времени. Чтобы это стало возможным в первую очередь надо осознать необходимость этого, а затем найти пути осуществления.

Существуют и некоторые дополнительные факторы, которые влияют на использование семейного времени. Некоторые просто «ломают» это время по причине их особого образа жизни. К таким категориям людей относятся пожарники и полиция. Пожарники сутки работают, сутки отдыхают. У полицейских же смены регулярно меняются. Есть люди, которые работают в ночные смены, например работники транспорта, продавцы авиабилетов и т. д.

Большинство же людей работают днем, начиная примерно часов в 8 утра и заканчивая приблизительно в 6 часов вечера. Если же члены семьи работают в разное время, в разные смены, то они вынуждены искать новые пути, как поделить между собой ведение домашнего хозяйства.

Существует много семей, в которых отцу семейства приходится много путешествовать, и эти путешествия продолжаются долгое время. А есть и такие семьи, где отцы уходят в воскресенье и приходят только в пятницу. Такое положение вещей наносит большой вред семье, держит ее в напряжении до тех пор, пока не будет выработана четкая система взаимоотношений и взаимодействия между супругами и остальными членами семьи. Когда муж дома, он должен всецело посвящать себя семье. На супругу такая ситуация, когда она остается одна, действует особым образом: она вынуждена заниматься только собой, чувствует одиночество; это может привести к тому, что она может начать поддерживать свои нервы алкоголем; вступать во внебрачные связи или сурово относиться к детям.

На самом деле очень многое зависит от количества членов семьи. Чем больше семья, тем сложнее проводить семейную инженерию. Основной трудностью становится проблема организации времени.

Пытаясь помочь семьям узнать о таком особом аспекте семейной инженерии, я сделала то, что назвала «описью семейного времени». Я

попросила группу людей описать мне один из их дней.- Еще лучше описать два дня: один — будний, другой — выходной.

Подготовьте листок бумаги для каждого члена семьи и разделите его по часам, начиная с того момента, когда первый из них встает с постели, и до того, момента, когда последний из них ложится спать.

Если первый член семьи просыпается в 5.30 утра, а последний ложится спать в полночь, тогда листок будет поделен следующим образом:

5:30	12:30	19:30
6:30	13:30	20:30
7:30	14:30	21:30
8:30	15:30	22:30
9:30	16:30	23:30
10:30	17:30	24:00
11:30	- 18:30	

Каждый член семьи заполняет бланк и пишет, где он был, в какое время. В конце дня эти листы складываются все вместе и разбираются. Обязательно надо определить, сколько времени человек провел в одиночестве, в парном общении и групповом.

Я вспоминаю слова одной женщины после того, как она поучаствовала в таком опросе: «Господи, не удивительно, что я одинока! Я никого не вижу, кроме своей кошки». При этом у нее была очень активная семья.

Я обнаружила, что на самом деле редко время, когда собираются абсолютно все члены семьи, переваливает за 20 минут в течение всего дня. Это означает, что вся организация семейного труда происходит за эти 20 минут и при том, как правило, во время еды. Получается, что за 20 минут все должны поесть, договориться, кто, что должен сделать по дому, обменяться новостями: кто звонил, кто заходил, как Джуниор упал со стула и т. д. Это очень большой объем информации за столь короткое время, особенно для людей, которые жадно ее слушают, стараясь быть в курсе последних дел, и которые пытаются получить удовольствие от общения за столь малый отрезок времени. Хотя, конечно же, люди всегда заняты организацией внутрисемейных дел даже поодиночке.

Легко увидеть, что если организация функционирования семьи проводится без некоторых ее членов, то вероятность непонимания друг друга сильно возрастет. И временами это случается. Но раз уж это происходит, то проблемы будут минимизированы, если в семье есть

ответственное лицо, которое в курсе происходящих событий и может легко все объяснить отсутствующему. К примеру: «Прошлой ночью, когда ты укладывала ребенка, мать сказала, что она собирается устроиться на работу на полный рабочий день. Мы просто хотели сообщить тебе, чтобы ты заранее подумала, как это может коснуться тебя».

Все члены семьи со временем понимают, как важно быть в курсе всех семейных дел, и если кто-то отсутствовал при решении важного дела, ему обязательно сообщат об этом. Существует множество способов, как это сделать. Можно, например, назначить ответственного за это и написать письмо. Однако этот способ не очень удобный и может легко привести к таким репликам, как: «Я не был в курсе. Они все делают за моей спиной». Вы всегда должны помнить, что сообщение отсутствующему о сути вопроса всего лишь заменяет его личное присутствие в семье. И если это сообщение доходит до него, то обычно никаких проблем не бывает. Однако если в семье развито открытое недоверие друг к другу, то лучше принимать важные решения, когда все находятся вместе, по крайней мере до тех пор, пока члены семьи не начнут доверять друг другу.

Если же семья решает некие вопросы в отсутствие некоторых ее членов, но при этом отсутствующие постоянно общаются с кем-то, кто принимал непосредственное участие при решении данного вопроса, то в таком случае отсутствующие узнают всю информацию из «парного» общения. Я называю это «знакомство со слухом». Однако проблема состоит в том, что многие забыли, что такое слухи, и иногда опрометчиво им верят, даже не проверяя их.

К примеру, мужья часто интересуются у своих жен, как поживают их дети, и наоборот. Однако ребенок может слукавить и сказать неправду, и тогда никто не узнает правды, хотя все будут считать, что они в курсе всех дел. Много ли детей знают своих отцов по непосредственному общению? Сколько детей воспринимают своего отца глазами матери? Вы сами можете представить, насколько это порочная практика. Она начинается как старая игра в «испорченный телефон»: кто-нибудь, нашептывает на ухо другому какие-нибудь слова, и в итоге они проходят по всему кругу участников. И когда последний участник говорит, что он в результате услышал, то оказывается, что это сильно отличается от исходного материала.

Это является одним из видов коммуникации в семье и называется общением через сплетни. И если семья не может собрать всех для

решения семейных вопросов — это лучшее, что может произойти, если не предприняты какие-либо другие меры. В неблагополучных семьях такой вид коммуникации является самым распространенным. И никак нельзя проверить правильно, верную ли тебе преподнесли информацию или нет, и насколько правильно ты ее воспринял.

На этом примере можно увидеть, насколько эффективно работает семейная инженерия. Вот жена заявляет своему мужу, что их сын Джон, который не присутствует при этом разговоре, не подстриг лужайку перед домом. «Сделай же что-нибудь. Ведь ты же отец». Он, конечно, может призвать сына к ответу, чтобы сделать жене приятное. Однако сын, возможно, не знал, что ему надо было сделать. Так о какой тогда дисциплине может идти речь?

Наличие «группового времени», когда все собираются вместе и обсуждают семейные проблемы, вовсе не дает никакой гарантии, что все возникшие вопросы будут эффективно разрешены. Что происходит, когда все собираются вместе? О чем говорят? Не состоит ли разговор в основном из упреков в адрес одних членов семьи и нравучений в адрес других? Не причиняют ли ваши обсуждения боль кому-то из членов вашей семьи? Все ли ведут себя достойно? Не перебивают ли они друг друга? Не хотят ли участники дискуссии поскорее все закончить и уйти?

Самый лучший путь понять это — сделать аудиозапись всего разговора (а лучше видеосъемку), а затем прослушать ее. Если же это недоступно, то можно попросить членов семьи, поочередно следить за ситуацией и затем обменяться полученной ими информацией.

Другой путь — попросить близкого друга последить за происходящим, чтобы он в итоге дал свою независимую оценку всему тому, что он увидел. Этот взгляд со стороны может сильно расходиться с вашими, и тогда вы поймете, что, возможно, вы многого не заметили и неправильно понимаете суть происходящего.

Не находите ли вы, что в таких ситуациях вы просто заново знакомитесь с членами вашей семьи, понимая, наконец, кто чем живет? Не тот ли этот случай, когда личные радости и проблемы, такие, как неудачи, душевная боль и т. д., вырываются наружу и могут быть услышаны всеми? Не используются ли такие семейные советы только для обсуждения будущих планов, сегодняшних проблем? Лишь немногие семьи осознают, что они постоянно как группа проходят через процессы дробления и воссоединения. Они уходят друг от друга, а потом снова соединяются. Когда они находятся в стороне от других, жизнь для них идет полным ходом. Собираясь же вместе в конце дня,

они начинают делиться своими впечатлениями о том, что происходит в мире, и обновляют контакты друг с другом. Обеденное время как раз самое подходящее для этого.

Типичный день в семье построен по следующему принципу.

Папа просыпается, ну, скажем, в 6.30 утра. Он бреется и принимает душ, а затем идет на кухню, где жена ему еще прошлым вечером приготовила кофе. Он по быстрому перекусывает и, когда он готов выйти из дома, он будит свою жену, около 7.15. Она должна успеть приготовить завтрак 6-летнему ребенку, который должен попасть на 8-часовой автобус. Тем временем просыпается 14-летний сын и делает зарядку. Он уходит в школу в 8.30. Между 7.15, когда мама только встает, и 8.30, когда старший сын уходит, средний ребенок, девочка 12 лет, принимает ванну. Она появляется, когда ее младший брат завтракает. Она недоделала домашнее задание вчера, поэтому садится за этот же стол, где завтракает ее брат, правда, с другого края, и принимается за работу. Они оба едут на одном и том же автобусе. Она молча делает домашнюю работу, он тоже молчит и думает о том, что будет сегодня в школе. Мама в это время возится на кухне и торопит детей с едой, так как она боится, что они опоздают. Наконец девочка выходит из дома, по дороге целуя маму в щечку, а ее брат говорит: «Счастливо, мам!» Каждый садится в автобус. Где-то минут через 15 после этого мама заканчивает свою работу на кухне. Все разъехались, и она осталась одна.

Через несколько часов члены семьи начнут возвращаться. Самый маленький придет в 14.30 и пойдет к соседям, потому что мамы не будет дома до 15.00. Мама приходит домой в 15.00, звонит соседям, которые говорят ей, что ее сын у них. Затем она начинает заниматься стиркой, так как ее мужу нужны свежие рубашки, а детям нижнее белье. Дочь в это время должна быть в клубе скаутов; старший сын собирался зайти в тренажерный зал, в 18.00, когда приходит отец семейства, возвращается младший сын, 12-летняя дочь до сих пор в своем клубе, а старший сын вернется не раньше 19.30. Жена, муж и их младший ребенок обедают и рассуждают только на одну тему — какие счета следует оплатить в первую очередь. В эту ночь папа работает, и через некоторое время он уходит. Старший сын возвращается до прихода папы, и вид у него полусонный. Папа ушел на весь день, так и не увидев детей. Так может продолжаться несколько дней подряд. Несмотря на то что он занятой человек, он постоянно интересуется своими детьми и всегда спрашивает у жены, как у них дела. Конечно, она не может во всех

подробностях описать, чем занимаются ее дети, потому что они не сидят дома. О том, что она знает и чувствует в их настроении, она и рассказывает мужу. То, что она рассказывает, построено больше на ее чувствах, чем на прямом наблюдении. И так проходит день за днем.

Такой стандартный семейный распорядок формирует половину всех контактов и взаимоотношений людей. Очень легко потерять нить во взаимоотношениях и связь с детьми. Разделение людей — это непрерывный и длительный процесс, но и воссоединение тоже никогда не прекращается.

Я работала с такими семьями, которые не могли снова сойтись все вместе, пока не попали ко мне в офис.

Вы поступаете очень мудро, если, по крайней мере, раз в день собираетесь вместе и контактируете друг с другом. В нашей напряженной жизни, которую большинство из нас ведут, такие встречи обязательно должны планироваться. И этим нельзя пренебрегать.

Это может нанести сокрушительный удар по инженерии семьи. Люди прекрасно осознают, что они живут вместе под одной крышей, однако имеют слишком мало опыта в общении друг с другом.

Познакомившись с семейным расписанием сотен семей, я поняла, что жизнь всех членов семьи вместе — больше иллюзия, чем реальность. Это позволило мне понять большинство проблем, возникающих в семьях. Такой образ жизни ведет к различного рода нарушениям в семье. Осуществляя разбор и анализ семейного времени, мы делаем первый шаг к постижению того, какие идеи вашей семьи — иллюзии, а какие вполне реальны. Можно сказать по-другому: «То, что вы не знаете, — это реальность, а то, что выдумываете, — всего лишь фантазии». Даже при поверхностном планировании семейного времени человек в итоге узнает, какие проблемы затрагивают его семью, но при этом у него появляется возможность для более тесных отношений с остальными членами семьи.

Другой важный аспект, способствующий успешному осуществлению семейной инженерии, — это чувство времени у каждого человека: как он воспринимает время в семье, каким оно ему представляется в зависимости от происходящего вокруг. К примеру, если вы взволнованы предвкушением чего-то, то время для вас тянется слишком медленно. Когда же вы вовлечены в какое-то очень интересное для вас занятие, время пролетает очень быстро. И эта разница в течении времени обусловлена лишь тем, как человек его воспринимает, и совсем не связана с реальным отсчетом времени. Пять минут могут показаться

целым часом или одной минутой. То, как воспринимается время каждым членом семьи, влияет на положение дел в семье в целом.

Восприятие времени связано с умением человека организовывать и распределять его. Планирование времени — это основа для выполнения обещаний и намерений. Я знаю многих людей, у которых возникают трудности во взаимоотношениях друг с другом из-за того, что у них разное понимание времени. И предположение о том, что человек понимает время так, как выгодно ему, не слишком убедительно.

Если вопросу индивидуального восприятия времени и его организации уделяется мало внимания, это приводит к определенным проблемам. «Если бы ты любил меня, ты бы пришел вовремя». «Если бы ты не был так глуп, ты был бы уже готов». Мы раньше говорили о шантаже, так вот это одна из его форм.

Детям постоянно достается от родителей, если они возвращаются слишком поздно. И во многих семьях родители наказывают своих детей за такие опоздания.

Когда вы приходите в этот мир, вы абсолютно не знаете, как управлять своим временем. Это то, чему учатся на протяжении всей жизни. Я считаю, что обучение организации и использованию своего времени является самым сложным и продолжительным. Многие взрослые люди так и не научились планировать свое время. Только представьте, сколько факторов нужно учесть человеку, который в 8.00 утра говорит: «Сегодня в 17.30 я буду там-то и там-то». В течение всего дня происходит столько разных событий; человек вынужден заниматься постоянным отбором и планированием текущих дел. Он что-то выбирает, от чего-то отказывается, чем-то корректирует, и еще ему надо успеть вовремя быть на месте. Как он может выполнить все неотложные дела? Может ли он сэкономить на транспорте? Что было предпринято для устранения лишних проблем? Ведя себя так, как будто этот человек полностью контролирует свое время, он уверяет и себя и других в том, что в 17.30 будет именно в том месте, где запланировал, однако если подумать реально, то станет ясно, что это было бы похоже на чудо.

Подумайте о себе и своем отношении к времени. Взгляните снова в опись семейного времени. Если сложность его использования четко осознается, то в семье будет больше понимания и меньше конфликтов. Я могу поспорить, что во многих семьях для детей составляют такой жесткий распорядок дня, который даже для взрослых трудновыполним.

У многих домохозяек свои проблемы. Они договариваются, что обед

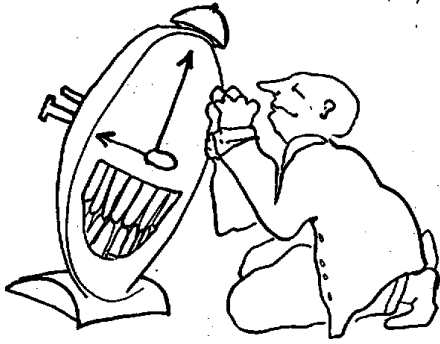
будет в 17.30. Но в течение дня кто-то может позвонить по телефону или прийти в гости. Они могут заняться уборкой дома или увлечься чтением интересной книги. Внезапно они обнаруживают, что на часах 17.30, а ужин еще не готов. Так возникает ситуация, вызывающая недовольство и раздражение членов семьи. Женщину могут назвать «ленивой» и «безответственной».

То, как каждый человек воспринимает течение времени, зависит от его уровня осознания, мотивации, знаний и интересов; в этом заключается аспект его уникальности. Знание того, как человек использует свое время, является важным фактором в любых взаимоотношениях — нет людей, которые бы абсолютно одинаково использовали свое время.

Если мы распорядок времени будем рассматриваться как желательное руководство, то мы можем подойти гораздо ближе к разрешению проблем, вытекающих из индивидуальной оценки времени.

После того, как я пропутешествовала по воздуху более полутора миллиона километров, я поняла, что даже расписание воздушных рейсов иногда не соответствует действительности. Самолет, который по расписанию должен вылететь в 3.47, иногда не может вылететь и в 8.10, а иногда и в 20.10. Я разработала для себя некоторое руководство, которое выглядит следующим образом. Сначала я выберу, как лучше провести свое время. Затем найду лучший способ, как этого добиться. Если же выяснится, что это невозможно, и запланированное не может состояться, то я не буду себя мучить и оставлю все как есть. Я была воспитана так, чтобы все делать вовремя. Если же это не получалось, меня наказывали, причем независимо от причин, по которым это произошло. Однако я все-таки очень часто опаздывала. Сейчас же, используя свой метод, я почти никогда не опаздываю, и у меня нет никаких внутренних противоречий.

Не зная всего этого, мы позволяем часам во многом управлять нашей жизнью. Вместо того чтобы помогать нам, они часто становятся хозяевами



над нами. Наше отношение к времени сильно влияет на эффективность выполнения нашей работы.

К примеру, многие люди придерживаются определенного режима питания. Это означает, что человек принимает пищу в строго определенное время, и завтрак, обед или ужин, соответственно, должны быть приготовлены к этому времени. Хотя вполне возможно, что в эти часы человек абсолютно не голоден. Это может вызвать некоторые трудности, особенно тогда, когда человек, приготовивший еду, чувствует, что члены семьи едят без всякой охоты, и порой ему может показаться, что его просто недолюбливают в семье. Я знаю, что такое происходит очень часто. Поэтому в таких случаях, чтобы не обидеть свою мать, дети вынуждены есть через силу. Отказ от еды вовсе не означает, что она не нравится. Я не хочу советовать, как следует поступать в данной ситуации. Однако я считаю, что поведение людей должно быть естественным, они не должны заставлять себя делать то, что идет вразрез с их желаниями и потребностями. Если они не голодны, то им не следует много есть. Если же проголодались, то вполне могут съесть больше. Реальное время и внутреннее время человека не всегда совпадают.

Очень редко бывает, когда два разных человека в одно и то же время ведут себя совершенно одинаково. Это относится и к сексу, и к приему пищи, а также связано с желаниями. Я заметила, что если люди осведомлены о том, что каждый человек в разное время находится в разных состояниях, то они начинают относиться друг к другу с большим пониманием. Вместо того, чтобы еще больше отдаляться, они начинают переговоры и обычно приходят к какому-то общему решению. Оно не всегда может выражать интересы каждого но зато есть возможность в чем-то удовлетворить обе стороны.

Я знаю одну молодую пару, где жена любит вечерами ходить по магазинам. Муж вечером приходит с работы домой очень уставшим. Жена говорит ему о своем желании пройтись по магазинам вместе с ним, он дает ей понять, что устал и не хочет идти куда-то, но может

пойти, если она не будет требовать от него слишком многого. Если она скажет, что все будет в порядке, то позже они вдвоем смогут даже пойти в кино. Его чувство выполненного долга может придать ему силы и в завершении дня, в кино, он уже может подумать, что приятно провел вечер. Он не стал вступать в борьбу с женой, пытаясь доказать, что никто не может указывать ему, что делать.

Точка зрения, что вы должны быть там же, где нахожусь я, может дорого обойтись. Например, если бы эта молодая женщина сказала своему мужу: «Я хочу сходить в магазин, а так как ты мой муж, ты должен идти со мной», то он бы, конечно, пошел с ней, чтобы избежать ссоры, однако в душе обиделся бы на нее и вряд ли стал бы для нее хорошим компаньоном. В свою очередь, она тоже может почувствовать себя обузой для мужа и тогда может разразиться скандал. Если бы мы ждали, когда настроение одного человека совпадет с нашим настроением, Нам бы пришлось потратить на это целую вечность. Если бы мы требовали от человека принять нашу позицию, то этим могли бы спровоцировать межличностный конфликт. Но если понять настроение нашего партнера и сообщить ему о своем, а затем обсудить с ним, как провести время с пользой для обоих, можно добиться гораздо больших успехов.

Но тут возникает вопрос: как сделать так, что бы участники узнали позиции друг друга, и как принять такое решение, которое устраивало бы обоих? Каждый член семьи должен иметь некоторое пространство, определенное место, которое он может назвать своим, где он свободен от вмешательства. Легко уважать и ценить чужое пространство, если ты имеешь такое же, которое ценят и уважают окружающие. Возможность чувствовать, что ты имеешь свое место, которое тебе гарантировано, буквально выражается посредством слов «Я считаю». Отсутствие же такого подкрепления часто выражается в словах «Меня это не волнует. Ну и что. Ника-11 кой разницы. Я убираюсь на кухне, а ты только все портишь».

Сколько раз вы, к примеру, слышали жалобы детей в адрес друг друга, когда один из них вторгся во владения другого или берет его вещи? Наверняка вы слышали крики отца по поводу того, что инструменты лежат не на своих местах.

То же самое относится и к женщинам, работающим на кухне, которые следят за тем, чтобы члены семьи, если что-то взяли, обязательно положили бы это на место. Я слышала похожие жалобы и от старших братьев и сестер. Представьте себе, что вы почувствуете,

когда узнаете, что кто-то рылся в ваших вещах. Поэтому у каждого должно быть место для хранения личных вещей и одежды. Важно уметь распоряжаться своими вещами и самому решать, как и когда ими могут пользоваться другие. Таким образом вы всегда будете чувствовать, что окружающие с вами считаются. Использование вещей очень часто развивает чувство собственного достоинства: я забочусь как о себе, так и о своих вещах; я забочусь о тебе; я слежу за твоими вещами. Разграничение собственности, по всей видимости, связано с личностным уединением, а также с ощущением принадлежности всех используемых вещей вам.

Я считаю, что распределение собственности между членами семьи необходимо потому, что это укрепляет чувство собственного достоинства. Когда все распределено, люди меньше опасаются, что кто-то посягнет на их вещь. По-моему, ребенок должен ясно знать: «Это мое, и я могу делать с этим все, что захочу». Некоторые родители, например, покупают ребенку игрушку в надежде на то, что он даст поиграть с ней своему брату или сестре. Однако в данном случае они оказываются не правы, так как ребенок не хочет ни с кем делиться своей вещью. Если эта игрушка является семейной, то ее необходимо как-то пометить. Обычно проблемы возникают тогда, когда у детей не развито понятие собственности и принадлежности вещей. Я считаю, что раздел вещей может многому научить. Но чтобы полностью все осознать, должно пройти немало времени. Совместное использование вещей членами семьи происходит только тогда, когда существует доверие со стороны дающего эту вещь. Я думаю, что родители часто просят своих детей делиться между собой игрушками, забывая объяснить, для чего и как это делается. В итоге возникает непонимание, и детей наказывают. Очень часто я вижу, что родители сами не умеют делиться и использовать одну и ту же вещь совместно.

Понятие «делиться» означает для меня, что один человек дает другому в пользование какую-то вещь, на определенное время и для определенных целей.

Я ничего не имею против того, чтобы вещи были общедоступными, однако я считаю, что надо определить: какие игрушки являются семейными, какие индивидуальными, а какие из них могут быть и общими. Как часто общие игрушки разбросаны по комнате, и в ответ на просьбу родителей убрать их каждый отнекивается: «Это не мои игрушки». Я думаю, это хороший урок. Почему бы не сделать эти игрушки домашними и давать их во временное пользование друг другу?

Тогда каждый день кто-то обязательно будет нести ответственность за них.

Возможно, сейчас вы прояснили для себя многие моменты и получили ясное представление о факторах, отвечающих за успешное функционирование вашей семьи. Вы определили приоритетные направления семейной работы. Но все-таки главное — это люди. Не будь их — не было бы никакой инженерии. Инженерия нужна только потому, что она может сделать жизнь людей лучше. Если же она не идет на благо семьи, то нужно вводить другую инженерию.

По прочтении этой главы вы, возможно, поняли, как можно сделать жизнь менее загруженной и более, обнадеживающей. Ведь связующей нитью семейной инженерии является эффективность и информационная обеспеченность, которые действуют в обстановке доверия друг к другу и гуманизма.

14. Семья и родственники

Каждый из нас знает старую поговорку: «Родителей не выбирают». Родители, бабушки и дедушки, тети и дяди, племянницы и племянники — это те люди, с которыми вы связаны юридическими и кровными узами. По своей природе эти узы нерушимы, и никакая сила не сможет их разорвать.

Большинство из нас попали в родственный круг, в семью, когда были младенцами, и поэтому мы не могли оценить своих родственников со стороны, с позиции обычных, не близких им людей. Мы чувствуем, что крепко связаны с ними, и общаемся с ними не так, как с другими людьми.

Вы получаете удовольствие от общения со своими родителями, бабушкой и дедушкой, племянницами или племянниками? Если да, то вы относитесь к ним как к реальным людям, деля с ними критику, сомнения, боль и свою любовь. Возможно, есть и обратная закономерность: если вы обходитесь со своими близкими так, как и с реальными людьми, то, возможно, вы можете получать удовольствие от общения с ними и наслаждаться этим.

Существуют люди определенного сорта, от общения с которыми можно получать удовольствие только в определенных ситуациях. Никто не утверждает, что все люди всегда приятны для окружающих.

И если в этой главе я смогу помочь вам понять важность общения и научить вас получать удовольствие от восприятия ваших родителей как обычных людей, тогда я достигну своей цели.

Очень часто мы составляем свое мнение о родителях с чьих-то слов. Характерно, например, для мужей и жен заводить такой разговор:

«Твой отец — скряга».

«Твой отец — слабак. Он делает все по указке твоей матери».

«Твоя мать никогда не остается с нашим ребёнком».

«Моя мать очень любит своих внуков». Могут быть и такие веские реплики, как: «Следи за своим языком, когда рядом бабушка».

Очень легко проследить, как дети заимствуют стереотипные представления о своих родственниках. Еще до непосредственного знакомства с ними дети уже имеют о них представление («они святые»; «это обуза для всей семьи» и т. д.). Каждый ребенок видит бабушку и дедушку глазами своих родителей, и это является серьезным препятствием для выработки собственного о них мнения.

Существует множество интриг во взаимоотношениях между родственниками. В некоторых случаях — это виртуальная война, в

других просто игнорирование и взаимное избегание. Некоторые пытаются решить эти проблемы путем отстранения от них. Я слышу, как люди говорят: «Я хочу, чтобы мои дети знали своих бабушку и дедушку. Хотя я стараюсь реже встречаться с ними потому, что наш визит к ним проходит так болезненно».

«Ох, моя мама просто портит детей, а я так не хочу, чтобы они выросли испорченными».

«Мой папа оказывает много внимания моему сыну и совсем игнорирует дочь».

Разумеется, вы все это слышали, и неоднократно. Когда я слышу такого рода высказывания, мне кажется, что причиной тому является слишком завышенное мнение родителей о самих себе. Родители не только рассматривают своих детей как неполноправных членов семьи, но они еще и путают между собой роли. Это типичная ошибка.

Мужья и жены в своих взаимоотношениях делают то же самое, только навешивая на своих родителей ярлык — «стариками». Стоит только навесить на кого-то ярлык («старик», «тетушка», «дедуля» и т. д.), как довольно легко перестаешь воспринимать их как личность. И такие ярлыки оказывают очень большое влияние на атмосферу в семье. Разрыв поколений имеет одинаковую силу как во взаимоотношения между родителями и «стариками», так и между детьми и родителями. Я определяю разрыв поколений как сферу неизвестного, неопределенного, которая еще не преодолена.

Однако, с другой стороны, если супруги становятся равными со своими родителями, то все смогут почувствовать себя полноценными людьми, каждый станет уникальной, самоценной личностью. Они смогут с уважением относиться друг к другу, радоваться успехам другого, пользоваться возможностью сообща добиться изменений к лучшему и преодолеть существующие проблемы. Такие люди принимают человеческую точку зрения вместо ролевой. Сегодняшние мужья и жены станут «стариками» примерно через 20 лет. Сегодняшние дети — это завтрашние мужья и жены, а через 30—40 лет — «стариками». Постепенно они становятся взрослее и получают новые роли в своей жизни. И с течением времени Джейн становится женой, потом матерью, а затем и бабушкой. Я хочу этим сказать, что муж/ жена, родитель/ребенок, бабушка/дедушка — это названия ролей, которые человек последовательно исполняет в течение всей своей жизни. Роли имеют две стороны: описание того, в каких отношениях состоит один человек с другими людьми и откуда взялась та или иная роль. Изи

Хоукинс — моя бабушка со стороны отца, сама Изи Хоукинс говорит, что Джейн Саттер — ее внучка, дочь ее сына Гарри. Когда Изи и Джейн встречаются друг с другом, кого они видят перед собой? Людей или всего лишь роли? Роли стерильны, ничего в себе не несут и устрашают, люди же наоборот.

Я хочу подчеркнуть, что, однажды поняв это, все становится ясным, однако не многие это понимают. Под ролью скрывается личность, которая имеет свое имя — Алиса, Генри или Мэри Бэлл или Вэдс-ворт. Роли — это как шляпы на голове у их хозяев и зависят от того, кто сейчас с ними находится рядом. Давайте проиллюстрируем это: вот Алиса Свит-ворт, ей 46. Она замужем за Гаем Свитвортом, 47 лет. Они поженились 26 лет назад. Алис и Гай имеют троих детей: Маргарет (25 лет), Брюса (23 года) и Аллана (17 лет). Маргарет замужем за Гансом, которому 30 лет. Маргарет и Ганс имеют троих детей. Брюс женат на Аните, которой тоже 23 года. И у них один ребенок. Возьмем, к примеру, Гая. Когда он с Алис, ой называет себя мужем, т. к. Алис его жена, и они делят супружеские обязанности. Когда он находится рядом со своими детьми, он уже ведет себя иначе и надевает свою отцовскую шляпу, чтобы соответствовать другой роли. Когда рядом Ганс и Анита, он, как крестный отец, делает все, что от него требует данная роль. Когда он с детьми Маргарет — он дедушка. А теперь, положим, он в присутствии всей этой компании. Теперь он исполняет любую из этих ролей. С течением времени некоторые люди начинают исполнять всего лишь одну роль — роль дедушки. Такие роли, как отец большого семейства, просто отец, муж и др. уходят в забвение.

Я помню одну семью, которая решила навестить меня. Этель, жена, взяла с собой 73-летнюю мать и предоставила мне ее как «бабулю». Я посмотрела на нее, когда пожимала ей руку, и спросила, как ее зовут. Сначала она посмотрела на меня совершенно безучастно, а затем очень тепло ответила: «Анита». Я сказала ей: «Привет, Анита». И по ее лицу покатались слезы. Она сказала, что за последние 20 лет ее первый раз называют по имени. Так или иначе, взгляд на Аниту как на личность, а не как на бабушку, явился важным фактором, который помог семье раскрыться и общаться на личностном уровне. Я бы хотела увидеть новый смысл в ролевых ярлыках. Вместо тех эмоций, которые мы прочитываем в ролях, я хотела бы рассмотреть роль более наглядно. Почему бы двум людям не позволить вести себя естественно как личностям, несмотря на то, что это — тетя Фанни, дядя - Пит, кузина Элла или малышка Джейн. Я не знаю универсального поведения матери,

отца, жены, тети, дяди, потому что их просто нет.

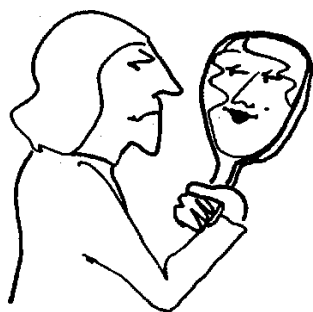
Очень важным дополнением является то, что члены семьи уверены, что они действительно знают друг друга. Каждый родитель считает, что он хорошо знает своего ребенка, по крайней мере, до четырнадцати-пятнадцати лет. Каждый считает, что он прекрасно знает свою мать и своего отца. Но вы же понимаете, что под всеми этими знаниями скрывается всего лишь роль, которую один человек исполняет перед другим. И чтобы это устранить, необходимо поближе познакомиться на личностном уровне, так, как это обычно делают два незнакомых человека, которые хотят познакомиться друг с другом. Давайте опишем это. Это тяжело, так как мы имеем дело с людьми, с которыми объединены кровными узами и предполагаем, что мы их уже знаем. Я давно заметила, что члены семьи обычно ведут себя отчужденно по отношению друг к другу.

Очень часто бывает, что члены семьи буквально увязают в своих ролях. Я убеждена, что большинство проблем между старшими и их молодым поколением основывается на почве ролевого взаимоотношения внутри семьи. Я даже позволю себе сказать, что мы являемся жертвами хорошего мифа. Миф состоит в том, что когда нам до 21, мы слишком молоды для чего-либо. Когда нам от 21 до 45, мы вступаем в свои права. Когда нам больше 45, мы уже стары для чего бы то ни было. Интересная вещь состоит в следующем: если первые 21 год нашей жизни мы проводим так, как будто нам многие вещи недоступны, то когда мы переходим этот возрастной ценз, мы оказываемся неподготовленными для другой жизни, поэтому не стоит Полагаться на такое правило поведения разных возрастных категорий. Достигнув среднего этапа жизни, мы постоянно будем смотреть в будущее, когда мы не сможем уже делать то, что делали раньше, и этим будем портить себе жизнь. И таким чуждым путем многие идут по жизни, постоянно чувствуя себя не на своем месте.

Однако иногда мы позволяем себе по-другому взглянуть на вещи: «не важно сколько нам лет, мы на своем месте и можем свободно развиваться и получать от этого удовольствие. Однако потом все возвращается на круги своя, и вам опять начинают твердить: «Вы слишком молоды» или «Вы слишком стары». Моя точка зрения такова, что личность при рождении попадает в атмосферу постоянного развития, и это развитие происходит до самой ее смерти, а возможно, и после нее, я этого не знаю. Если мы будем делать то, что мы можем делать как личность, мы будем постоянно развиваться. Существует

множество доказательств того, что тело человека стоит после его чувств; именно через чувства мы ощущаем свое тело. И можно сказать, что люди, которые склонны к болезням, имеют неполный, искаженный и неприятный образ самих себя.

Семья и родственники



Я хочу соотнести некоторые моменты с семейными ритуалами и традициями. Существует множество способов соблюдения ритуалов. Наиболее эффективный способ — это делать дела так, чтобы в этом был виден стиль жизни каждой конкретной семьи. Такие ритуалы не «написаны кровью» и со временем могут меняться; они служат индикаторами важнейших событий, происходящих в семье. В одной знакомой мне семье есть такой ритуал: когда ребенку исполняется 15 лет, ему дарят часы*, когда исполняется 16 — дарят машину и т. д. Другое применение ритуалов в том, что они подчеркивают принадлежность к семье, это как символ клана. Ритуалы не требуют, чтобы все в этом участвовали. Однако в ряде случаев требуется, чтобы присутствовали все, когда, например, самые старшие члены семьи приглашают в свой дом на какой-нибудь семейный праздник. В таких случаях ритуал становится обязанностью. Я знаю молодую пару, праздники которой были просто испорчены, поскольку они были вынуждены справлять Рождество одновременно у родителей жены и мужа. Им приходилось съесть два ужина и заниматься всякой ерундой, вместо того чтобы провести время так, как хотелось им самим. Однако если члены семьи дружны и относятся по-человечески друг к другу, то никогда не упустят возможность собраться всем вместе.

Быть вместе из-за того, что это требование родителей, может быть очень одиозным экспериментом для большинства людей, и очень редко это является мостиком, соединяющим разные поколения. Молодую пару, которая подвергается давлению своих родителей, особенно когда у нее есть свои планы, такие эксперименты могут привести к страшному стрессу. Я знала одну молодую пару, которая уверила в то, что каждый вечер в пятницу они должны посещать дом матери одного из супругов, иначе с ней случится сердечный приступ, она больше не

будет с ними разговаривать. Они даже поверили в то, что их может сбить машина. Вот такая цена за «спокойствие в семье».

Самая огорчительная вещь, которую я обнаружила, — это то, что моя дочь поверила, что если она придет ко мне на обед в Рождество, мои чувства не будут ущемлены. И я поняла, что немного ошиблась, воспитывая в ней автономную личность и одновременно с этим развивая добрые взаимоотношения с ней, от которых мы обе получали удовольствие.

Я думаю, будет честно, если я скажу, что основная масса проблем на этой почве связана с тем, что молодые семьи никак не могут отказаться от родительских ритуалов и в итоге страдают. Выход в следующем — необходимо создать такие взаимоотношения, которые бы характеризовались равенством по отношению друг к другу, уважением частной жизни и автономии и взаимной помощью.

Бывает и иначе: в своей жизни я очень часто встречалась с людьми, которым за 60 и которые просили меня помочь избавиться от диктата выросших детей: «Они постоянно командуют и указывают нам, что делать». Некоторые взрослые дети с удивлением узнают, что их родители вовсе не желают следовать их советам.

Часто в безвыходные положения нас приводит осознание того, что люди одиноки, мы пытаемся скрасить, смягчить их положение и страдаем сами. Чувство долга может превратиться в обременительную обязанность. К примеру, вы — моя мама и я вижу, как вы одиноки: у вас нет друзей, у вас нет ничего, мне неинтересно с вами, потому что вы все время жалуетесь на свою жизнь. Однако я приезжаю к вам и в течение всего визита сижу перед вами, забочусь, даю советы о том, что надо делать, а потом расстраиваюсь, когда вы не хотите этого делать. Со многими людьми именно так и происходит, и платят они за это очень сильным уязвлением чувства собственного достоинства. Взрослый человек должен чувствовать за собой право говорить «да» и «нет», и вместе с тем он должен быть уверен, что ничего не теряет, отстаивая собственную позицию.

Это приводит меня к другому очень важному моменту. Многие пожилые люди по причине своей болезни нуждаются в помощи своих детей. Однако как два человека, один из которых принимает помощь, а другой ее предлагает, могут чувствовать себя в равном положении? Случается, что возникает знакомая ситуация шантажа. Например: «Вы должны помочь мне потому, что вы мои дети; я ничего не могу делать, я такая слабая и беспомощная». Или: «Вы — мои родители и должны

позволить мне помочь вам». И снова две эти ситуации говорят о том, что два взрослых человека до сих пор не научились стоять на собственных ногах. И таких примеров очень много в современном мире. Обоюдный шантаж, прикрываемый беспомощностью или желанием помочь, является попыткой подчинения. Если родители чувствуют, что все еще значимы и ценимы детьми, что они полезны, что о них заботятся, любят их, — это для них верный признак, что они вырастили хороших детей. То же самое относится и к самим детям. Если они чувствуют, что родители ценят их, заботятся о них, находят их полезными, они также считают своих родителей и удачными, и добившимися успеха как личности.

Бывают случаи, когда люди действительно нуждаются в помощи. Однако чаще, конечно, просьба о помощи — это способ манипуляции. Я уверена, что многие из вас скажут: «Боже мой, как я могу общаться со своей дочерью (сыном, матерью, отцом и т. д.). То, о чем вы пишете, совершенно нереально для нашей семьи, потому что мы никогда не испытываем никакой радости в общении друг с другом. Моему отцу не нравится мой муж. Моя мать была против моего брака. Моя свекровь все время требует, чтобы мой муж делал ей подарки» и т. д. Однако позвольте мне сказать нечто очень важное. Такие перемены в отношениях не происходят внезапно, и все не так просто, как кажется на первый взгляд. Я хочу подчеркнуть, что нет идеальных отношений между людьми. Посмотрите на это более реально и убедитесь сами.

Также я хочу сказать, что между людьми существуют различные степени приязни друг к другу. Определенные проблемы возникают в семьях, когда различные, противоположные по приязни, стороны человека отражены наиболее ярко. Более того, человеческий характер может изменяться, и я считаю, что люди вполне могут быть честными, жить в гармонии и относиться друг к другу тепло и доверительно. Все очень просто, однако не так легко, как кажется на первый взгляд. Это надо обязательно запомнить. Например, дети часто оказываются в эпицентре взаимоотношений между родителями и бабушкой с дедушкой, что может оказаться для них очень пагубным. Как ребенок может пойти против своей бабушки, от общения с которой он получает много удовольствия, хотя его мать говорит о ней плохо. Опыт ребенка показывает, что это, не так, и здесь играют роль только взаимоотношения матери и бабушки. Или, например, когда дед с бабкой говорят ребенку, что у него плохой отец, ребенок так не считает, и его точка зрения не согласуется с тем, что говорят старшие. Конечно, легче

всего перенести на другого человека часть своих проблем, а затем убедить его в своей правоте, чтобы получить поддержку. Большинство проблем в больших семьях возникают именно по этим причинам.

Следует упомянуть о пожилых людях, которые берут на себя роль помощников в процессе становления семей своих выросших детей. Многие дедушки и бабушки рады посидеть со своими внуками и всегда охотно это делают. Однако есть и такие, которые отказываются сидеть с внуками. Это создает ряд серьезных проблем. Иногда у пожилых пар есть собственные планы и собственные потребности. Также это возникает из-за того, что молодые родители зачастую просто эксплуатируют своих собственных родителей, и «старрики», взявшие на себя роль дедушек и бабушек, часто чувствуют себя обиженными. Иногда же это происходит по причине того, что мать и бабушка не ладят между собой.

Я не вижу ничего плохого в том, что родители помогают своим детям, когда это происходит добровольно и принимаются во внимание все потребности и пожелания. Чистое же эксплуатирование («Ты обязана это делать потому, что ты моя мать» или «Ты мне должна это позволить потому, что я твоя дочь») ведет к контролю и единоначалию. К сожалению, в таких случаях дети зачастую становятся жертвами. Как уже отмечалось ранее, члены семьи шантажируют друг друга, прикрываясь темой любви и родственных отношений, и я считаю, что от этого в семейных отношениях так много боли и обид.

Как правило, рассматривая семью, мы видим три разных поколения, иногда четыре. Все эти поколения как-то общаются между собой и оказывают влияние друг на друга. Когда я думаю о семье, мне трудно представить ее без третьего поколения — родителей молодой семейной пары.

Много чего интересного еще может произойти в семье. Например, молодые муж и жена могут взять на себя родительскую роль по отношению к своим собственным родителям, при этом решая, что для них лучше, что им делать и т. д. Этот момент опять приводит нас к вопросу о том, насколько это полезно. Я предвижу, что со временем семьи будут вести себя так, чтобы их дети, становясь взрослыми, были в хороших взаимоотношениях со своими родителями, выросли уверенными в себе и независимыми. Для меня это идеал развития ребенка - когда дети становятся независимыми, автономными, творческими личностями и живут в полном согласии со своими родителями.

15. Семья и общество

Сложите вместе все имеющиеся семьи, и вы получите общество. Настолько это просто. Что бы ни произошло в кругу семьи, это сразу же отражается и в окружающем обществе, которое эта семья формирует. А такие институты, как школы, церкви, трудовые коллективы, правительство и т.д., — все это переходные этапы от семейных форм к несемейным.

Таким образом, семья и общество — это маленький и большой варианты одного и того же. Две эти категории созданы людьми, которые работают вместе и чьи судьбы переплетены друг с другом. Каждая включает одни и те же компоненты — отношения между лидерами и теми, кто выбирает этих лидеров, отношения между взрослыми и молодыми, мужчиной и женщиной; каждый вовлечен в процесс принятия решений, использует свой авторитет и занят поисками общих целей.

Некоторые семьи учат быть как все, другие — воспитывают бунтарей, третьи придерживаются групповой ответственности, а иные проповедуют попустительство. Каждая семья учит, как общаться с окружающим их миром, как чего-то достичь в жизни, как относиться к несправедливости и другим негативным явлениям жизни.

Попустительское отношение может быть представлено в образе «кокона», который создается вокруг детей, помогая им идти по жизни без всяких преград, где они не видят ни лжи, ни жестокости.

Короче говоря, они защищены от всех тягот жизни. И мир для них ограничивается тем, что они знают, что им позволят увидеть. Однако телевидение делает эту защиту уязвимой. Очень легко и одновременно тяжело смотреть на мир только сквозь призму телевизора или глядя в окно и не принимать в этом участия. Однако и этого можно избежать; если вы не знаете окружающего вас мира, а тем более не разбираетесь в собственных чувствах, то вы можете просто сказать, что это чуждо вам, и никогда об этом больше не вспоминать. Верите ли мне или нет, но я часто встречала детей от 12 до 18 лет, которые ни разу не видели людей другой расы, ни разу не видели нищих (богатых), никогда не мылись в ванной. Такое происходит с детьми, которые живут в гетто или в фешенебельных районах, которые изолированы своим экономическим, социальным уровнем.

Для того чтобы понять, что происходит сейчас с семьями и социальными группами, требуется небольшой экскурс в историю. С давних времен семья являлась главной школой для ее членов, прежде

чем они становились взрослыми людьми. В семье давались знания о том; как заботиться о себе и как вести себя, как заботиться о других и общаться с ними, как добиваться поставленной цели, как обращаться с предметным миром. Доступное знание было ограниченным, первоначально содержание этих знаний было довольно примитивным. Цель жизни сводилась к выживанию — как остаться в живых, как прокормиться, как не замерзнуть от холода и не быть съеденным дикими животными и т. д. Это было относительно простое знание. Все, что требовалось при обучении, — это смотреть на обучающего и делать то же самое. Совершенно очевидно, что многие сегодняшние наши потребности не соответствуют тем потребностям, которые были в древнем обществе. Зачем молодому человеку в древности учиться писать и читать, зачем соблюдать диету или, например, готовиться к пенсии? Многие аспекты будущей жизни человеку были неизвестны. Люди просто не подозревали, что они многого не знают.

Например, с трудом верится, что древние люди не знали, что дети появляются в результате полового акта. Сексуальные отношения возникали как реакция на инстинкт, приводящий к получению наслаждения, но никак не ассоциировались с рождением ребенка. Большой живот у беременной женщины как раз ассоциировался с рождением ребенка — это было гораздо нагляднее. Объяснение, как ребенок оказался там, не было связано с сексуальным контактом, а, скорее, с тем, что эта женщина ела, или связывали это с божественным или дьявольским вмешательством. Однако как только была проведена связь между сексуальным контактом и беременностью, тут же было сделано множество открытий. Я привожу этот пример для того, чтобы показать всю простоту получения информации и как далеко мы сейчас продвинулись. Мы должны согласиться с тем, что сегодня информирование девочек о всех сложностях во время беременности гораздо важнее, чем соблюдение диеты.



Вполне очевидно, что в нашем сложном современном обществе семья не может научить всему. Мы готовим специалистов в

педагогических вузах для того, чтобы они осуществляли учебный процесс. Благодаря научно-техническому прогрессу мы буквально ворвались в эпоху глубокой специализации. Я стараюсь не вдаваться в специфику, но в то же время не хочу все слишком упрощать. Давайте пойдем следующим путем. Поскольку процесс обучения выносится за рамки семьи и осуществляется в специальных заведениях, а сами знания насыщены технологическими достижениями, мы совершенно упускаем тот факт, что истинная ценность — это сами люди. Семья сейчас стоит вовсе не на первом плане, она идет после. бизнеса, школы, церкви, правительства. Все эти институты (которые мы создали сами для того, чтобы они помогали нам в жизни) на самом деле оказывают вредное воздействие на семейное благополучие. Школы разделяют родителей и детей, бизнес подразумевает постоянную занятость, что приводит к тому, что человек очень мало времени проводит дома, правительство отправляет ребят воевать в другие страны. Конечно, мне бы хотелось, чтобы все эти институты заботились о благосостоянии семьи. И я не считаю это невозможным.

Но я боюсь, что мы стали обществом, где процветает культ силы и вещей. И наши семьи, по всей видимости, уже с этим свыклись. Мы учим наших детей быть стойкими и сильными для того, чтобы справиться с трудностями. Но что происходит? После того как вы одержали победу над кем-то, что с вами происходит? Вы вынуждены постоянно оглядываться назад в страхе, что стоит только расслабиться, как тут же над вами кто-то возьмет верх. Ваша жизнь превращается в череду опасений, тревог, страхов и подозрений. Представьте, что вам дана власть и всевозможные материальные блага. Могут ли вещи поговорить с вами, успокоить и поддержать вас? В своей жизни я ни разу не видела, чтобы деньги были способны на любовь. Но в то же время я не считаю, что у этой проблемы однозначное решение: или-или. Или мы принимаем человеческие ценности и не гонимся за властью и деньгами; либо все наоборот, и гуманистические ценности у нас полностью отсутствуют. Весь вопрос упирается в использование власти; слово использование здесь ключевое. Очень часто мы отождествляем состояние могущества с личностью. («Я сильный, я кое-что значу»; «Я бессилён, я ничто»). Сравните эти две идеи со словами: «Я использую свою силу для собственного роста, для твоего роста». Такое отношение не только не исключает человеческие ценности, но, наоборот, увеличивает их.

Но давайте не будем удаляться от заданной темы. Что нам нужно

сделать, так это разобраться в связях между семейным обучением и развитием наших институтов.

Я могу привести множество примеров, однако для того, чтобы быть более краткой, я приведу всего лишь один из них, наиболее яркий.

Большинство взрослых в семье считают себя настоящими авторитетами в обучении детей: как обучить их дисциплине, половому воспитанию, умению распоряжаться деньгами и т. д. Затем дети попадают в школу, где их обучением начинают заниматься другие люди, которые также уверены, что они лучше всех знают, как и чему их учить. То, чему обучают детей в школе и дома, может сильно отличаться. И возникает следующий вопрос: как информация из двух совершенно разных источников укладывается в голове ребенка и как смотрят на это школа и семья?

Мне вспоминается мальчик, отец которого работал автомехаником. Он учился в Школе торговли и вдруг ни с того ни с сего стал конфликтовать со своим отцом, причем конфликт начался из-за того, что он неправильно закрепил машину. Однако в основе этого конфликта лежало не только разногласие по поводу того, как нужно правильно крепить машину. Основную роль здесь сыграла уверенность отца, что сын во всем должен его слушаться, это был его принцип. Многие из вас, конечно, согласятся, что это нелепая причина, однако посмотрите на себя, и вы поймете, что некоторые из вас поступают точно так же.

Теперь приведем другой пример. Речь пойдет о маленькоммышленом 5-летнем мальчике, который ходил в детский сад, умел читать, знал арифметику и был очень творческим ребенком. В детском саду ему было очень скучно, и как-то дома он сказал об этом родителям. Его мать написала учительнице детского сада записку с просьбой сделать жизнь детей в детском саду более интересной и обратить внимание на ее сына. Однако, по мнению учительницы, этот мальчик, единственный из 40 детей, подрывал дисциплину на уроках. Учительница написала родителям ответ, что если они ничего не предпримут, то она исключит их ребенка из детского сада. Так началась переписка родителей маленького Джонни и его учительницы. Однако учительница почему-то не знала, что Джонни умеет читать; а родители Джонни, в свою очередь, не знали, что он подрывает дисциплину в классе. Таким образом, обе стороны, абсолютно не осведомленные, вели холодную войну друг с другом. По мнению учительницы, зачинщиками этого конфликта были родители Джонни, а по мнению родителей —

некомпетентный педагог. Мальчик в этой ситуации страдал больше всех. В данной ситуации была нужна обратная связь, которая бы прояснила участникам спора суть ситуации.

Обратная связь помогла бы разрешить эту спорную ситуацию, узнать больше об этом маленьком ребенке. В итоге, конечно, этот конфликт разрешился. Родители узнали о поведении своего сына в детском саду. Каково же было удивление учительницы, когда она поняла, что родители Джонни вовсе не безответственные люди, как она до этого считала. То же самое произошло и с родителями, когда они все узнали и поняли, что ярлык, который они приклеили учительнице, считая ее некомпетентным преподавателем, не соответствует действительности. Таким образом, утверждение «Я знаю, что я ничего не знаю» отнюдь не лишено смысла. Также надо запомнить, что всякий раз, когда что-то происходит, большая часть информации остается недоступной для участников события. В таких ситуациях помогает обратная связь, причем в любых системах: будь то /семья, институт или другие сферы, где две стороны объединяет одна цель. Без такой системы обратной связи неизбежно происходят конфликты.

Это коварные и пагубные ситуации снижают самооценку и становятся серьезным препятствием к разрешению проблем. Они только отдаляют людей друг от друга, увеличивая непонимание между ними, создавая вокруг них вакуум и все увеличивающуюся пропасть. Человек, который не может найти понимания, чувствует меньше уверенности в себе, что, в свою очередь, приводит к снижению продуктивности работы, он становится вялым и не получает удовольствия от жизни. И это может произойти с каждым: родителями, учителем, священником, руководителем предприятия и т. д.

Вернемся к тем компонентам, которые являются общими как для отдельных семей, так и для всего социального общества. Это мы обсуждали в начале главы. В каждой из этих категорий происходит борьба, связанная со взаимоотношениями между лидерами и ведомыми, молодыми и уже утвердившимися людьми, мужчинами и женщинами, сопряженная с принятием важных решений, использованием власти и авторитета, достижением общих целей.

В настоящее время все эти компоненты широко оспариваются как в пределах семьи, так и в рамках социальных институтов. Особенно ярко это проявляется в нашей стране. Люди начинают понимать основу любых взаимоотношений и требуют того же от общественных организаций. Эта основа заключается в следующем: каждый лидер —

это личность, каждый новичок — это тоже личность, мужчина и женщина — это люди. Принятие решений, использование власти, определение целей — все это персональная работа.

В итоге мы все должны осознать, что жизнь делают люди, и то, что происходит, то, какие отношения складываются между людьми, определяет все, что вообще происходит с окружающим миром. Все, что люди знают, во что они верят, как они преодолевают различия между собой, все начинается в семье. На современном этапе в деятельности социальных институтов отражаются идеи и идеалы семейного воспитания. Теперь мы начинаем понимать, что некоторые из этих идей становятся препятствием для развития и пришло время менять базис, на который мы опираемся. Пусть вас не удивляет, что все начинается с самооценки, с того, как она проявляется, как влияет на общение, что доброжелательные взаимоотношения в группе — следствие высокой самооценки ее участников, которые общаются на равных, которые знают, как быть искренними, которые могут открыто доверять людям.

Я считаю, что семьи должны стать партнерами любых социальных институтов, общественных организаций, в которые входит тот или иной член семьи, и рассматриваться как часть этого учреждения. Семья — это составная частица общества. Семья — своеобразный союз небольшого количества людей, которые могут поместиться в одной комнате и знают друг друга.

Семья является таким объединением, где географические границы столь узки, что между ее членами происходит реальная коммуникация, и никакие границы не разделяют ее участников. Очень редко семья достигает более 15 человек. 15 человек — общепризнанная, хорошая, полноценная группа. Если в группе не более 15 человек, причем в одном помещении, создается хорошая атмосфера для работы: каждый все знает, все видит, все слышит.

Вспомните, что рассказывалось о семейных встречах в предыдущих главах.

«Соберитесь вместе со своей семьей и поговорите со всеми. Это, поможет вам узнать их отношение к социальным институтам: школе, бизнесу, церкви, пионерскому лагерю и т. д.»

Пусть ваши семейные собрания станут тем местом, где каждый сможет ощутить переживания другого члена семьи: его проблемы, обиды, недостатки, поймет причины ошибок и достижений, подскажет, что можно изменить и как это сделать. Так вы создадите систему обратной связи, о которой мы так много говорили.

Так что в итоге я вам хочу сказать? Начните со своей семьи. Вы уже знаете все особенности и способы взаимодействия между людьми. Попробуйте использовать все ваши знания в семье. И когда все это начнет функционировать, и функционировать правильно, тогда вы можете это применить в более широком контексте. И это послужит началом совершенно нового общества. После того, как будут налажены четкие связи в семье, это коснется и самого общества

16. Семья будущего

Прежде чем говорить о том, какой может быть семья в будущем, я хочу предложить вам несколько классических идей, которые, возможно, повлияют на развитие семейных взаимоотношений.

Мужчина и женщина одной расы, вероисповедания и возраста, здоровые умом и крепкие телом, которые женятся, когда им становится больше 20-ти, преданные друг другу, имеют детей, воспитывают их, выходят на пенсию и умирают. Если кто-то из супругов умирает, оставшийся супруг вправе создать другую семью. Некоторые же по гроб жизни носят в душе свое горе. Таково общепризнанное правило, таков стандарт, который мы имеем. Вы все это знаете. Любое его нарушение будет считаться отклонением. Внебрачные дети считаются незаконнорожденными. Тот, кто хочет жить с человеком своего пола, — гомосексуалист или лесбиянка. Люди, женатые несколько раз, — невротики. Те, кого привлекают групповые браки, — сексуальные монстры.

А что если все действия, на которые мы повесили ярлык — «аморальные», на самом деле являются доказательством того, что человеческая природа подвержена сильным изменениям? Что касается тех людей, которые женятся по много раз, то это объясняется тем, что интерес к супругу у них длится недолго, из-за этого они меняют своих партнеров как перчатки. Что будет, если вместо того, чтобы называть это недостатком, мы определим это как простую вариацию человеческой натуры? Такие люди имеют всегда ограниченный срок брачного контракта, например от 1 до 5 лет. Если после этого срока контракт не был продлен, то, следовательно, он может быть расторгнут. Возможно, супруги-гетеросексуалы вне брака вовсе не являются неверными друг другу, а всего лишь удовлетворяют свои человеческие потребности. Что касается многожужия и многобрачия, так эта форма брака до сих пор остается в почете. Брак легализует отношения между мужчиной и женщиной, уравнивает их права на совместную собственность и дает гарантию от эксплуатации друг другом. Однако почему идет такое четкое ограничение одного мужчины и одной женщины в качестве супругов? Если мы честны по отношению друг к другу и полностью отвечаем за свои поступки, почему мы должны эксплуатировать друг друга. А что касается нашего имущества, то, разумеется, мы будем справедливо им пользоваться.

Почему вообще взрослый человек должен обязательно жениться? Может, не надо гнаться за этим? Может, лучше подождать, пока не

встретишь настоящую любовь?

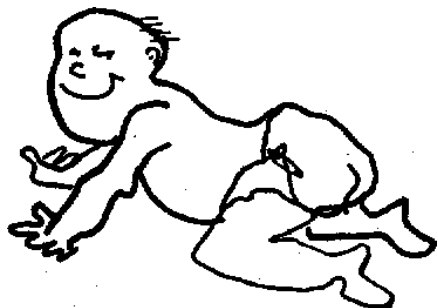
Лишь немногие способы совместного, проживания людей, которые я упомянула, являются по-настоящему новыми. Большинство же из них подробно описаны во многих литературных произведениях. Я думаю, в более зрелом возрасте упор делается на предоставление людям большей свободы выбора, чтобы они получали удовольствие от жизни и сделали ее более осмысленной. Человек может сам составить брачный контракт, и вовсе необязательно использовать его стандартную форму.

Когда я подошла к последней главе этой книги, я ощутила себя самой счастливой на свете. Иногда я думаю: «А что если однажды ночью случится чудо, и наутро все проснется совсем другими людьми».

Конечно, такое трудно представить, однако это вполне реально для каждого отдельного человека. В настоящий момент я сижу и думаю о всех тех местах в нашем обществе, где живет человек: о семьях, пансионах, тюрьмах, больницах и всех других местах, где люди работают и даже меняются.

Однако чудеса не будут. Такое изменение происходит в течение всей нашей жизни, начиная от рождения. Если вы почерпнете в этой книге что-нибудь полезное для себя, то можете применить на практике, усовершенствовать и поделиться этим с теми, кто вас окружает.

Один факт абсолютно бесспорен. Современный взрослый человек сейчас полностью зависит от того, как он воспитывался в детстве. Детство — это время, когда у человека складываются основные принципы, формируется мировоззрение, и происходит это под влиянием тех людей, кто его воспитывает. Таким образом, можно сказать, что сегодня — это «детство» будущего.



А будут ли семьи в будущем? До тех пор, пока люди будут начинать свой жизненный путь, будучи младенцами, у людей не пропадет стремление растить детей, а следовательно, и создавать семьи. А мы все это время будем создавать себе проблемы, придумывая все новые и новые нормы человеческого поведения и требуя от своих детей их выполнения. И на этих нормах будет формироваться наш ребенок.

Читая эту книгу, я думаю, вы ознакомились с тем, что я считаю

хорошими воспитательными экспериментами.

Если большинство людей смогут вести себя честно, открыто, искренне, не скрываясь за завесами каких бы то ни было ролей, то у семьи будет очень яркое и большое будущее, и это может принести в мир совершенно новые отношения, которые никогда еще не были никем опробованы. Огромное число людей знает, о чем я говорю. Это цельный, абсолютно реальный мир, где ты любишь и тебя любят, и чувствуешь, что этот мир самый лучший, потому что ты здесь живешь. Однако число таких людей, кто все это прекрасно понимает, слишком мало по сравнению с другими. Порой меня посещает чувство страха и удивления, когда я думаю, как будут • выглядеть люди в будущем и в каких семьях они будут воспитываться. Что мы должны реально сделать, так это попытаться добиться равновесия и всего того, что из него вытекает.

Затем мы должны обратить внимание на воспитание детей. Изменить некоторые устои и ориентации, создать все условия для развития уже взрослых людей, которые одновременно воспитывают своих маленьких детей. Это означает, что дети с самого рождения будут рассматриваться как полноценные личности и воспитываться будут соответственно. Это значит, к ним следует относиться как к личности, которая чувствует, видит и осознает себя в течение всего периода своего развития. Они будут рассматриваться как совершенно индивидуальные персоны и отличаться от всех остальных. То же самое произойдет и с их родителями. Эти люди должны быть решительными, здоровыми, сильными, энергичными и привлекательными. Они должны быть готовы взять инициативу в свои руки, не ожидая помощи и не перекладывая ответственность на других. Эти люди, очевидно, должны быть целостны по своей природе и изобретательны. Они не будут съезживаться от критики в свой адрес, а, наоборот, встретят ее с радостью.

Они будут следить за своим телом и понимать все процессы, которые в нем происходят; осознавать свою сексуальность и ценить ее как существенную и прекрасную часть их самих. Это будут люди, полные теплых чувств, уверенные, что именно чувства делают человека человеком.

И я знаю, что у таких людей все проблемы — такие, как нищета, равнодушие, несправедливое отношение друг к другу, как физическое, так и социальное, — в итоге разрешатся.

Человеческая природа очень изменчива. Моя вера в то, что человек

может многое, практически безгранична. За последние 50 лет произошло столько глобальных изменений, касающихся взаимоотношений в семье, что они просто несравнимы со всеми теми переменами, которые произошли до этого. Если в следующие 50 лет произойдет столько же перемен, то к 2020 году семейный уклад будет выглядеть совсем иначе.

В последние годы произошли важные изменения, касающиеся специфических семейных проблем, установились новые отношения. Развод стал в большей мере одобряемой социальной мерой, чем личной трагедией. Контрацепция, свободные аборт, семейное планирование, уход с работы, приход на новую работу, открытый разговор на тему секса, противозачаточные средства, более агрессивная позиция женщины, увеличение мест женской работы, изменения в официальных сроках вступления в совершеннолетие, перемены в сфере обучения, увеличение среднего срока жизни — все это по-своему влияет на изменение ситуации в целом.

И, кажется, уже появились новые основы, критерии человеческого существования. Эти изменения стимулируют еще большие перемены.

В свете всего этого, какое же направление нам нужно выбрать, что мы должны делать? Прежде всего, нужно стремиться к тому чтобы человек стал более ответственным, не боялся делать выбор самостоятельно, мог бы строить планы, исходя из своих, а не чужих потребностей, чтобы он мог мгновенно определять проблемы первостепенной важности.

Я считаю, что мы находимся на пороге новой эволюции в истории человечества. Возможно, никогда раньше человек не испытывал столько страха и неудовлетворенности, как сейчас. Повсюду огромные толпы людей выходят на улицы и требуют изменений. Основной лозунг — это отстаивание чувства собственного достоинства.

Я думаю, мы станем свидетелями того, как будет положено начало искоренению взаимоотношений, построенных на силе, диктате, повиновении и стереотипах. Человечество погубит не ядерная война, а недоверие во взаимоотношениях, огромная неприязнь, абсолютно негуманные отношения друг к другу, которые разделяют людей на имущих и неимущих, управляющих и управляемых, вызывают огромное человеческое неуважение, попирают чувства собственного достоинства.

Старые, традиционные, укоренившиеся ориентации отживают свой век. И возникает вопрос: умрут ли старые устои и появятся ли новые,

или же наша цивилизация не выживет? Я лично за первый вариант. Я очень надеюсь, что вы тоже.

Содержание

Пролог

Благодарности

Вступление

1. На что похожа ваша семья?
2. Самооценка — котелок, в который никто не заглядывает

3. Общение: как говорить и как слушать
4. Модели общения
5. Игры для развития общения
6. Правила, по которым вы живете
7. Системы: открытые и закрытые
8. Супружеская пара
9. Карта вашей семьи
10. Взаимодействие внутри большой семьи
11. Смешанные семьи и семьи с одним родителем
12. Проектирование семьи. Ваша модель отношений

13. Семейная инженерия
14. Семья и родственники
15. Семья и общество
16. Семья будущего